

gasetta falveng

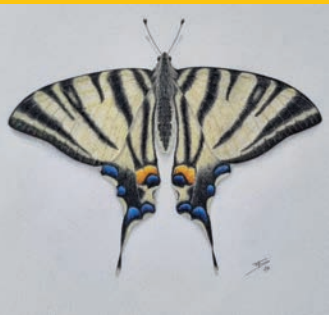


Kulinarische Ecke 5

Hauszeitung der casa falveng Domat/Ems
1. Ausgabe • Frühling/Sommer 2025



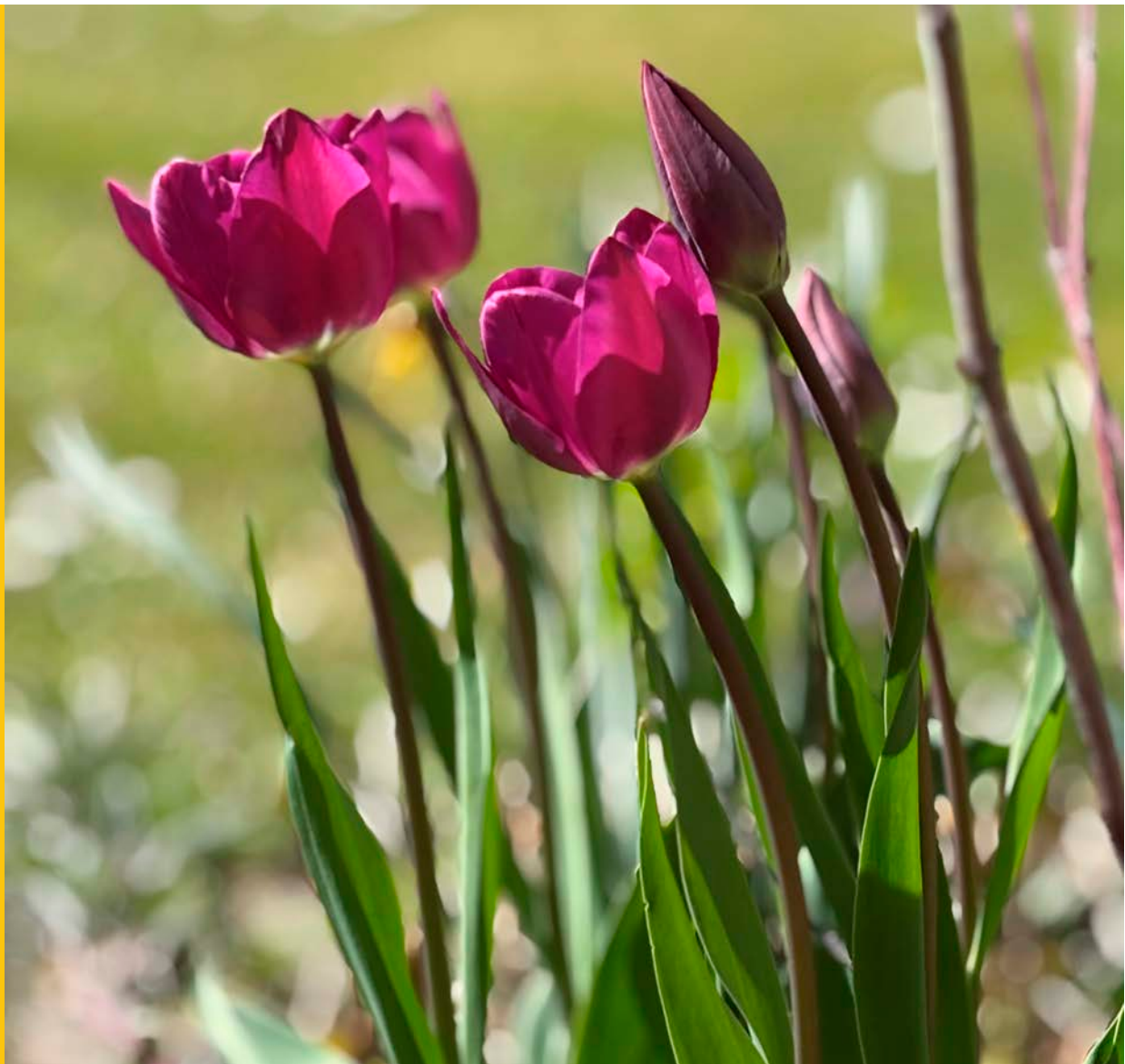
Pfarrer G. Barmet 6



Kunstaussstellung 15



Wings for Life 16



Mit dem Frühling erfolgt auch der Startschuss zur
neuen Hauszeitung «gasetta falveng»

Inhaltsverzeichnis

Editorial & Impressum	2
Letizia Saluz-Willi – Mein Leben – Mia vita	3
Kulinarische Ecke: Maccaroni della Nonna Angela	5
Glaube, Gottesdienste, Gesang und mehr	6
Mitarbeitende im Fokus	8
Aus dem casa falveng Fotoalbum	10
Rätsel und Unterhaltung	12
Berufsschau in Domat/Ems	14
Kunstaussstellung Biancha Müller	15
Fit & Vital: aktiVital durchs Jahr	16
Willkommen & Abschied	17
Und zum Schluss noch dies	18
Herzlichen Dank unseren Sponsoren	20

Redaktion & Impressum



Redaktionsteam

Kathrin Lagani, Patricia Brenn, Petra Federspiel und Alexandra Schneider (Redaktionsleitung)

Layout und Gestaltung

Janine Bergamin, Grafik Z + 1 Bonaduz, gzl.ch

Auflage: 600 Exemplare

Druck: Druckerei Landquart, Landquart

Editorial

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Seniorenzentrums casa falveng

Geschätzte Leserschaft

Es ist mir eine Freude, Ihnen die erste Ausgabe unserer neuen Hauszeitung zu präsentieren! Die gasetta falveng soll nicht nur informieren, sondern vor allem auch ein Ort der Begegnung und des Austauschs sein. Wir möchten Ihnen näherbringen, was in unserem Seniorenzentrum passiert, was uns bewegt und was uns gemeinsam stark macht.

