gag



GAG-Zytig

14. Ausgabe / Mai 2026

Liebe Leser/innen



Wann haben Sie das letzte Mal ein Porträt von sich selbst gemacht oder gesehen?
Mit den neuen Medien werden viele junge Leute sagen: „Erst vor kurzem."
Mittlerweile mache auch ich öfter Fotos, Porträts von anderen, von Erlebnissen, von der Natur oder von meiner Familie. Aber ein sogenannter Schnappschuss von mir selbst oder ein „Selfie" mache ich nie.
Diese Ausgabe der GAG-Zytig befasst sich mit Porträts.
Wenn ich im Computer nachschaue, dann erhalte ich folgende Information: Ein Porträt ist die bildliche Darstellung einer bestimmten Person, sei es durch Malerei, Fotografie oder Plastik. Es dient der Dokumentation, Verewigung oder psychologischen Erkundung des Individuums, wobei neben der optischen Ähnlichkeit oft der Charakter oder der soziale Status hervorgehoben wird."
Ein Porträt kann ein Foto zur Erinnerung an einen Geburtstag oder Hochzeitstag sein. Es kann aber auch ein Passbild für eine neue Identitätskarte oder ein Fahndungsfoto sein. Aber auch ein gemaltes Bild oder ein Selbstporträt. All dies kann archiviert werden, damit wir uns später daran erinnern.
Bekannte Beispiele sind die Mona Lisa von Leonardo da Vinci oder das



Mädchen mit dem Perlenohrring von Johannes Vermeer.
Die GAG-Zytig und ihre Redaktion haben das Thema gewählt, um Ihnen von all unseren Standorten, verschiedenen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie unseren Anlässen und Aktivitäten mittels Porträts einen Eindruck zu vermitteln. Wir möchten Ihnen auch unsere Graffiti-Kunstwerke im Sunnepark in Egerkingen zeigen und präsentieren ein paar Zahlen.
Ja, und dann sind hier noch einige Porträts von mir: Zunächst habe ich gedacht, ich mache Fahndungsfoto, dann eines mit meinen Geschwistern im Jahr 1974, dann ein Porträt für die GAG-Website im Jahr 2022, eines mit meinem Mann zusammen und schliesslich ein Schnappschuss von mir.

So, und jetzt können Sie sich freuen.

Gina Kunst
Vorsitzende der Geschäftsleitung /
Delegierte des Verwaltungsrates







Agenda – Mai 2026 bis Juli 2026

Sunnepark

Matinee - Konzert
Samstag, 9. Mai 2026
10:15 - 11:15 Uhr

Modeverkauf und Modeschau
Dienstag, 12. Mai 2026
ab 13.00 Uhr Modeverkauf
15:30 - 17:00 Uhr Modeschau

Jass- und Spielnachmittag
Mittwoch, 13. Mai 2026
14:30 - 16:30 Uhr

Konzert Claudio de Bartolo
Dienstag, 26. Mai 2026
14:30 - 16:00 Uhr

Lottonachmittag
Mittwoch, 27. Mai 2026
14:30 - 16:30 Uhr

Jass- und Spielnachmittag
Mittwoch, 3. Juni 2026
14:30 - 16:30 Uhr

Besuch der Kita-Kinder
Dienstag, 16. Juni 2026
14:00 - 16:00 Uhr

Sunnepark

Jass- und Spielnachmittag
Mittwoch, 17. Juni 2026
14:30 - 16:30 Uhr

Jass- und Spielnachmittag
Mittwoch, 8. Juli 2026
14:30 - 16:30 Uhr

Jass- und Spielnachmittag
Mittwoch, 22. Juli 2026
14:30 - 16:30 Uhr

Lindenpark

«Fiire mit de Chliine»
Sonnstag, 3. Mai 2026
10:30 - 11:15 Uhr

Frauenchor Balsthal
Samstag, 9. Mai 2026
15:15 - 15:45 Uhr

Tanzanlass Ralph Waterval
Donnerstag, 21. Mai 2026
14:45 - 15:45 Uhr

Die Gottesdiensttermine und die wöchentlich sich wiederholenden Aktivitäten finden Sie an der Infowand auf der Abteilung.

Für Ausflüge werden die Bewohnenden persönlich eingeladen.

Lindenpark

«Ride for Good»
Samstag, 30. Mai 2026
ab 14:00 Uhr

Zivilschutzanlass
Mitwoch, 10. Juni 2026
Uhrzeit: gemäss Aushang

Zivilschutzanlass
Donnerstag, 11. Juni 2026
Uhrzeit: gemäss Aushang

Clownin Karolina Haus B
Donnerstag, 25. Juni 2026
14:00 - 17:00 Uhr

Ponys auf Besuch Haus A
Mitwoch, 8. Juli 2026
14:30 - 16:00 Uhr

Ponys auf Besuch Haus B
Donnerstag, 9. Juli 2026
14:30 - 16:00 Uhr

Clownin Karolina Haus A
Mittwoch, 15. Juli 2026
14:00 - 17:00 Uhr

Lotto
Dienstag, 23. Juli 2026
Uhrzeit: gemäss Aushang

Roggenpark

Gartenfest Roggenpark
Samstag, 16. Mai 2026
16:00 Uhr

Singen mit Akkordeonspieler
Freitag, 05. Juni 2026
10:30 - 11:30 Uhr

Clownin Karolina
Mittwoch 24. Juni 2026
Nachmittag

Kinderchor Oensingen
Donnerstag, 25. Juni 2026
15:45 Uhr

Rollatortanz
Dienstag 30. Juni 2026
15:00 - 16:00 Uhr

Jass- und Spielnachmittag
Donnerstag, 02. Juli 2026
14:45 - 16:30 Uhr

Spiel- und Spass
Kinder und Senioren
Donnerstag 09. Juli 2026
14:45 Uhr

Alpakas im Roggenpark
Donnerstag 16. Juli 2026
15:00 - 17:00 Uhr

Bewohner Portrait



Frau Dora Gilgen
Wohnt im Lindenpark Balsthal, Haus B und freut sich auf Besuch und Gespräche. Sie hat freudig für das Interview zugesagt.

