



**PROMULINS**

Begleitet wohnen  
und leben.

# Noviteds

SOMMER 2019

Die Hauszeitung des  
Pflegeheims Promulins

2. Jahrgang / Ausgabe 04  
[www.promulins.ch](http://www.promulins.ch)





## DAS FRÜHLINGSFEST IST VORBEI. FRÜHLING? WAR DA WAS?

“Liebes Wetter, ich glaube wir müssen reden”

... las ich kürzlich in Innsbruck vor einem Laden.

Der Winter im Engadin ist lange und intensiv. Und er wollte sich nicht verabschieden. Für Kinder heisst Winter stundenlang im Schnee herumtoben, Schlitteln, Schneehütten bauen, Schneefamilien entstehen lassen. Auch als Erwachsener ist der Winter eine sehr schöne Jahreszeit: Skifahren, lange Abende zu Hause mit einem spannenden Buch, Langlaufen, Winterspaziergänge mit einem Abstecher zu einem feinen Tee und einem Stück Kuchen sind wunderbar. Je älter wir aber werden, desto beschwerlicher wird der Winter: die Strassen sind eisig, das Risiko zu stürzen ist allgegenwärtig, ein Sturz im Alter kann fatale Folgen haben. Warm anziehen, Handschuhe, Mütze für einen kurzen Spaziergang wird beschwerlich und anstrengend, die Kälte setzt zu und das frühe Eindunkeln macht die Nacht noch viel länger, das Leben findet drinnen statt und der Bewegungsradius schrumpft.

Umso schöner wenn die Tage länger werden, der Schnee schmilzt, die Natur erwacht, das neue Gras die Landschaft in ein schönes Grün taucht, daneben die frischen Blätter an den Bäumen, die um die Wette leuchten, erste gelbe Farbtupfer, die sich zeigen. Und dann kommt so ein Mai: beinahe jeden Tag schneit es nochmals bis ins Tal, es weht ein eiskalter Nordwind, Rausgehen wird zur Pflichtübung, Sonnenlicht fehlt, es ist kalt und ungemütlich. Zum Glück gibt es da die Steinböcke in Pontresina, die uns daran erinnern: doch, der Frühling ist da, im Kleinen, aber die frischen Gräser, sie schmecken. Erste Blumen, die der Kälte trotzen und zaghafte ihre Köpfe rausstrecken.

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass bis Sie dieses Heft in der Hand halten, der Frühling endlich da ist und wir uns wieder gerne draussen aufhalten und die Sonne geniessen. Denn schon planen wir ja den Sommer mit seinen schönen Anlässen im Engadin, im Promulins. In dem Sinne: eine warme, sonnige Fröhsommerzeit.

**Marion Barandun**

Leitung Pflege und Betreuung

## PINNWAND

### DAS PROMULINS SUCHT ...

**Freiwillige HelferInnen** für diverse Aktivitäten im Pflegeheim Promulins.

**Rikscha Fahrer** für den Verein «Radeln ohne Alter», welcher unseren Bewohnern und Bewohnerinnen begleitete E-Bike Ausfahrten in der näheren Umgebung ermöglicht.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Für erste Fragen steht Ihnen Doris Tanzer zur Verfügung.

**T +41 81 851 01 26**  
**tanzer.doris@promulins.ch**

### FEEDBACK

Haben Sie Anregungen, Themenwünsche, weitergehende Fragen, etc.?  
Zögern Sie nicht uns zu kontaktieren:

**info@promulins.ch**  
oder **T +41 81 851 01 11.**

Wir freuen uns über jedes Feedback.

## IMPRESSUM

### Noviteds

Das Informationsmagazin des Pflegeheims Promulins Ausgabe Sommer 2019

### Herausgeber

Pflegeheim Promulins

### Gestaltung

SPOT Werbung, St. Moritz

### Druck

Gammeter Media, St. Moritz

## HEIMLEBEN IM RÜCKBLICK

Von Lars Zumstein

### CHALANDAMARZ

Während draussen sich der Winter noch mal von seiner schönsten Seite zeigt, als ob er uns mitteilen wolle, “dieses Jahr werde ich noch lange bleiben”, finden sich die Bewohnerinnen und Bewohner des Promulins in der festlich geschmückten und warmen Cafeteria ein.