In jeder Ausgabe werden wir Ihnen interessante Berichte, Interviews und Geschichten aus unserem Alltag präsentieren. Darüber hinaus finden Sie wertvolle Tipps in der Rubrik «Fit & Vital», und in der «Kulinarischen Ecke» teilen Mitarbeitende oder Bewohnende ihre Lieblingsrezepte. Auch die Unterhaltung darf nicht fehlen, sei es mit einem Kreuzworträtsel (Gewinnspiel), Sudoku oder Gedichten und Witzen.

Das Redaktionsteam – bestehend aus Alexandra Schneider (Redaktionsleitung), Petra Federspiel, Kathrin Lagani und mir – ist voller Ideen und hochmotiviert, zweimal jährlich eine abwechslungsreiche Hauszeitung zu gestalten.

Ich wünsche Ihnen eine interessante und unterhaltsame Lektüre!

Herzlichst,

Patricia Brenn

Geschäftsleiterin



Letizia Saluz-Willi – Mein Leben – Mia vita

Am 12. Januar 1933 bin ich in Domat/Ems geboren. Mein Grossvater stammte ursprünglich aus Lenz. Er zog nach Domat/Ems, als er meine Grossmutter kennenlernte. Ich wuchs zusammen mit einer Schwester und einem Bruder auf. Leider verstarb mein Bruder schon im Alter von 15 Jahren. Wir hatten einen kleinen Bauernhof mit zwei bis drei Kühen und Schweinen. Zu Hause und dem Feld half ich oft meiner Mutter, da mein Vater verstarb, als ich fünf Monate alt war.

Zu meinem ersten Schultag hatte meine Mutter mir eine Schürze genäht, welche ich immer in der Schule trug. Vor der Schule mussten wir in die Kirche, danach sind wir in Zweierkolonnen in die Schule gelaufen. Ich erinnere mich gut daran, dass ich die 1. und 2. Klasse bei Lehrer Caviezel, die 3. und 4. Klasse bei Lehrer Fetz besuchte. Vom 1. bis zum 4. Schuljahr gab es gemischte Klassen. Danach bis zum 6. Schuljahr reine Mädchenklassen. Die Mädchenklassen wurden von Ordensschwestern unterrichtet.

Während sechs Monaten besuchten wir die Schule, die weiteren sechs Monate halfen wir zu Hause mit. Nach der Primarschule war ich zwei Jahre in der Sekundarschule für Mädchen in Chur. In Domat/Ems gab es zu diesem Zeitpunkt noch keine Sekundarschule. Meine zweijährige Lehrzeit absolvierte ich als Verkäuferin in einer Bijouterie in Chur. Nach der Lehre zog es mich für acht Monate in den Berner Jura, um die französische Sprache zu erlernen. Dort arbeitete ich als Verkäuferin in einem Usego Laden und wohnte auch gerade bei dieser Familie. Auch in England, genauer gesagt in Birmingham, lebte ich eine kurze Zeit. Dort arbeitete ich im Haushalt bei einer Familie mit Kindern. Nach neun Monaten musste ich nach Hause. In Ungarn war der Krieg ausgebrochen, und meine Mutter fürchtete sich. In Domat/Ems retour, arbeitete ich 3 1/2 Jahre im Coop. Die Arbeit als Verkäuferin machte mir sehr viel Spass. Im Vilan (Manor) in Chur arbeitete ich als Aushilfe und Springerin für ca. sechs Jahre.

Rückblickend erscheint es mir, als sei es erst gestern gewesen, als die Glocken den Krieg einläuteten. Unser Haus verdunkelten wir mit Karton an den Fens-

ils 12 da schaner 1933 sun jau naschida a Domat. Mes tat era oriundamain da Lantsch. El è vegnì a Domat, cur ch'el ha emprais d'enconuscher mia tatta. Jau sun creschida si ensem cun ina sora e cun in frar. Deplorablamain è mort mes frar gia cun 15 onns. Nus avevan in pitschen bain puril cun duas fin trais vatgas e portgs. A chasa e sin il funs gidav'jau savens mia mamma, cunquai che mes bab è mort, cura che jau aveva tschintg mais.

Per mes emprim di da scola aveva mia mamma cusì in scussal per mai. Quel purtav'jau adina en scola. Avant che ir a scola stuevan nus ir en baselgia, sunter chaminavan nus a scola en colonnas da dus. Jau ma regord bain dad avoir frequentà l'emprima e segunda classa tar scolast Caviezel, la terza e quarta classa tar scolast Fetz. Da l'emprim fin il quart onn da scola devi classas maschadadas. Suenter fin il sisavel onn da scola puramain classas da mattas. Las classas da mattas vegnivan instruidas da mungias.