Er war mein Ein & Alles.

Ich heisse Dora (überlegt) Gilgen, es freut mich, das ich mich in der Zeitung der GAG vorstellen darf.

Alter und Jahrgang (sie überlegt), ich bin einfach 80 ig.

Ich war mit Ernst verheiratet und er ist verstorben. Ernst und ich waren sehr verliebt und er war mein Liebstes, was ich hatte. Er ist schon lange gestorben und war mein «Ein & Alles (beginnt zu weinen).

Ich habe ganz viele Dinge im Leben gemacht und habe Kinder; Anita und Christine (überlegt weiter).
Ich habe viel gemacht und hatte viele Hobbys; vor allem im Garten habe ich gerne gearbeitet.

Ich mag die Rose und ich mag alle Farben der Rose. Wenn ich von Ernst Rosen bekommen habe, war der Strauss oft gemischt, mit allen Farben.

Ich esse gerne und habe gerne gekocht, ich esse auch Fleisch aber nicht so gerne Poulet und Leberli.
(Es wirkt auf mich so, dass sie gerne Tiere hat, als Lebewesen nicht als Nahrungsmittel).

Mir ist es nie langweilig; ich plaudere sehr gerne, mag Konzerte und Musik und singe und stricke.

Meine Lieblingsfarben sind Rot und Blau.

Eine prägende Herausforderung in ihrem Leben erlebte Frau Häfliger im Jahr 1982. Nach einer Krebsdiagnose verstarb ihr Mann, und sie stand plötzlich allein da, mit drei Kindern. Der jüngste Sohn war damals 9½-jährig, der mittlere 12½-jährig und die Tochter knapp 20 Jahre alt. Von da an trug sie die gesamte Verantwortung.

Kraft gab ihr in dieser Zeit vor allem ihr Glaube, der sie durch schwierige Momente getragen hat.

Ein besonders eindrückliches Erlebnis war für sie eine Reise nach St. Petersburg. Im Landesinneren lebte sie bei einheimischen Familien unter sehr einfachen Bedingungen: Das WC war draussen, ein Ofen beheizte die wenigen Räume, Teppiche dienten als Isolation. Die Menschen waren Selbstversorger und hatten nur selten Zugang zu einem Markt. Diese Erfahrung zeigte ihr, wie gut die Lebensumstände in der eigenen Heimat sind.

Ein wichtiger Teil ihres Lebens war ihr Engagement für andere. Sie leistete viel Freiwilligenarbeit und war in verschiedenen Kommissionen tätig. Es habe ihr immer gefallen, mit Menschen zusammen zu sein und sich sinnvoll einzubringen.

Heute bedeutet Glück für sie vor allem, gesund zu sein. Ebenso schätzt sie den engen Kontakt zu ihren Kindern, die sie regelmässig besuchen und unterstützen.

Wenn sie noch einmal 20 Jahre alt wäre, würde sie alles wieder genau gleich machen.

Auch heute ist sie aktiv: Sie puzzelt, liest, löst Sudoku, geht spazieren und nutzt den Hometrainer.



Frau Rita Häfliger
Wohnt seit Dezember 2025 im Sunnepark. Ist in Lostorf aufgewachsen und wird im Dezember 90-jährig.

Welche Mitarbeitenden könnten dies sein?





Eine Idee? Die Auflösungen finden Sie auf Seite 26 + 27.

Quiz aus der GAG:

Wie gut kennen Sie den Alltag im Alterszentrum GAG?
Testen Sie Ihr Wissen rund um Betreuung, Aktivierung und Lebensqualität.
Kreuzen Sie die richtige Antwort an:

A – Was versteht man unter „Aktivierung“?

◯ Gezielte Übungen und Aktivitäten zur Förderung von Körper und Geist
◯ Regelmässige Einnahme von Medikamenten

B – Was bedeutet „Betreuung“ im Alltag?

◯ Reinigung und Instandhaltung des Gebäudes
◯ Unterstützung und Begleitung im täglichen Leben

C – Was ist ein „Café-Nachmittag“?

◯ Gemeinsames Beisammensein mit Kaffee und Gesprächen
◯ Feste Ruhe- oder Schlafenszeit

D – Was gehört zu einer guten Tagesstruktur?

◯ Spontane und ungeplante Ereignisse
◯ Geplante und wiederkehrende Abläufe

E – Was ist das Ziel der „Ergotherapie“?

◯ Durchführung medizinischer Operationen
◯ Förderung der Selbstständigkeit im Alltag

F – Was versteht man unter „Freizeitangebot“?

◯ Organisierte Aktivitäten zur Unterhaltung und Abwechslung
◯ Verpflichtende Arbeitszeiten

G – Was bedeutet „Gemeinschaft“ in einem Alterszentrum?

◯ Miteinander leben, sich austauschen und unterstützen
◯ Möglichst viel Zeit alleine verbringen

Die Auflösungen finden Sie auf Seite 32.

Berner Abend



















Impressionen GAG-Alltag



















Bewohner Portrait



Frau Bobst Bernadette
Wohnt seit 2017 im Alterszentrum Roggenpark und freut sich über Begegnungen und Gespräche.