Dort werden sie bereits von den beiden Mitarbeiterinnen Doris Tanzer und Cinzia Camichel in ihren schönen Engadinertrachten empfangen. Die bunten Rösas überall ver-



raten denn auch den Grund für diesen besonderen Empfang: Genau, heute ist der 1. März und somit Chalandamarz in Samedan. Während die Feierlichkeiten im Promulins langsam Fahrt aufnehmen und in einer Polonaise ihren Höhepunkt finden, hört man die Glocken des einen Zuges der Schule Samedan immer näherkommen.

“Chalandamarz, chaland'avril, laschè las vachas our d'uihl. Las vachas vaun culs vdels, las nuorsas culs agnells, las chevrass culs uzöls, las giallinas faun ils övs. La naiv svanescha e l'erva crescha.”

stimmen die über 50 Schülerinnen und Schüler der Schule Samedan vor den andächtig zuhörenden Bewohnerinnen und Bewohnern in der Cafeteria des Promulins ein. Für mich als “Unterländer” ist sehr eindrücklich, wenn die “Kleinen”, geschmückt mit ihren Glocken und Rösas, mit von der Wärme geröteten Backen, in ihren blauen Sennenkutten und roten Zipfmützen stolz ihre Engadiner Lieder vortragen. Das verleiht nicht nur Gänsehaut, sondern ich muss an meine Schulzeit zurückdenken, als wir mit den Glocken und weissen Kutten jeweils Anfangs Winter in Obwalden “Trinkeln” gingen. Nach dem Auftritt versammelt sich der Zug vor dem Promulins, wo die Kleinen eine Stärkung und die Grossen ihre Pfeifen geniessen, bevor es dann weiter geht zum nächsten Auftritt.

**Oben:** Schöne trachten dürfen am Chalandamarz nicht fehlen



Angeführt vom Senn werden die schönen Engadiner Lieder vorgetragen



Die Polonaise mit Bewohnerinnen und Mitarbeitenden

## KLAVIERKONZERT

“Sich noch einmal wie in einem fünf Sterne Hotel zu fühlen, mit Salonmusik, Tee und Kaffee” könnte den Anlass am Freitagnachmittag in der Cafeteria sehr gut umschreiben. Während für die Bewohner Kaffee und Tee serviert wurde, spielte Roger Jickott auf dem Klavier ein paar klassische Stücke, genau so wie dies noch heute in den Grand Hotels des Engadins praktiziert wird.



“Salonmusik” im Promulins – dazu passend Tee und Kaffee

## FRÜHLINGSFEST

Am 13. Mai luden die Beratungsstelle Alter- und Pflege Oberengadin und das Pflegeheim Promulins zum bereits traditionellen Oberengadiner Frühlingsfest im Promulins ein. Begrüsst wurden die zahlreichen internen und externen Besucherinnen und Besucher von Doris Tanzer in ihrer schönen Engadinertochtertracht.

Während die Besucher sich schon fleissig an den Tischen austauschen, stellt sich auch schon die diesjährige Musik, die Chapella Alp Laret, auf. Nach einem kurzen Einstimmen sind sie bereit den Frühlingstanz musikalisch einzuläuten. Die Tanzfläche füllt sich sogleich mit Tänzerinnen und Tänzern und es zeigt sich, dass die Engadiner leidenschaftliche Tänzer sind, welche keine Hemmungen haben, dies zu zeigen. An den zufriedenen Gesichter der nicht tanzenden sieht man gut, dass auch sie den schönen Klängen der Chapella Alp Laret gerne zuhören und den Nachmittag sichtlich geniessen. Wie auch schon am Chalandamarz gibt es auch diesen Nachmittag noch die eine oder andere Polonaise, zu welcher sich viele hinreisen lassen. Zwischen den einzelnen Stücken gibt es immer wieder die Möglichkeit sich für ein gutes Gespräch, oder um ein wenig die Füsse zu schonen, zu setzen. Die Küche des Spitals Oberengadin hat zur Stärkung feine Häppchen gezaubert und um den Durst zu stillen steht den Besucherinnen und Besuchern ein reich-

haltiges Getränkebuffet zur Verfügung.