Durant sis mais visitavan nus la scola, ils ulteriurs sis mais gidavan nus a chasa. Suenter la scola primara sun jau stada dus onns en la scola secundara per mattas a Cuira. A Domat na devi da quel temp anc nagina scola secundara. Mes temp d'emprendissadi da dus onns hai jau absolvi sco vendidra en ina bischutaria a Cuira. Suenter l'emprendissadi sun jau ida a star per otg mais en il Giura bernais per emprendre franzos. Là lavurav'jau sco vendidra en ina butia d' Usego ed abitava tar quista famiglia. Er en l'Engalterra, pli precis a Birmingham, hai jau vivi in curt temp. Là lavurava jau en il tegnairchasa tar ina famiglia cun uffants. Suenter nov mais hai jau stui turnar a chasa. En l'Ungaria era rutta ora la guerra e mia mamma aveva tema. Turnada a Domat hai jau lavurà 3.5 onns en il Coop. La lavur sco vendidra m'ha fatg grond plaschair. En il Vilan (Manor) a Cuira hai jau lavurà sco gidantra e substituta, durant circa sis onns.

Guardond enavos ma pari sco sch'i fiss stà pir ier, cur ch'ils zenns han annunzià la guerra. Nossa chasa avain nus stgirentà cun chartun vid las fanestras. Da quel temp pajav'ins las mangiativas cun

tern. Zu dieser Zeit bezahlte man die Lebensmittel mit Marken. Unser Glück war es, dass wir eigene Milchprodukte und Fleisch besaßen und uns der Hunger nie leiden liess. Unsere Milch brachten wir jeden Abend in die Molkerei zum Verkauf. Ebenso verkauften wir die Kartoffeln von unserem eigenen Ackerland. Mit dem Leiterwagen zogen wir die Kartoffelsäcke bis in die Loestrasse nach Chur. Nachts hörten wir die Flugzeuge über unser Haus fliegen, wir wussten, dass Bomben transportiert wurden. Die Geräusche habe ich heute noch in den Ohren. Unsere Gebete wurden erhöht – die Flugzeuge flogen ohne Zwischenfälle am Himmel vorbei.

Meinen Mann Oski heiratete ich im Jahre 1957. Ich kannte ihn schon länger. Auch er wuchs in Domat/Ems auf, und wir hatten denselben Jahrgang. Nach einem Tanzabend wurden wir ein Paar. Unsere Tochter und unser Sohn machten unser Glück vollkommen.



Die 27-jährige Letizia mit ihrem Mann Oski an einer Ausstellung in Domat/Ems

marcas. Noss cletg era che nus possedevan agens products da latg e charn e nus n'avain mai stuì patir fom. Noss latg purtavan nus mintga saira en la latgaria per vender. Medemamain vendevan nus ils tartuffels da noss agen terren. Cun il char da lettras tiravan nus ils satgs da tartuffels fin en la Loestrasse a Cuira. La notg udivan nus a sgular ils aviuns sur nossa chasa, nus savevan ch'i vegnian transportadas bumbas. Las ramurs hai jau anc oz en las ureglias. Nossas oraziuns èn vegnidas udidas. Ils aviuns èn sgulads speravia senza incaps.

Mes um Oski hai jau maridà l'onn 1957. Jau enconuscheva el gia pli ditg. Er el è creschì si a Domat e nus avevan la medema annada. Suenten ina saira da saut essan nus daventads in pèr. Nossa figlia e noss figl han cumpletà noss cletg.

25 onns hai jau lavurà en il kiosk sper la baselgia dal vitg. Oz sa chatta là ina butia da kebab. Per mes giubileums da lavur da 20 e 25 onns al kiosk sun jau vegnida onurada a Basilea. Hobis n'avev jau nagins. Mia lavur e mia famiglia han emplenì mia vita.

Dapi ils 29 da fanadur 2024 abitesch jau en la casa falveng. Jau ma participesch savens a las activitads e gid cun las decoraziuns. Er in'excursiun en las muntognas da Flumserberg hai jau gia dastgà far. Mia famiglia cun ils dus biadis e las quatter biadias e mias amias ed enconuschents ma visitan savens. Cun mai na datti nagina lungurella. Jau gaudi mia pensiun bain meritada.

Scrit da Petra Federspiel-Gambon



Hier gibt's das Video zum Rezept von Nonna Angela!

Einfach QR-Code scannen und direkt auf unserem Instagram-Kanal anschauen!



Zutaten

½ kg Weissmehl und Griessmehl im gleichen Verhältnis
½ Liter Wasser

Weiter wird benötigt

- Bambusstäbchen
- Küchentücher oder Bleche
- Salz
- Olivenöl



Kathrin Lagani, Mitarbeiterin in der Cafeteria, nimmt uns auf eine kulinarische Reise mit, resp. in die Küche von Nonna Angela, der Grossmutter ihres Mannes aus Kalabrien.

Wir zeigen Schritt für Schritt, wie dieses köstliche Gericht ganz einfach nachgekocht wird. Lasst euch von der Einfachheit und dem Geschmack der kalabrischen Tradition verzaubern!

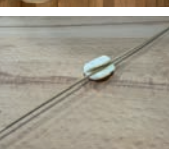
Kulinarische Ecke

Macaroni della Nonna



Zubereitung

1. Mische das Weissmehl und Griessmehl gut miteinander und füge dann langsam das Wasser hinzu, bis ein fester Teig entsteht.
2. Rolle den Teig etwa daumendick aus und schneide ihn in 2 cm lange Stücke. Wickle die Teigstücke um die Bambusstäbchen und rolle sie bis sie etwa 10 cm lang sind. Zieh den Teig schnell ab, damit er nicht kleben bleibt, und leg ihn auf ein Tuch oder ein Blech. Lass ihn für ca. 2 Stunden trocknen.
3. Bring das Wasser zum Kochen, füge Salz und etwas Olivenöl hinzu. Gib die Teigstücke hinein und lasse sie für ca. 7 Minuten darin ziehen.
4. Nach Belieben mit einer Sauce deiner Wahl servieren.