Frau Bobst ist 88 Jahr alt, sie ist in Mümliswil aufgewachsen, zusammen mit ihren zwei Brüdern Fridolin und Otto.

Schon als Kind hatte sie Tiere sehr gern. Katzen gehörten zum Alltag, und auf dem Heuboden brachten sie ihre Jungen zur Welt. «Jö, das isch ä Fröid gsi.» Freizeit gab es kaum, sie half früh im Haushalt mit. Nach der Schulzeit arbeitete sie in Oensingen beim «Schrübeli Max», wo sie an Maschinen Schrauben bearbeitete. Nach der Schliessung der Fabrik war sie viele Jahre in privaten Haushalten tätig, an einem Ort sogar 25 Jahre. Besonders mochte sie es, wenn nach der Arbeit alles sauber war und «so fein gerochen hat».

Nach der Heirat zog sie mit ihrem Mann Erich nach Oensingen. Kinder hatten sie keine. Ihr Mann ist leider früh verstorben. Später hatte sie einen kleinen Hund, den sie sehr liebte. Nach dessen Verlust haben ihr die Besuche des Therapiehundes «Mulan» wieder viel Freude geschenkt.

In ihrer Freizeit strickt sie gerne, vor allem Socken, und ist bis heute in der Strickgruppe aktiv. Sie beteiligt sich an der Alltagsgestaltung und hört täglich Radio «Musikwelle». Eine besonders schöne Erinnerung ist die Weihnachtszeit in ihrer Kindheit, wenn die Kinder draussen warten mussten, bis der Baum geschmückt war.

Im Alterszentrum Roggenpark fühlt sie sich wohl: «Wir können es nicht besser haben.» Sie nimmt gerne an Aktivitäten teil und geht gerne nach draussen, heute mit Begleitung.

«Tierli liege mir am Härze.» Sie beschreibt sich als zufriedenen Menschen und freut sich, jeden Tag aufstehen und noch unterwegs sein zu können.

Frau Amport ist 95 Jahre alt und ist ohne Geschwister in Oensingen aufgewachsen Auch ihr Grossvater lebte im selben Haushalt, ihr Vater war Lehrer.

Als sie 9 Jahre alt war, begann der Zweite Weltkrieg. Während dieser Zeit absolvierte sie, wie damals üblich, Landdienst bei einem Bauern, wo sie im Haushalt mithalf. Es habe ihr dort gut gefallen. Eindrücklich in Erinnerung geblieben sind ihr auch die Sirenen, die ertönten, wenn Flieger kamen und die Verdunkelung der Fenster zum Schutz vor Bombenangriffen.

Nach der Schulzeit lernte sie Damenschneiderin. Ihren Mann Max kannte sie bereits aus der Bezirksschule. Sie heirateten und bekamen vier Söhne und eine Tochter. Da ihr Mann als Arzt tätig war, absolvierte sie zusätzlich eine Ausbidung als Krankenschwester, um ihn in der Praxis zu unterstützen. Ihr Mann ist leider verstorben, sie habe einen lieben und guten Mann gehabt.

In ihrer Freizeit nähte und häkelte sie gerne. Seit ihrem 19. Lebensjahr geht sie tanzen, und tut dies bis heute. «Das macht mir Freude», sagt sie mit einem Lächeln. Insgesamt beschreibt sie sich als zufriedenen Menschen: Sie dürfe nicht klagen.

Im Alterszentrum Roggenpark fühlt sie sich wohl. Besonders freut sie sich über Besuche ihrer Kinder. Sie nimmt gerne an Aktivitäten teil, und wenn ihr etwas weniger zusagt, schaut sie einfach zu.

«Mir heis jo guet do.»



Frau Annemarie Amport
Wohnt seit 2017 im Alterszentrum Roggenpark und geniesst die Gemeinschaft sowie die Aktivitäten im Alltag.

Rikscha – Unterwegs an der frischen Luft

Leuchtende Augen, der Fahrtwind im Haar und ein glückliches Lächeln im Gesicht, genau das erleben unsere Bewohnenden bei einer Ausfahrt mit der Rikscha. An allen drei Standorten steht eine Rikscha bereit und wird von engagierten, freiwilligen Pilotinnen und Piloten gefahren.

Sie nehmen sich gerne Zeit, um gemeinsam mit unseren Bewohnenden eine kleine Auszeit an der frischen Luft zu geniessen.

Die Fahrten sind für viele ein besonderes Highlight im Alltag. Während der gemütlichen Touren können vertraute Orte wiederentdeckt werden oder einfach die Natur und die Umgebung genossen werden. Der Wind im Gesicht, Gespräche unterwegs und die Bewegung draussen sorgen für viele schöne Momente.

Im Sunnepark und im Lindenpark ist die Rikscha jeweils wöchentlich am Dienstagnachmittag im Einsatz. Im Roggenpark findet das Angebot zweimal im Monat am Donnerstagnachmittag statt. Unsere Bewohnenden schätzen diese Ausflüge sehr. Viele erzählen danach begeistert von ihren Eindrücken und freuen sich schon auf die nächste Fahrt. Ein grosses Dankeschön gilt unseren freiwilligen Pilotinnen und Piloten, die dieses Angebot möglich machen. Mit ihrem Einsatz schenken sie unseren Bewohnenden wertvolle Zeit, schöne Erlebnisse und ein Stück Lebensfreude. Wer Lust auf eine Ausfahrt hat, darf sich gerne bei der Alltagsgestaltung & Betreuung melden. Wir wünschen weiterhin viel Freude bei den Rikscha-Fahrten!