Der einzige, welcher sich am Frühlingsfest nicht zeigte und durch Abwesenheit glänzte war der Frühling selbst. Es scheint, als habe er dem Winter den Vorrang gegeben, um uns seine Blütenpracht zu einem späteren Zeitpunkt zu zeigen.



Die Chapella Alp Laret sorgt für die passende Tanzmusik



Dies gefällt den Besucherinnen und Besuchern, die sich zahlreich auf der Tanzfläche einfinden

## OSTEREIERMALEN

Natürlich dürfen zu Ostern auch bunte Ostereier nicht fehlen und wenn diese noch handbemalt sind, wirken sie umso schöner. So trafen sich kurz vor Ostern die Bewohnerinnen und Bewohner im Foyer des Altersheims, wo das Team der Tagesgestaltung schon alle Utensilien und natürlich viele Eier zum bemalen bereit hielt. Nachdem die vielen Ostereier bunt verziert waren, gab es zur Stärkung noch ein Schoggieli oder zwei.



Die bunten Ostereier haben anschliessend das Promulins geschmückt



Wie schon am Chalandamarz darf auch beim Frühlingsfest eine Polonaise nicht fehlen

## SINGEN MIT KINDERN

Ein weiteres Highlight im Promulins war sicherlich der spontane Besuch des Kindergartens aus Samedan Ende Februar. Die rund 50 Kinder sangen zusammen mit den Bewohnern des Promulins bekannte Lieder und es ist immer wieder eindrücklich, wie unvoreingenommen und unkompliziert die Kinder auf die älteren Bewohner zugehen.



Der Kindergarten Samedan und die Bewohner singen gemeinsam Lieder

## DUO ROT BLAU

Rina und Brigitte, Mutter und Tochter, oder eben ein rotes und blaues Akkordeon spielten am 6. Mai in der Maisetta auf. Über eine Stunde verwöhnten sie die Bewohner mit Musik und Volksliedern. Dabei wurden viele bekannte Lieder wie "Es Burebüebli", "Hänschen klein" oder "La Gillina Brighittigna" gespielt, welche auch das Publikum zum Mitsingen animierten. Wir bedanken uns für das schöne Konzert und freuen uns bereits auf die Fortsetzung.



Leicht lässt sich erkennen, woher das Duo Rot Blau ihren Namen hat



Einen Anlass, dem alle jedes Jahr entgegenfieberten, und der einer der beliebtesten war im Sommerangebot, werden Sie nun vermissen: Den alljährliche Zirkusbesuch. Mit grossem Schrecken, aber auch sehr traurig mussten wir vor einigen Wochen diese Schlagzeile lesen:

### **Ende nach 158 Jahren: Der Aargauer Zirkus Nock gibt auf**

Der Schweizer Zirkus Nock stellt seinen Betrieb nach 158 Jahren ein. Grund dafür seien unter anderem Defizite, die schwierige Suche nach Standorten und verschärfte Tierschutzauflagen.

Der einzige Zirkus, der das Engadin Jahr für Jahr besuchte und dessen Vorstellungen wir hier oben teilweise von Kindsbeinen an geliebt hatten, der Geruch von Sägemehl, die Tiere, der Clown: dies alles wird uns sehr fehlen. Was uns bleibt, sind die Erinnerungen, wenn wir bewundernd zugeschaut haben, wie schnell das Zelt aufgestellt wurde und dann nach der letzten Vorstellung weiterzog, die bunten Kleider, die Musik, die Zuckerwatte, die leuchtenden Stäbe, all dies ist leider nicht mehr zu sehen.