Buon appetito!



Glaube, Gottesdienste, Gesang und mehr ...

Gregor Barmet
Katholischer Pfarrer in Domat/Ems

Date am Samstagvormittag

An jedem Samstagvormittag gibt es in der casa falveng ein religiöses Angebot. Am ersten Samstag im Monat bietet die evangelische Kirchgemeinde einen Gottesdienst an, an den anderen Samstagen feiern der Vikar oder ich von der katholischen Kirchgemeinde eine Messfeier. Wenn ich an der Reihe bin, freue ich mich immer sehr. Das hat seine Gründe...

Die futuristische Hauskapelle

Mit der Erweiterung der casa falveng wurde auch die Hauskapelle erneuert.

Ein gelungenes und futuristisches Werk. Letzteres im doppelten Sinn. Der Lichteinfall über dem Altar wirkt symbolisch stark. Die Kapelle wurde aufgrund der abnehmenden religiösen Sozialisierung bewusst klein gestaltet. Erfreulicherweise ist sie bis heute viel zu eng, so dass wir auf den Mehrzweckraum ausweichen dürfen.

Lebendige Gottesdienste

Sie haben richtig gelesen. Lebendige Gottesdienste mit Seniorinnen und Senioren! Ich staune immer wieder, wie innig und laut der Gesang erklingt und wie präsent die Antworten kommen.

Selbst für Menschen mit Demenz ist die Messfeier ein vertrautes Ritual, bei dem sie sich heimisch fühlen und auftanken können. Anschliessende Diskussionen über die Predigt in der Cafeteria gehen oftmals tiefer als nach Gottesdiensten im Dorf.

casa falveng Gottesdienste

Die Gottesdienste in der casa falveng müssen kurz, einfach und auf die Situation der Bewohnerinnen und Bewohner angepasst sein. Dennoch passiert es regelmässig, dass in der Liturgie auch geschlafen wird. Das ist nicht schlimm. Im Psalm 127 in der Bibel heisst es:

Der Herr gibt es den Seinen im Schlaf

Vertraut im Alter

Ich bin bald 15 Jahre im Dorf. Viele Bewohnerinnen und Bewohner kenne ich von früher. Zu neuen Ankömmlingen gibt es schnell Kontakt. Für mich persönlich ist es ein Ziel, möglichst allen bei der Verabschiedung des Gottesdienstes den Namen sagen zu können. Das ist bei rund 40 Personen eine echte Herausforderung, da es doch ständig Wechsel gibt.

Nach dem Gottesdienst

Nach der Liturgie lädt die Cafeteria zum Zusammensitzen und Reden ein. Es gibt Gespräche über die Predigt – Lob, Fragen vielleicht auch mal Kritik. Es sind fantastische Gespräche. Die Menschen in der Via Musel haben Zeit, sie sind befreit von Hektik und Druck. Sie sind aufnahmefähig und haben vor dem Feierabend ihres Lebens oftmals sehr tiefsinnige Fragen, die auch mich überraschen. Ich halte mich sehr gerne in diesen Kreisen auf. Ich spüre viel Wertschätzung, Grosszügigkeit und Dankbarkeit.

Krankensalbung

In der katholischen Tradition gibt es das Sakrament der Krankensalbung. Bei jenen, welche diese Stärkung wünschen, werden wir frühzeitig gerufen, so dass oftmals ein Gespräch noch möglich ist. Manchmal ist das Gespräch tief – manchmal erhoffen sich die Sterbenden vom Sakrament allein vieles. Wir beten gemeinsam, um die Leiden annehmen und gut durchstehen zu können, wir versuchen abzuschliessen – alles wegzuräumen was am Weggang aus dieser Welt hinderlich ist. Das Vertrauen in Gott, den Schöpfer, Lebensbegleiter und Vollender soll gestärkt werden, auch wenn er vielleicht etwas aus dem Blickfeld der ster-

benden Person geraten ist. Das grosse Thema lautet: Versöhnung – mit den Mitmenschen, mit Gott, mit sich selber.

Ausserordentlich

Es ist kein Geheimnis. Das Sakrament der Krankensalbung birgt Geheimnisse in sich. In meinen 25 Jahren als Priester durfte ich viel Erstaunliches erleben: Sterbende, die tagelang regungslos und stumm im Bett lagen, bewegten sich und wurden kurz ansprechbar. Wartende, die nicht sterben konnten, wurden nach dem Sakramentenempfang aberufen. Wieder anderen wurde ein neues Aufleben geschenkt. Ich will kein Zaubermittel heraufbeschwören, aber es gibt tatsächlich nicht wenige, beeindruckende Erlebnisse.

Resilienz

Mich beeindruckt im Haus der casa falveng der Lebenswille trotz grossen lebensqualitativen Beeinträchtigungen. Viele leben mit Behinderung und Schmerzen. Dennoch möchten sie noch nicht sterben.