Gamze Colak, Marketing


Manfred
Lutzi





Hall of Colors - Kreativer Besuch

Am 18.04.2026 wurde es bei uns richtig kreativ.
Die Gruppe @hall.of.colors war bei uns im Sunnepark zu Besuch und hat verschiedene Kunstwerke gestaltet.

Schon nach kurzer Zeit war eine besondere Stimmung zu spüren. Die Bewohnenden konnten den Künstlerinnen und Künstlern beim Arbeiten zuschauen, Fragen stellen oder sich einfach von den Farben und Formen inspirieren lassen. Es war schön zu sehen, wie interessiert und aufmerksam alle dabei waren. Immer wieder wurde gestaunt, gelächelt und miteinander ins Gespräch gekommen.

Besonders spannend war es, den ganzen Prozess mitzuerleben: Schritt für Schritt wurden die Bilder immer farbiger und lebendiger. Aus einfachen Ideen entstanden nach und nach eindrückliche Kunstwerke. Einige Bewohnende erinnerten sich dabei auch an eigene kreative Erfahrungen von früher oder erzählten von Hobbys und Erlebnissen rund ums Gestalten. Sie haben sogar Empfehlungen gegeben, an welchen Orten die Künstlerinnen und Künstler sonst noch Wände besprayen könnten.

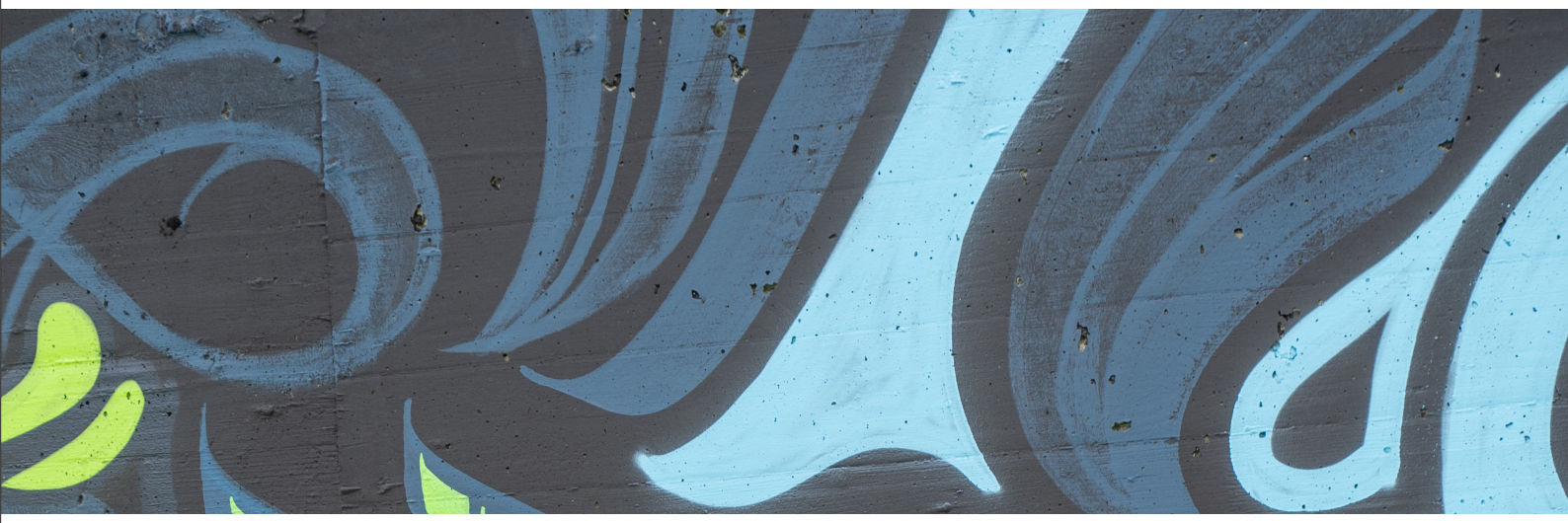
Die entstandenen Werke können sich wirklich sehen lassen und bringen viel Farbe und Freude in unseren Alltag. Es war ein rundum gelungener Anlass, der noch lange in Erinnerung bleiben wird.

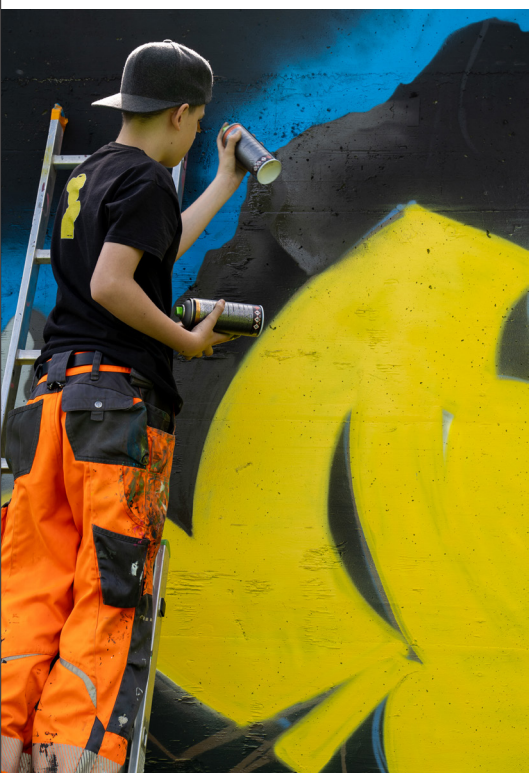
Umso mehr freut es uns, dass die Gruppe mehrmals im Jahr bei uns vorbeikommen wird. Über die nächsten Daten und Besuche werden wir natürlich jeweils wieder berichten.