# BERATUNGSSTELLE ALTER UND PFLEGE OBERENGADIN

## Wissen, wer pflegt, hilft und entlastet

Unser Leben wird immer komplexer. Wusste früher der Arzt oder der Pfarrer, wo welches Problem gelöst werden konnte, ist die Vielfalt an Dienstleistungsangeboten für die älteren und betagten Menschen heute fast unüberschaubar gestiegen. Genau hier beginnt die Arbeit von Karin Vitalini. Sie betreut seit Anfang 2011 die Beratungsstelle Alter und Pflege Oberengadin.

## Die passenden Ansprechpartner finden

Die Zahl der Dienstleistungsangebote für ältere, pflege- oder betreuungsbedürftige Menschen, die zuhause leben, wächst laufend, und es gibt viele Unterstützungsangebote im Engadin.

In einer schwierigen Situation aber die passenden Ansprechpartner und die bestmöglichen Entlastungsangebote zu suchen und zu finden, ist nicht immer einfach. Die Beratungsstelle ist dann eine ideale Informations- und Auskunftsstelle zu Altersfragen und Pflegeangeboten.

In komplexen Situationen steht der direkte Kontakt, das Gespräch mit den Ratsuchenden, im Vordergrund. Die Anliegen und Bedürfnisse werden aufgenommen und mit den vorhandenen Möglichkeiten besprochen. Ziel ist es, mit den Betroffenen, Angehörigen und Zuweisenden einen passenden Weg zu finden.

Es ist wichtig, den Menschen mit seinen Wünschen, Ansichten und Fähigkeiten ernst zu nehmen und individuelle Lösungen für jeden einzelnen zu suchen. Die Lebensqualität soll so erhalten oder sogar gesteigert werden.

## Die Beratungsstelle vermittelt, koordiniert und vernetzt Anliegen in folgenden Bereichen:

- Begleitung/Transporte: zu Fuss, Fahrdienst
- Erholung: Entlastung der Familie, begleitete Ferien
- Ernährung: Mahlzeitendienst, Unterstützung beim Kochen
- Finanzen: Administration, Hilfslosenentschädigung
- Pflege zu Hause: Stunden- oder Tagesbetreuung, Nachtentlastung
- Prävention: Fit im Alter, Wohnen

- Rechtsfragen: Testament, Patientenverfügung, vormundschaftliche Massnahmen
- Sicherheit: Notruf, Besuche
- Soziale Kontakte: Seniorentreffen, Mittagstisch, Gesprächsgruppen
- Wohnen: Hilfsmittel, betreutes Wohnen

Eine gute Zusammenarbeit und regelmässiger Erfahrungsaustausch mit den verschiedenen Organisationen und Institutionen sind unerlässlich.

## Weiter ist die Beratungsstelle aktiv

- Beim Entwickeln und durchführen von Präventionsmassnahmen für betagte Menschen
- Beim Erkennen und Erfassen von Bedürfnissen der älteren Bevölkerung unter Berücksichtigung der Entwicklung im Gesundheitswesen
- Beim Vernetzen mit Ärzten, Fach- und Beratungsstellen der Region
- Freiwilligen - Seniorenprojekte

Die Beratungen sind kostenlos und richten sich an:

- die Einwohner des Oberengadins
- Ärzte
- Institutionen und Partnerorganisationen
- auswärtige Angehörige und Interessierte

Haben Sie Fragen rund um die Themen Alter, Pflege, Betreuung, Wohnen oder Fit-und-aktiv-bleiben? Brauchen Sie Unterstützung oder Entlastung?

Wir informieren und beraten Sie persönlich und kostenlos. Im Dialog mit unseren Netzwerkpartnerinnen und -partnern suchen wir gemeinsam nach Lösungen für Ihre Anliegen in den Bereichen.



## Karin Vitalini

Koordinatorin Alter und Pflege OE

Tel. 081 850 10 50, info@alterundpflege.ch

# ANGEBOTE IM PROMULINS

## TURNEN MIT DEM ROLLATOR

Der Rollator entwickelte sich in letzter Zeit zu einem begehrten Begleiter, denn die Gehhilfe gibt Sicherheit, fördert die Selbstständigkeit und erhöht somit die Lebensqualität.