Geben und empfangen

Als Seelsorger wird von mir erwartet, dass ich im Seniorenzentrum gebe, wirke, helfe und stärke. Dies empfinde ich als meinen Auftrag. Ich muss aber erwähnen, dass ich jedes Mal auch gestärkt die casa falveng verlasse. Unsere lieben Alten haben Weisheiten, Geschichten, Humor und vieles mehr.



Mitarbeitende persönlich

Mitarbeitende
persönlich

Patrick Bargetzi

Mitarbeiter Technischer Dienst

Seit wann arbeitest du in der casa falveng?
Seit einem Jahr

Was ist dein Beruf?

Ich bin gelernter Schreiner und arbeitete von 1997–2024 im Beruf.

Warum der Wechsel zur casa falveng?

Ich hatte den Wunsch nach einem Tapetenwechsel. Da ich in Domat/Ems wohne, geniesse ich es, einen kurzen Arbeitsweg zu haben. Die jetzige Tätigkeit ist sehr vielseitig, mal bin ich Maler, Schreiner, Bodenleger, Sanitär, Mechaniker, Gärtner etc.

Was gefällt dir besonders an der jetzigen Arbeit?

Ich habe mit allen Bereichen sowie mit Bewohnerinnen und Bewohnern zu tun. Die Zusammenarbeit ist sehr wertschätzend.

Wo verbringst du gerne deine Ferien?

In unserem Maiensäss auf dem Culm da Domat. Aber auch zu Bade- und Strandferien sage ich nicht nein.

Hast du ein Lieblingsessen aus deiner Kindheit?

Rahmschnitzel mit Speck umwickelt mit Nudeln von meiner Nana.

Was machst du gerne in deiner Freizeit?

Mountainbiken, wandern, skifahren, snowboarden, kochen, gärtnern

Gibt es ein Motto, nach dem du lebst?

**Mach das Beste
aus dem Tag!**



Cordula Rüttler

Mitarbeiterin Hauswirtschaft

Seit wann arbeitest du in der casa falveng?
Seit 13 Jahren

Was gefällt dir besonders an deiner Arbeit?
Ich darf dafür sorgen, dass unsere Bewohnenden ein sauberes Zuhause haben. Wenn sie von früher erzählen, höre ich gerne zu.

Hast du eine lustige Anekdote aus dem Heimalltag?

Eine Bewohnerin fragte mich, ob ich mit ihr den WM-Fussballmatch Italien-Schweiz im Zimmer schaue. Da ich frei hatte, sagte ich zu. Mit Popcorn und San Pellegrino «fänten» wir zusammen auf ihrem Bett. Gewonnen hat Italien.

Was war dein Traumberuf als Kind?
Kindergärtnerin und Archäologin

Welche drei Worte beschreiben dich am besten?

Ehrlich, offen, kreativ

Wenn du einen Tag lang etwas ganz anderes machen könntest, was wäre das?

Street-Workerin (Sozialarbeiterin auf der Strasse)

Was bringt dich zum Lachen?

Mein 3-jähriger Enkel Giuliano

Was wäre dein perfekter freier Tag?

Flanieren in meiner 2. Heimat im Maggiatal im Tessin.

Gibt es ein Motto, nach dem du lebst?

**Leben und
leben lassen!**



Kochgruppe



Rösslifahrt Heidiland Sept. 2024



Ausflug Flumserberge
Oktober 2024



Werknachmittag



Margis
bel
2025



Dorflotto



Weihnachtsmarkt



Impressionen



Rösslifahrt Heidiland Sept. 2024



Margis bel



Personalausflug Sept. 2024



Margis bel



Margis bel



Margis bel



Margis bel



Margis bel

Zivilschutz
Olympiade
Oktober 2024



Gewinnen Sie ...

einen Gutschein im Wert von CHF 50.– in unserer Cafeteria.
Die Gewinnerin/der Gewinner wird ausgelost und informiert.

Wir freuen
uns auf Ihre
Teilnahme

Insekt	Leibes- mitte	sicher- heits- halber	Mund- fessel	irischer Fluss	Nach- lass	Mutter- sprach- ler: ... speaker	Pikto- gramm	Teil des Fusses	Vorn. v. Lemper	sehr aus- gedehnt (ugs.)	Zier- strauch	Dolden- gewächs
Bruch (med.)								Unbe- weglich- keit	Mann- schaft		7	
Teil des Dach- stuhls	privat		schweiz. Gewerk- schaft		Vogelart							
Fürsorge	8			nach Abzug			wissen- schaftl. Arbeit		Sage	Weiss- hand- gibbon		
		flach			allein		3			Wapiti- hirsch		
tatsäch- lich	Ozeane			Farbton, Tarn- farbe		11	Augen- flüssig- keit (Ez.)					Hopfen- getränk
Baum- gebiet	Stamm- vater	Com- puter- taste	drahtlo- ses Netz- werk		Halbaffe				Gebäck: ...kuchen			
	9		Sinnbild	Gallert- masse, Kolloid			best. Artikel (1. Fall)		unbest. Artikel	schrei- ben		
von hier							Frisier- mittel	Ball- drehung beim Tennis	Falsch- meldung			
										1		
Studie, Unter- suchung	Arznei- mittel- geschäft	Vorn. v. Gibson					WC, Was- chraum	Anis- schnaps	Glücks- spiel	Diskus- sions- gegen- stand		Siegerin
		früher Lebens- ab- schnitt	Figur bei Kipling †	rauben, erobern			10					
Golf- begriff	Spiel- karte			4	Mär- chen- gestalt	Flug- abwehr- kanone (Kw.)	Dose	Karten- spiel		Vorsilbe		
Einblick- linse					zur Hälfte			kicken	Jugend- liche (engl.)			
abge- laichter Hering	trop. Schling- pflanze	schwed. Pop- gruppe				Fahr- zeug	2		Flug- zeugtyp	schweiz. Zirkus	musik.: lieblich	
		Anhöhe, Gipfel	altes Mass d. Drucks		Haus- vorbau			Haarfett				12
mecha- nisch in- tegrieren						Hoch- schule (Kw.)	schweiz. Jugend- organi- sation		helles engl. Bier	tun (3. Pers.)		persönl. Fürwort (1. Fall)
Militär- schüler				6	Abhän- gigkeit			Appen- zeller Trocken- wurst				
		tadeln				kräftiges Baum- woll- gewebe				5		
Autoren- verband	landwirt- schaftl. Geräte		14		Gefällt- mir- Button drücken			Pferde- sportler				