Gamze Colak, Marketing




GAG







Singen - ein Erlebnis der Freude

Ich erinnere mich noch gut an mein Vorstellungsgespräch:
Die Idee, im Lindenpark eine Singgruppe zu starten, stand im Raum, und ich dachte nur:
„Oh nein, ich kann doch gar nicht singen!“
Trotzdem nahm ich die Herausforderung an. Und ja – den Job habe ich bekommen. Auf der Wohngruppe lernte ich Herrn Dettwiler kennen – einen begnadeten Sänger und Lehrer. Er hat mir das Singen beigebracht und die Singgruppe im 1. Stock ist auch ein Stück sein Werk. Zu Beginn übten wir einzelne Lieder im kleinen Rahmen. Schritt für Schritt wuchs meine Sicherheit. In der Gruppe brachte er Struktur und Harmonie hinein, manchmal streng, aber immer motivierend.
Danke dir, Max.

Ein fester Bestandteil im Alltag

Das Montags-Singen ist heute nicht mehr wegzudenken.
Jede und jeder ist willkommen, auch einfach zum Zuhören.

Denn: Dabei sein ist alles!

Singen verbindet, schafft Gemeinschaft und bringt Abwechslung in den Alltag.
Es tut Körper und Seele gut, stärkt die Atmung und überwindet Barrieren.
Jede Person zählt, und gemeinsam entsteht mehr als die Summe aller Einzelnen.

Ein Wort zum Schluss

Mit diesem Beitrag möchte ich das Singen stärken, als Quelle von Freude, Begegnung und Gemeinschaft.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die dazu beitragen:
vom Team über die Freiwilligen bis zu unseren Bewohnenden.

Mario Merkel, A&B Lindenpark







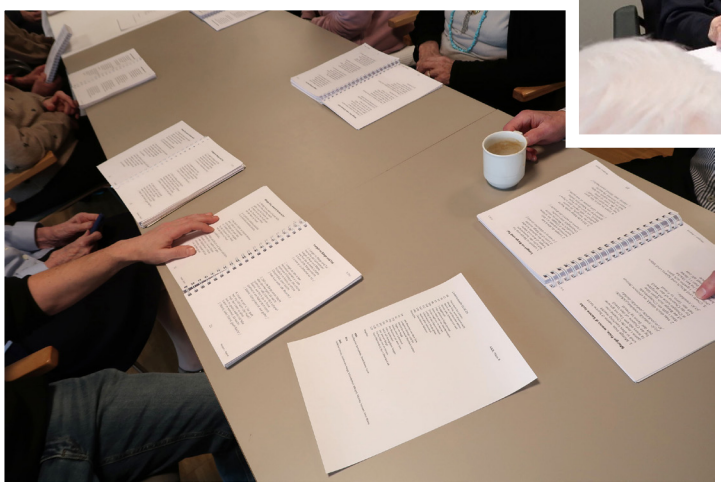
D Amsle ufem düre Ascht
het kei Rue und het kei Rascht.
Eismols ischs ere ums Singe:
„Chanis ächt no fürebringe?“

Lislig, lislig foht si a,
zerscht en Ton, den es Schlänggerli dra,
zletschte gits en ganze Satz,
und iez blibt si nümm am Platz.

Flügt mit irem neue Gsang
zoberscht ufene Wättertann,
rüefts im Himmel un de Bärge:
„Losed, es wott Früelig wärde!“

Sophie Haemmerli-Marti (1848–1942)





Weltreise



Wer träumt nicht davon… andere Kulturen, spezielle, wunderschöne Orte, Städte, tosende Wasserfälle, verschiedene Pflanzen, Sprachen, Tiere und Menschen zu entdecken und dies alles, ohne einen Rappen Geld auszugeben? Genau das machen wir jeden Donnerstag in unserer Gruppenstunde „Weltreise“.

Bevor es losgeht, müssen wir unsere Koffer packen. Die Bewohner „packen“ nacheinander ihre genannten Gegenstände in den Koffer. Ziel vom Spiel „E packe min Koffer“ ist es, sich 18 Gegenstände zu merken und in der richtigen Reihenfolge wiederzugeben. Da können die Hirnzellen manchmal schon ganz schön heiss laufen.

Mit den Smoothie-Ringen „fliegen wir los“ und bewegen uns zum Lied „Über den Wolken“. Unsere Muskeln wollen schliesslich auch aktiviert werden.

Im Land unserer Träume „gelandet“, beginnt die Entdeckungsreise. Die Bewohner erzählen nun, was sie alles über dieses Land wissen. Anschliessend tauchen wir zusammen in Bilder, welche ich ausgedruckt habe, ein. Ich zeige ihnen von diesem Land Städte, Landschaften, Tiere und vieles mehr. So werden wir zusammen zu Entdeckern. Auch über die Kultur, Geschichte und Wirtschaft wird diskutiert. Spannend, wie die Menschen auf den anderen Kontinenten so leben, essen und wohnen.

Da heisst es ab und zu: „nei, das möchte eg ned ässe“ oder „guet wohne mer i der Schwiiz“, aber auch: „das esch jo wonderschön“ und „dört möchte eg jetzt si“.

Mit einem Rätsel, zum Beispiel „einem Wortsuchrätsel“, vertiefen wir das „Erlebte/Besprochene“.

Die Stunde geht viel zu schnell vorbei und schon heisst es wieder: „Koffer packen“. Nun zählen die Bewohner die am Anfang aufgezählten Gegenstände wieder der Reihe nach auf. Wenn einem Bewohnenden ein Gegenstand gerade nicht einfällt, helfen die anderen Bewohnenenden mit Gesten und Geräuschen, was manchmal zu lustigen Situationen führt.