Um den sicheren Umgang mit dem Rollator zu trainieren, bietet das Promulins einmal im Monat das Rollatorturnen mit Elena Caligari an.

Beim Rollatorturnen werden Koordinations- und Gleichgewichtsübungen gemacht und die Arm- und Beinmuskulatur wird trainiert.

Nebst dem bewussten trainieren der Muskulatur werden beim Turnen auch alltägliche Situationen geübt, wie z.B. etwas vom "Körbli" nehmen. Und was ganz wichtig ist; der Spass darf auch nicht fehlen.



Spass beim Rollatorturnen

## RIKSCHAFAHREN

**Die Rikscha ist im Sommer der Hit, hält Bewohner und Piloten fit!**

Seit dem Frühling 2016 erobern die Rikschas des Vereins "Radeln ohne Alter" die unterschiedlichsten Ecken der Schweiz. Die Piloten bringen unsere ältere Generation wieder an die Orte zurück, an denen Sie ihr Leben gelebt haben und geben ihnen die Chance, wieder aktiv und mit viel Freude am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Auch dieses Jahr kommen freiwillige Piloten ins Promulins, dem Standort der zurzeit einzigen Oberengadiner Rikscha, um der älteren Bevölkerung eine Ausfahrt mit Wind im Haar im Oberengadin zu ermöglichen.

Doris Tanzer, Leitung Alltagsgestaltung, ist für die Koordination der Ausfahrten im Oberengadin zuständig. Wer Lust auf eine Rikscha-Tour hat, darf sich gerne bei ihr melden. Tel: +41 081 851 01 26.



Mit der Rikscha problemlos das Engadin erkunden



## RÄTSELSTUBE

### Komisches Ding?

Es hat zwei Flügel und kann doch nicht fliegen. Es hat einen Rücken und kann doch nicht liegen. Es trägt eine Brille und kann doch nicht sehen. Es hat ein Bein und kann doch nicht stehen. Zwar kann es laufen, aber nicht gehen. Tipp: Jeder hat es.

Falls Sie denken die Antwort zu wissen, können Sie im Sekretariat des Promulins schauen, ob Sie richtig liegen.

# PERSONELLES UND GRATULATIONEN

## VON MÄRZ – AUGUST 2019

### BEWOHNER

#### HERZLICH WILLKOMMEN, ALLEGRA!

Wir begrüssen die neuen BewohnerInnen bei uns im Haus und freuen uns, sie kennen zu lernen.

07.03.2019	Bormolini Ida
12.03.2019	Neuhaus Adriana
12.03.2019	Stecher Frieda
15.03.2019	Badraun Liselotte
25.03.2019	Melchior Frieda
02.04.2019	Pensa Ida Dora
04.04.2019	Pazeller Andrea
16.04.2019	Pallavidino Erica
20.04.2019	Faoro Achille
26.04.2019	Zarucchi Charlotte
01.05.2019	Meyer Marie
03.05.2019	Baschnonga Chatrigna
03.05.2019	Van den Steenoven Hans
06.05.2019	Gilly Alice
21.05.2019	Walther Philipp
27.05.2019	Bezzola Anna Mengia

### AUSTRITTE

Wir verabschieden uns von folgenden Bewohnern und wünschen ihnen alles Gute

18.01.2019	Defilla Peider
04.02.2019	Bestgen Hedwig
03.03.2019	Neuhaus Adriana
11.03.2019	Luzzi Simon
01.04.2019	Bormolini Ida
08.04.2019	Schär Heinrich
17.04.2019	Pazeller Andrea
18.04.2019	Pensa Ida Dora
23.04.2019	Wenger Antonetta
13.05.2019	Gamper Albert
18.05.2019	Baschnonga Chatrigna
24.05.2019	Van den Stenoven Hans

### IM STILLEN GEDENKEN

Ich bin von euch gegangen, nur für einen Augenblick, und gar nicht weit. Wenn ihr dahin kommt, wohin ich gegangen bin, werdet ihr euch fragen, warum ihr geweint habt.