raetsel.ch

Senden Sie uns das Lösungswort mit Ihrer Adresse bis 31. August 2025 an:

Redaktionsteam gasetta falveng
Seniorenzentrum casa falveng · Via Musel 21 · 7013 Domat/Ems oder
per Email an sekretariat@casa-falveng.ch



Gewusst?
Wie viele Male wurde
der Lift Dreibünden in
der casa falveng
in den letzten 10
Jahren benutzt?
Antwort siehe unten,
nach den Witzen

Witzecke Etwas zum Lachen

Zwei Kollegen unterhalten sich. Der eine fragt den anderen: «Warum bist du so traurig?» «Ja, meine Frau geht in die Ferien!» «Da brauchst du doch nicht traurig sein, sie kommt ja wieder.» Darauf der andere: «Ja eben darum!»

Herr und Frau Kessler beobachten das junge Paar vom Nachbarhaus, wie sich der Ehemann am Gartentor von seiner Frau mit einem zärtlichen Kuss verabschiedet. Frau Kessler: «Warum machst du das nicht ebenso?» Herr Kessler: «Ach, ich kenne meine Nachbarin noch zu wenig gut!»

Sagt der Ehemann zur Blumenverkäuferin: «Einhundert Rosen, bitte!» «Mein Gott – was haben Sie denn angestellt?»

Der Pfarrer fragt die Kinder im Unterricht, ob sie daheim vor dem Essen beten würden. Hans steht auf und meint: «Nein, Herr Pfarrer, das ist bei uns nicht nötig, meine Mutter kocht ganz gut!»

«Herr Pfarrer, ich habe Ehebruch begangen.» «Wie oft denn, mein Sohn?» «Herr Pfarrer, bitte, ich will beichten, nicht angeben!»

«Ich verbringe sehr viel Zeit draussen!» «Oh, Naturfreund, Sportler, Fotograf?» «Nein, Raucher!»

Der Frühling

Der Frühling kommt nicht mit Trara
in einem goldnen Wagen,
der voller bunter Gaben ist,
wie manche Leute sagen.
Er stürzt sich auch nicht über Nacht
mit seinen Weggefährten –
mit Amsel, Drossel, Fink und Star –
in unsre stillen Gärten.

Er überschüttet nicht das Land
ganz plötzlich, eh' wir's denken
mit Schmetterling, mit Blumenduft
und ähnlichen Geschenken.
Durch unsre Fenster blitzt er nicht,
prallt nicht an unsre Türen.
O nein, der Frühling kommt ins Land,
dass wir es kaum verspüren.

Er kommt, wie auch die Schnecke kommt
aus ihrem Muschelhaus.
Erst steckt er seine Fühler vor,
dann wagt er sich heraus.
Das geht nicht plötzlich mit Trara
und jubelndem Geschmetter.

Der Frühling kommt im Schneckengang,
ganz sacht und mit dem Wetter.
Ist's auch noch kalt – es liegt im Wind
ein ganz gewisser Duft.
Der Frühling, so erkennt man ihn,
liegt einfach in der Luft!

Quelle: Gedichte zum Frühling für die
Seniorenbetreuung Seniorenarbeit
Eva Rechlin



Antwort Liffbenutzung:
2.8 Mio. Mal

Berufsschau in Domat/Ems

Am 27. März verwandelte sich das Schulhaus Tircal in Domat/Ems in eine lebendige Entdeckerwelt für interessierte Schülerinnen und Schüler der 1. und 2. Oberstufe: Die zweite Berufsschau stand auf dem Programm und mitten drin präsentierte sich das Seniorenzentrum casa falveng mit einem vielseitigen und praxisnahen Stand. Mit viel Engagement und Herzblut zeigten unsere Berufsbildnerinnen, Berufsbildner und Lernenden, wie spannend die Arbeit in einem Seniorenzentrum sein kann.

In der **Küche** luden Robin Gugger, Berufsbildner und Alisha Fleischmann, Lernende im 3. Lehrjahr, zum Degustieren selbstgemachter Wraps ein – während sie Einblicke in den Kochberuf gaben. Im **Technischen Dienst** hiess es: Ärmel hochkrempeln! Berufsbildner Stephan Dürst liess interessierte Jugendliche gleich selbst mit anpacken.



In der **Hauswirtschaft** standen Petra Federpiel, Berufsbildnerin, und Dora Rodriguez, Lernende im 2. Lehrjahr, Red und Antwort und zeigten praxisnah den Einsatz eines Geräts im Berufsalltag. Im Bereich **Pflege** begeisterten unsere Lernenden Gianna Simeon und Djordje Jevtic, beide im 3. Lehrjahr, mit Fachwissen und authentischen Erzählungen aus ihrem Berufsalltag.