Auf dieser Reise wird man nicht krank, nicht ausgeraubt, braucht kein Geld, erlebt und lernt so viel, als wenn man 3 Monate gereist wäre. Besser geht es wohl kaum! Oder?

Kathrin Nützi, A&B Roggenpark





Fragen an Hans Krebs, 95-jährig mit 34`994 Tagen Lebenserfahrung!



Wenn du eine Zeitreise machen könntest, welches Ereignis würdest du gerne noch einmal erleben?
Mit ca. 30 Jahren erlebte ich zusammen mit meiner Frau eine wunderschöne, interessante, ungefähr 12-tägige Kreuzschiff-fahrt von Genua bis zur Krim. Es gab so viel zu sehen! Diese Reise war wohl eines der grössten Abenteuer in meinem Leben.

Was ist das Grösste, was sich in der Welt verändert hat, seit du jung warst, und was davon hat dich am meisten beeindruckt?
Der Fortschritt der Automobil- und Flugzeugentwicklung ist sehr beeindruckend. Die gesamte Technik hat sich enorm entwickelt.

Was hat dir geholfen, auch in schwierigen Zeiten durchzuhalten?
Meine wohl schwierigste Zeit war, als ich als 7-jähriger Bub meinen Vater verlor. Von da an verlief mein Leben schwierig, bis ich dann als junger Erwachsener selbständig wurde. In dieser prägenden Zeit hat mich der Glaube gestärkt und mir den nötigen Halt gegeben.

Was ist der wertvollste Rat, den du je erhalten hast?
Nach dem Welschland Aufenthalt kam ich zurück und diente als sogenannten «Laufbursche». Mein Chef erkannte meine Fähigkeiten und sorgte dafür, dass ich eine Lehrstelle als Mechaniker erhielt. Er hat mich in verschiedenen Lebensfragen unterstützt und wurde für mich zu einer Art Ersatzvater.

Was sind für dich die wichtigsten Werte im Leben?
Meiner Meinung nach sollte man immer ehrlich sein, auch wenn es weh tun kann. Gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft erachte ich ebenso als wertvoll.

Was wünschst du dir für die Zukunft der nächsten Generation?
Uns blieb vieles verwehrt. Den heutigen Jungen steht im Gegensatz zu meiner Generation die Welt offen. Ich wünsche ihnen, dass sie in einer allfälligen Lebenskrise nicht abstürzen.

Was waren/sind die grössten Herausforderungen, die du als älterer Mensch überwinden musstest/musst?
Eine Herausforderung ist gegenwärtig die körperliche Schwäche und die zunehmende Müdigkeit.
Es gilt den körperlichen Abbau anzunehmen und zu überwinden.

Was würdest du als das grösste Missverständnis über das Älterwerden bezeichnen?
Das ist eine schwierige Frage. Ich denke, man soll bewusst Leben, so dass es im Altsein nicht bedauert werden muss und man mit einem reinen Gewissen leben kann.

Hast du eine Erinnerung, die dich immer zum Lächeln bringt?
(Er strahlt) Meine so schöne Familie! Ich hatte eine super Frau und liebevolle Kinder. Genau so habe ich mir meine Frau immer vorgestellt. Leider wurde sie dement und verstarb vor ein paar Jahren.

Lieber Hans, ich danke dir herzlich für das Gespräch.
Sunnepark, 17. Februar 2026, Irene Mathys, Aktivierungsfachfrau



In Gedenken

Heidi Geisseler, 1951
Lebte von April 2020 bis Januar 2026 im Roggenpark

Leo Von Burg, 1952
Lebte von März 2024 bis Januar 2026 im Lindenpark

Margaretha Fankhauser, 1934
Lebte von Februar 2025 bis Februar 2026 im Lindenpark

Katharina Aeberhard, 1935
Lebte von März 2024 bis Februar 2026 im Sunnepark

Manfred Lässig, 1940
Lebte von Dezember 2025 bis Februar 2026 im Sunnepark

Peter Annaheim, 1943
Lebte von August 2024 bis Februar 2026 im Sunnepark

Waltraud Wild, 1942
Lebte von Oktober 2015 bis Februar 2026 im Sunnepark

Heidi Schmid, 1938
Lebte von August 2021 bis Februar 2026 im Lindenpark

Anna Galliker, 1935
Lebte im Februar 2026 im Sunnepark

Therese Werthmüller, 1943
Lebte von Januar 2026 bis Februar 2026 im Lindenpark

Erna von Arx, 1927
Lebte von Januar 2022 bis Februar 2026 im Sunnepark

Hans Roth, 1931
Lebte von Oktober 2025 bis März 2026 im Lindenpark



Martha Grossenbacher, 1933
Lebte im März 2026 im Lindenpark

Klara Altermatt, 1938
Lebte im März 2026 im Sunnepark

Edith Schmidlin, 1937
Lebte von Oktober 2022 bis März 2026 im Lindenpark

Julia Bürgi, 1927
Lebte von Januar 2024 bis März 2026 im Lindenpark

Helmut Kubierske, 1936
Lebte von Juli 2025 bis April 2026 im Sunnepark

Elsbeth Klauenbösch, 1932
Lebte von Januar 2026 bis April 2026 im Roggenpark

Liya Burluk, 1939
Lebte von Dezember 2022 bis April 2026 im Sunnepark

Bader Josef 1957
Lebte von April 2025 bis April 2026 im Roggenpark

Bernadetta Johanna Fischbacher-Iseli, 1934
Lebte von September 2023 bis April 2026 im Lindenpark

Elisabeth Wimmer, 1935
Lebte von Dezember 2015 bis April 2026 im Roggenpark

Walter Eicher, 1954
Lebte von September 2023 bis April 2026 im Lindenpark

Paul Studer, 1939
Lebte von April 2025 bis April 2026 im Sunnepark

Auflösung «Könnsch mi?»