A. de Saint-Exupéry

Camenisch Klara  
24.04.1926 – 11.03.2019

Salzgeber Anna  
18.07.1929 – 24.03.2019

Widmer Hans  
03.12.1938 – 10.04.2019

Stecher Frieda  
05.08.1928 – 10.04.2019

Jäger Christel  
16.06.1932 – 14.04.2019

Schmid Dieter Silvio  
09.12.1944 – 11.05.2019

Walther Philipp  
28.05.1931- 23.05.2019

### GEBURTSTAGE

Ihnen, liebe BewohnerInnen, gratulieren wir ganz herzlich zum Geburtstag und wünschen Ihnen alles Gute.

Thöny Elisabeth 10.06.

Albin Clara 10.06.

Tschander Jolanda 13.06.

Picenoni Antoinette 14.06.

Filli Caro 15.06.

Rufinatscha Silvio 16.06.

Eberhart Ingeborg 18.06.

Kohl Francesca 18.06.

Fontana Ulisse 22.06.

Baselgia Martha 24.06.

Zryd Silvia 25.06.

Fliri Ruth 01.07.

Rossi Fausta Maria 04.07.

Erni Alfons 05.07.

Paganini Carla 10.07.

Marti Georgette 13.07.

Kohl Dieter 15.07.

Koller Thomas 15.07.

Brasser Marie 17.07.

Degiacomi Ruth 18.07.

Gut Katharina 18.07.

Zarucchi Charlotte 20.07.

Gabriel Helen 22.07.

Morgenthaler Hedy 25.07.

Bonetti Franco 02.08.

Torri Hilda 05.08.

Bezzola Anna Mengia 07.08.

Gaudenz Gion 15.08.

Tenci Sandrina 26.08.

Oswald Margrit 30.08.

### NEUE MITARBEITENDE

#### WILLKOMMEN IM PROMULINS

Wir heissen die neuen MitarbeiterInnen herzlich bei uns willkommen und wünschen ihnen viel Erfolg und Freude im neuen Wirkungsbereich:



Vogell Johanna  
PH 2  
Pflegefachfrau HF i.A.



Brütsch Tabea  
PH 2  
Praktikantin Pflege



Wilhalm Martina  
AH  
Pflegeassistentin



Tegova Velichka  
PH 1  
Dipl. Pflegefachfrau

#### ADIEU E GRAZCHA FICH

Folgende Mitarbeiter hatten ihren letzten Arbeitstag im Promulins:

Marco Tosio  
Zivildienst PH 1

Giglia Gantenbein  
Praktikantin Pflege  
und Betreuung PH 1

Camichel Cinzia  
Pflegehilfe Altersheim

Wehrli Myriam  
Dipl. Pflegefachfrau HF  
Altersheim

Stupan Chiara  
Pflegefachfrau HF i.A.  
Altersheim

Wir danken den ehemaligen Mitarbeitenden für die geleistete Arbeit und wünschen ihnen für Ihre Zukunft alles Gute.

### ÖFFNUNGSZEITEN

#### ÜBER DEN NATIONALFEIERTAG

Das Pflegeheim ist grundsätzlich während 365 Tagen im Jahr für Besucherinnen und Besucher geöffnet. Während dem Nationalfeiertag bleibt aber das Sekretariat an folgenden Tagen geschlossen:

#### NATIONALFEIERTAG

ab Donnerstag, 1. August 2019  
bis und mit Sonntag, 4. April 2019

Wir bitten Sie an diesen Tagen bei Fragen direkt die Tagesverantwortung auf den jeweiligen Stationen zu kontaktieren:

Pflegewohngruppe (PWE): T 081 851 01 46

Pflegeheim 1. Stock (PH 1): T 081 851 01 37

Pflegeheim 2. Stock (PH 2): T 081 851 01 40

Altersheim: T 081 851 01 22

# ICH STELLE MICH VOR: REGULA SIGNORELL

## AUSBILDUNGSVERANTWORTLICHE

**Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.** (Henry Ford 1863-1947)

Anhand einer Wanderung nach Thusis im Domleschg möchte ich Ihnen meinen beruflichen Lebensweg im Engadin vorstellen. Ausgangspunkt dabei ist das sonnige Celerina. Eine Gemeinde mit einer Fläche von 2405 Hektaren, wovon 800 Hektaren Wald sind. Sie hat 1600 Einwohner und besteht aus zwei Ortsteilen Celerina und Crasta. Viele altehrwürdige Engadinerhäuser, die über hundert Jahre alt sind, bilden den langgestreckten Ortsmittelpunkt.

Die erste Wegstrecke nach Spinas, entlang des Märliweges auf der sonnigen Seite des Val Bever, verläuft ruhig und flach.

*In meinen jungen Ehejahren arbeite ich als Mutter von einem Kind, als Nachtschwester in einer orthopädischen Privatklinik.*

Langsam beginnt nach der Station Spinas der Anstieg Richtung Fuorcla Crap Alv bis zur Schutzhütte Chamanna Spinas auf 2466 m ü. Meer.

*Nach der Geburt meines zweiten Kindes finde ich in einer Arztpraxis einen neuen Arbeitsplatz im Teilzeitpensum.*

Im Abstieg vom Crap Alv zum Palpuogna See verläuft der Säumerweg über viele Geröllhalden, vorbei an fantastischen Bergspitzen und herrlichen Gebirgswiesen und tiefblauen Seen. Der Weg ist schmal und steil.

*Durch Schicksalsschläge lerne ich die damalige Gemeindegemeinschaft kennen und übernehme die Spitexeinsatzleitung.*

In Preda lädt das Restaurant Kulm zu einer Stärkung und Pause ein.

*Der Spitexverein entwickelt sich weiter und die Anfrage des Heimleiters von Promulins freut mich und meine unterdessen fünfköpfige Familie.*

Von Preda geht es vorbei durch die wildromantische Landschaft an den Kunstbauten der Rhätischen Bahn bis nach Bergün auf 1390 m ü.M.

*Durch die Fusion von Promulins und Spital Oberengadin wird meine Arbeitsstelle nicht mehr benötigt.*

*In der Leitung Pflege einer Privatklinik erhalte ich eine neue Herausforderung. Ich habe die Möglichkeit beim Aufbau der Ausbildung, Hotellerie und des Leitbildes aktiv mitzuwirken und -gestalten.*



Die St. Peter Kirche in Mistail stammt aus dem 8. Jahrhundert

Von Bergün geht es weiter durch den Parc Ela, dem grössten Naturpark im Mittelpunkt Graubündens hinunter nach Tiefencastel. Dabei bestaunen wir Bahnviadukte und Tunnelbauten. Die malerischen Dörfer mit ihren über 110 Landwirtschaftsbetrieben bieten herrliche delikate Produkte an und laden zum Verweilen ein. Die Wasserkraft und der damit erzeugte Strom werden weit über die Region hinaus exportiert. Die Wanderung ist sehr abwechslungsreich.

*Mit 50 Jahren arbeite ich eine Sommer- und Wintersaison im Hotel Cristal St. Moritz als Gouvernante. Tourismus, Fremdsprachen, Dienstleistungen und der Service sind intensiv und müssen in kurzer Zeit mit hoher Qualität ausgeführt werden.*

Von Tiefencastel geht es weiter auf einem spektakulären Weg durch die Schinschlucht. Im Dörflein Muldain wird man mit einer herrlichen Aussicht belohnt. Die aus dem 8. Jahrhundert stammende Kirche St. Peter in Mistail und der Solisviadukt bilden weitere Höhepunkte dieser Wanderung nach Thusis.