Für alle Fragen rund um Ausbildung, Schnuppertage und Berufsschule stand unsere Leiterin Bildung, Bea Boner, kompetent zur Verfügung.

Ein ereignisreicher Vormittag voller Begegnungen, Neugierde und praktischer Einblicke.



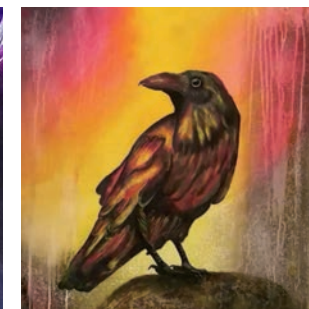
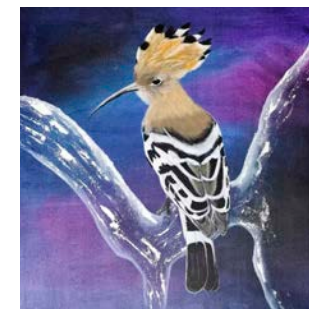
Kunstausstellung Biancha Müller

Ab Juni 2025 sind in unserer Künstler/innen-galerie im 1. OG Werke von Biancha Müller ausgestellt.

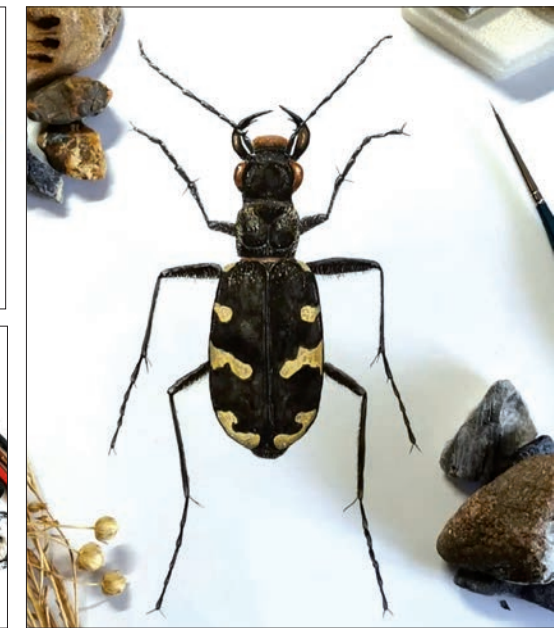


Biancha Müller, geboren 1984, ist Mutter von zwei Kindern und lebt in Domat/Ems, wo sie auch aufgewachsen ist. Schon in ihrer Kindheit zeigte sie eine ausgeprägte kreative Ader und beschäftigte sich leidenschaftlich mit Malen, Zeichnen und Basteln. Während der Jugendzeit und in den darauffolgenden Jahren rückten andere Lebensbereiche in den Vordergrund, doch vor einigen Jahren entdeckte sie ihre kreative Leidenschaft erneut.

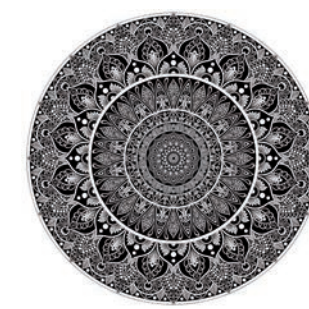
Seitdem hat Biancha Müller zahlreiche Techniken ausprobiert und sich intensiv weitergebildet. Besonders fasziniert ist sie vom Bemalen von



casa falveng
Kunst



Steinen aus den selbst hergestellten Steinpigmenten. Diese Aufgabe hat inzwischen ihr Vater übernommen. Darüber hinaus malt sie mit Acryl gerne Tiere und nutzt Aquarellfarben sowie Buntstifte, um Insekten, Schmetterlinge und Vögel darzustellen.



Ein weiteres kreatives Steckpferd von ihr ist das Entwerfen von Mandalas.

Malen und Zeichnen sind für sie mehr als nur ein Hobby – sie taucht dabei in ihre eigene Welt ab, es ist für sie wie eine Meditation.

Für Biancha Müller ist das kreative Schaffen ein essenzieller Ausgleich im Leben. Ihre Offenheit und Neugier treiben sie stets an, Neues auszuprobieren und zu erlernen.

aktiVital durchs Jahr



Das Team Aktivierung der casa falveng hat auch in diesem Jahr unter dem Motto «aktiVital durchs Jahr» zahlreiche Aktivitäten und Anlässe für Bewohnernde und Mitarbeitende geplant, wie Klangschalen-Meditation, Yoga, Wellnesswoche und Vieles mehr. Ziel ist: Gutes tun für Körper, Herz und Geist!

Als erster Höhepunkt in diesem Jahr stand der **WINGS FOR LIFE WORLD RUN** auf dem Programm

Als erster Höhepunkt in diesem Jahr stand der Wings for Life World Run auf dem Programm. Romano Seglias, Betroffener einer inkompletten Tetraplegie und Mitgründer des Wings for Life Teams «more ist possible»



hielt anfangs April in der casa falveng einen Vortrag über diesen einzigartigen, weltweiten Wohltätigkeitslauf, bei dem alle Einnahmen der Startgelder und Spenden in die Rückenmarksforschung fliessen.