Ich bin's – Bea

Vorname Name: Beatrice Zwygart

Jahrgang: 1974

Funktion: Mitarbeiterin Belegungsmanagement, Pflegefachfrau HF

In der GAG seit: 2019

Nationalität: Schweiz

Hobby: Sport, Familie, Garten, Turnverein, Lesen & Stricken, Schwarznasenschafe / Alp





Ich verbringe meine Freizeit am liebsten in der Natur, beim Wandern, Biken, Walken oder Skifahren; Bewegung ist mir in verschiedenen Variationen wichtig. Ich bin unternehmungslustig und viel mit meiner Familie unterwegs, geniesse meinen Gemüsegarten, meine Blumen und den Umschwung beim Hegen und Pflegen. Einen grünen Daumen habe ich nur teilweise von meinem Grossvater, einem Gärtnermeister aus dem Emmental, mitbekommen, bei dem ich einen grossen Teil meiner Kindheit verbrachte. Schwarznasenschafe sind meine Lieblinge und auch in meinem Zuhause präsent; 2024 erfüllte ich mir einen Traum und verbrachte eine Sommersaison bei den Schafen auf einer Alp im Wallis.
Auch das Vereinsleben im Turnverein gehört zu meinem Leben, Sport und Geselligkeit, verbunden mit vielen sozialen Kontakten. Ruhige Momente geniesse ich beim Lesen oder Stricken, vor allem im Winter oder bei schlechtem Wetter.

Ich bin's - Priska

Auf dem Bild seht ihr mich als Baby auf dem Schoss meines geliebten italienischen Opas. Mit ihm und meiner Oma habe ich als Kind viel Zeit verbracht, heute sind sie in meinem Herzen. In meiner Freizeit verbringe ich die meiste Zeit mit meiner Familie und unseren Pferden, eine Leidenschaft, die auch meine Mädchen teilen. Auf diesem Foto unten bin ich ganz ich selbst, Prinzessin auf unserer Tinkerstute Sosi. Ein- bis zweimal pro Woche trainiere ich mit meiner ältesten Tochter die Voltigegruppe Melchnau, weil ich überzeugt bin, dass Pferde Kinder und Jugendliche positiv prägen und Werte wie Empathie, Teamgeist und Pflichtbewusstsein fördern. Da ich selbst als Kind voltigiert habe, weiss ich, wie viel Freude dieser Sport macht. Wenn dann noch Zeit bleibt, widme ich mich Handarbeiten wie Nähen, Stricken oder Häkeln.





Vorname Name:	Priska Jäggi
Jahrgang:	1970
Funktion:	Mitarbeiterin Belegungsmanagement, Pflegefachfrau HF
In der GAG seit:	2023
Nationalität:	Schweiz
Hobby:	Familie, Pferde, Voltigieren, Handarbeiten

Da läuft einem das Wasser im Mund zusammen

Rezept von Frau Athene Chapuy
Frau Chapuy, Jahrgang 1933, hat den Zweiten Weltkrieg miterlebt. Viele Lebensmittel waren damals mit Märkli rationiert, weshalb man sparsam und erfinderisch kochen musste. Kartoffeln waren immer verfügbar und kamen darum oft auf den Tisch.



„Foodwaste“ zu vermeiden war ihr wichtig: Resten gab es keine, alles wurde weiterverwertet. „Wir waren Verwerter“, sagt sie. Das folgende Rezept ist einfach, praktisch und sehr fein.

Kartoffelspätzli mit Krautstielblättern und Speck

Krautstiele
Zutaten:

- 4–6 Krautstielblätter
- 4–6 Tranchen Speck
- 1 Zwiebel
- 1 Löffel Margerine
- 1 gestr. Suppenlöffel Mehl
- Salz, Pfeffer
- ½ dl Vollrahm



Zubereitung:

- ◯ Blätter von den Stielen trennen, halbieren, waschen und 1–2 Min. kochen.
- ◯ Herausnehmen (Wasser behalten), abkühlen, zu Päckli rollen, mit Speck umwickeln. In Gratinform legen.
- ◯ Zwiebel andünsten, ca. 3 dl Krautstielwasser dazugeben, würzen.
- ◯ Mehl einrühren (Schwingbessen), Rahm dazu & Sauce über die Päckli giessen.

Kartoffelspätzli

Zutaten:



- ◯ 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- ◯ 1 Ei
- ◯ Salz
- ◯ 4 gehäufte EL Mehl (ca. 100 g)
- ◯ etwas Mehl
- ◯ Butter
- ◯ 200 g Halbfettkäse (z. B. Gruyere)

Zubereitung:

- ◯ Kartoffeln kochen, noch heiss pressen, abkühlen lassen.
- ◯ Ei und Salz darunterrühren, Mehl dazu & fester Teig.
- ◯ Würste rollen, in Stücke schneiden, im Salzwasser kochen.
- ◯ In gebutterte Form schichten: Spätzli und Käse abwechslungsweise.