*Das Spital Samedan, neu die Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin, ist nun bereits seit 10 Jahren mein Arbeitgeber.*

*Ich darf junge Menschen auf ihrem Weg in einem der Gesundheitsberufe FaGe, AGS, HF oder Fachmatura Gesundheit und Soziales begleiten. Sie dabei betreuen, mit ihnen zu lernen, ihnen die Theorie in der Praxis zu vermitteln und erklären, ist meine Herausforderung geworden. Mit Herzblut versuche ich die Berufswelt weiter zu geben. Dabei merke ich immer wieder, dass der Beziehungsaufbau, die grösste persönliche Hausforderung in dieser Entwicklungsphase der Jugendlichen ist.*

REGULA SIGNORELL

# AGENDA

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

### MONTAG

- 10:00 – 11:00 Gemeinsames Turnen
- 15:00 – 17:00 Wechselnde Aktivitäten gemäss Aushang

### DIENSTAG

- 10:00 – 11:00 Gemeinsames Singen
- 14:30 – 17:00 Frauenjass

### MITTWOCH

- 10:00 – 11:00 Gedächtnistraining mit Ariane und Doris
- 14:30 – 15:00 Jeden 2. Mittwoch des Monats Dessertbuffet
- 16:15 – 17:00 Andacht

### DONNERSTAG

- 10:00 – 11:00 Gemeinsames Malen
- 10:00 – 11:00 Männerstammtisch
- 14:30 – 16:30 Lotto oder Spazieren mit den freiwilligen Helfern im wöchentlichen Wechsel

### FREITAG

- 10:00 – 11:00 Gemeinsames Turnen
- 14:30 – 16:30 Wechselnde Aktivitäten gemäss Aushang
- 14:30 – 16:30 Jassen

## VERANSTALTUNGEN IM PROMULINS

- 19. Juni 2019 11:30 Uhr Grillplausch für die Bewohner des Promulins
- 24. Juni 2019 14:30 Uhr Café Zeitlos mit musikalischer Unterhaltung
- 17. Juli 2019 11:30 Uhr Grillplausch für die Bewohner des Promulins
- 29. Juli 2019 14:30 Uhr Café Zeitlos mit musikalischer Unterhaltung
- 01. August 2019 11:30 Uhr 1. Augustfeier für die Bewohner des Promulins mit Festredner Urs Zangger. Anschliessend Grillplausch und musikalische Unterhaltung.
- 26. August 2019 14:30 Uhr Café Zeitlos mit musikalischer Unterhaltung
- 04. Sept. 2019 11:30 Uhr Grillplausch für die Bewohner des Promulins

Weitere Veranstaltungen im Promulins werden direkt über die Aushänge kommuniziert.

### Bewohnerausflüge

Um den Bedürfnissen der einzelnen Bewohner besser gerecht zu werden, haben wir dieses Jahr entschieden anstatt eines grossen Bewohnerausflugs, mehrere kleinere Ausflüge in der Region zu organisieren. Die genauen Daten werden noch kommuniziert.

## VERANSTALTUNGEN IN DER NÄHEREN UMGEBUNG

### Kurkonzerte in St. Moritz

Vom 23. Juni bis zum 15. September finden täglich von 10:30 bis 11:30 Uhr Konzerte beim Heilbad St. Moritz statt. Die Tagesgestaltung organisiert regelmässig Ausflüge zu den Kurkonzerten.

### Wochenmarkt in Samedan

Vom 6. Juni bis zum 29. September findet wöchentlich am Dienstagvormittag der Wochenmarkt statt. Neben der Möglichkeit, lokale Köstlichkeiten zu erwerben, ist der Wochenmarkt auch ein beliebter Treffpunkt für Einheimische und Gäste. Die Tagesgestaltung organisiert regelmässig Ausflüge zum Wochenmarkt.

**SGO** Stiftung  
Gesundheitsversorgung  
Oberengadin

---

**PFLEGEHEIM PROMULINS**

Suot Staziun 7/9  
7503 Samedan

T +41 81 851 01 11

[www.promulins.ch](http://www.promulins.ch)