Fertigstellen:

- ◯ Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze
- ◯ Beide Formen 20 Min. gratinieren

Tipps:

- ◯ Spätzliwasser für Suppe verwenden
- ◯ Mehr Kartoffeln kochen & später für Tätschli oder Suppe nutzen

Dankesessen für unsere freiwilligen Mitarbeitenden in der GAG

Als Zeichen unserer Wertschätzung für euer Engagement fand im Februar unser jährliches Dankesessen für die freiwilligen Mitarbeitenden statt.
Es kamen zahlreiche Freiwillige zusammen, die mit ihrem Einsatz einen unschätzbaren Beitrag für unsere Bewohnerinnen und Bewohner leisten.

Gina Kunst eröffnete den Abend mit einem kurzen Vortrag über Afrika. Dabei gewährte sie persönliche Einblicke in das Dorf, aus dem ihr Mann stammt.
Der Vortrag wurde von den Freiwilligen sehr geschätzt und fand grossen Anklang.

Das gemeinsame Essen bot nicht nur kulinarische Genüsse, sondern auch Gelegenheit zum Austausch und zum gemütlichen Beisammensein.
Viele anregende Gespräche und auch der eine oder andere humorvolle Rückblick auf erlebte Momente sorgten für eine herzliche Atmosphäre.

Wir danken allen Freiwilligen von ganzem Herzen, sei es bei Spaziergängen, Gesprächen, Aktivitäten oder der Unterstützung im Alltag.

Herzlichen Dank!

Monika Moser, A&B Sunnepark





Impressionen GAG-Altag



















Zahlen & Fakten
aus unserer Hotellerie

Hinter dem Alltag in den Alterszentren GAG steckt viel Arbeit und Engagement. Diese Zahlen geben einen Einblick in das, was täglich geleistet wird.

Viele kleine Handgriffe. Eine grosse Wirkung.

Hauswirtschaft
Bettwäsche

6'872
Deckenbezüge
wurden 2025 gewaschen

7'970
Kissenbezüge
wurden 2025 gewaschen

7'331
Kleine Kissenbezüge
wurden 2025 gewaschen

Technischer Dienst

70.59
Tonnen Abfall
über die gesamte GAG im Jahr 2025

Gastronomie 2025

300'000
Mahlzeiten
pro Jahr welche produziert werden

87'876
Liter
Mineralwasser

4'960
kg
Kaffee



Fleischverarbeitung 2025

12'136.75 kg
frisches Fleisch

Dies im Wert von
CHF 255'032.30
Von der Bratwurst zur Salami bis zum Braten.

Als Detail:

- **899 kg** Pouletsteak
- **133 kg** Speckwürfeli
- **250 kg** Hackfleisch

Danke an alle, die täglich mit Herz und Engagement dabei sind!

Quiz aus der GAG:

Auflösung:

A – Was versteht man unter „Aktivierung“?
- ☑ Gezielte Übungen und Aktivitäten zur Förderung von Körper und Geist
- ○ Regelmässige Einnahme von Medikamenten

B – Was bedeutet „Betreuung“ im Alltag?
- ○ Reinigung und Instandhaltung des Gebäudes
- ☑ Unterstützung und Begleitung im täglichen Leben

C – Was ist ein „Café-Nachmittag“?
- ☑ Gemeinsames Beisammensein mit Kaffee und Gesprächen
- ○ Feste Ruhe- oder Schlafenszeit

D – Was gehört zu einer guten Tagesstruktur?
- ○ Spontane und ungeplante Ereignisse
- ☑ Geplante und wiederkehrende Abläufe

E – Was ist das Ziel der „Ergotherapie“?
- ○ Durchführung medizinischer Operationen
- ☑ Förderung der Selbstständigkeit im Alltag

F – Was versteht man unter „Freizeitangebot“?
- ☑ Organisierte Aktivitäten zur Unterhaltung und Abwechslung
- ○ Verpflichtende Arbeitszeiten

G – Was bedeutet „Gemeinschaft“ in einem Alterszentrum?
- ☑ Miteinander leben, sich austauschen und unterstützen
- ○ Möglichst viel Zeit alleine verbringen

Redaktion

Haben Sie Ideen oder Wünsche für die GAG-Zytig?
Martina Christen freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme.
Sie erreichen sie unter 062 200 24 60 oder über den Empfang.

GAG-Zytig abonnieren?
Die GAG-Zytig wird pro Abteilung aufgelegt. Wünschen Sie Ihre eigene Zeitung, können Sie diese gerne kostenlos abonnieren. Melden Sie sich dazu gerne beim Empfang unter 062 200 24 00 oder empfang@alterszentren-gaeu.ch

---

Externe Bildquellen

Seite 8, 26, 27	Priska Jäggi / Beatrice Zwygart
Seite 4,5	unsplash.com
Seite 24,25	unsplash.com
Seite 28,29	ChatGPT

Ihre Zufriedenheit liegt uns sehr am Herzen. Bitte wenden Sie sich jederzeit an Ihre Abteilungsleitung, wenn etwas nicht so läuft, wie Sie sich das vorstellen. Auch die Geschäftsleitung oder die Abteilungsleiter/-innen der Gastronomie und Hauswirtschaft haben immer ein offenes Ohr, bei Bedarf dürfen Sie gerne einen Termin mit ihnen vereinbaren.

Die Empfangsmitarbeitenden sind Ihnen gerne behilflich.

Sie haben im Moment etwas auf dem Herzen? Dann schreiben Sie uns:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ich bin: _____

Ich wohne im: ○ Sunnepark ○ Roggenpark ○ Lindenpark

Die Nachricht soll zu: _____

Die abgeschnittene Seite dürfen Sie am Empfang abgeben.
Ihre Nachricht wird an die zuständige Person weitergeleitet.
Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Rückmeldung!

gag

Du suchst nach einer neuen

Herausforderung?