Auch die casa falveng war Teil dieses besonderen Events. Am 4. Mai 2025 gingen mehrere Mitarbeitende vom Seniorenzentrum aus an den Start. Mit viel Motivation und Teamgeist liefen sie für den guten Zweck. Zwei Tage später fand ein eigener Lauf für die Bewohnernden statt.



In ruhigem Tempo, aber mit grosser Begeisterung wurde der Rundkurs gemeinsam bewältigt. Am Ziel warteten gesunde Snacks, erfrischende Getränke und eine Urkunde auf alle Teilnehmenden.

Der Event war ein schönes Beispiel dafür, wie wichtig gemeinschaftliche Bewegung ist – und dass jeder Beitrag zählt. Ein herzliches Dankeschön an alle, die mitgemacht haben, und dem Team Aktivierung für die gelungene Organisation.



Willkommen & Abschied

1. Januar bis 30. April 2025

Bewohnende

Name	Eintritt
Polinelli-Juon Ruth	02.01.2025
Schulthess-Zuberbühler Margrit	09.01.2025
Bargetzi Rosa Catrina	10.01.2025
Jörg Anton	13.01.2025
Padrutt Jürg	14.01.2025
Tinner Silvio	21.01.2025
Van de Kraats Johanna Cornelia	27.01.2025
Cadalbert Gieri Giusep	17.02.2025
Oertle Helene	24.02.2025
Brunner-Zarn Modesta	04.03.2025
Keller Dosolina	10.03.2025
Enderlin Hans Peter	11.03.2025
Enderlin Verena	11.03.2025
Mark Armin	12.03.2025
Maissen Stephan	13.03.2025
Rölili-Hegglin Josy	17.03.2025

In stillem Gedenken

Name	verstorben
Wenczel Helmuth	02.01.2025
Conrad-Decurtins Johanna	11.01.2025
Flury Maria	14.01.2025
Candrian-Caluori Ursula	17.01.2025
Gross Eugenia	09.02.2025
Wolf Christian	19.02.2025
Kunz Heidi	21.02.2025
Jörimann Therese	25.02.2025
Königsrainer Maria	25.02.2025
Alig Reto	02.03.2025
Sonderer-Buff Brigitta Verena	06.04.2025
Caluori Dora	23.04.2025

Mitarbeitende

Name	Eintritt	
Ermutlu Nevin	Hauswirtschaft	01.01.2025
Fejzuli Gentina	AGS	01.01.2025
Jafari Shukria	Pflege	01.01.2025
Moser Janine	FaGe	01.01.2025
Araya Lidya Kahssay	FaGe in Ausbildung	20.01.2025
Gianatti Bruna	Pflegepraktikantin	01.02.2025
Prader Maylin	FaGe in Ausbildung	01.02.2025
Sinatra Sandra	Roomservice	19.02.2025
Bläsi Laura	FaGe in Ausbildung	01.04.2025
Keller Bettina	Pflegehelferin SRK	01.04.2025
Mehari Izwti	Küchenhilfe	14.04.2025
Name	Austritt	
Dzeljadini Mensure	Hauswirtschaft	31.01.2025
Prasse Claudia	Pflegehelferin SRK	31.01.2025
Djakovic Nika	Pflegefachperson	28.02.2025
Radosavljevic Milica	AGS	28.02.2025
Ganzoni Martina	AGS	30.04.2025
von Büren Sabrina	AGS	30.04.2025
Zadran Mohammad	FaGe in Ausbildung	30.04.2025
Heiniger Daniel	MA Techn. Dienst	30.04.2025
Sulser David	Pflegefachperson HF	30.04.2025

Jetzt hören Sie mal zu!

Jeder will gehört werden, doch gleichzeitig schwindet die Fähigkeit, dem anderen auch mal zuzuhören. Dabei kann nur gewinnen, wer die Ohren aufsperrt, statt selbst zu plappern.

Julia Rothhaas

Auszug Sonntagszeitung vom 16.10.2022

Wirklich zuhören, ohne dabei gedanklich abzuschweifen und den anderen zu unterbrechen? Das ist so selten wie eine Sternschnuppe am abendlichen Grossstadthimmel. Beim Telefonat mit dem Freund ist zu hören, wie nebenbei der Geschirrspüler ausgeräumt wird. Beim Arzt bleiben keine zwei Minuten Zeit zu erzählen, bevor er unterbricht.

Im Büro wird ohnehin viel geredet und noch weniger zugehört, das ist durch die Vielzahl an Videokonferenzen sogar noch sichtbar geworden, wenn die Augen der Kollegin hin- und herwandern, weil sie mitten im Gespräch aufs Handy schielt. Und in den sozialen Medien schreit sowieso jeder seine Meinung ins Netz, ohne sich dafür zu interessieren, was andere denken.

Je lauter, desto besser, vielleicht ist das die logische Konsequenz, wenn man sich die vielen Karriereratgeber aus den vergangenen Jahren ansieht. Sie empfehlen: Mach auf dich aufmerksam. Die Wissenschaftsautorin Kate Murphy hat 2020 das Buch «You're not listening» geschrieben und sagte in einem Interview: «Wir haben alle den Drang, uns ständig bestmöglich zu präsentieren, und glauben, dass wir Gespräche führen und dominieren müssen. Dass im Leben nur erfolgreich ist, wer gut erzählen, Menschen überzeugen und seinen Standpunkt durchsetzen kann.»

Gute Zuhörer sind rar, das ist nichts Neues. Während die Worte auf einen einprasseln, wird parallel darüber nachgedacht, wie man

am besten darauf antwortet – und was noch so ansteht an dem Tag. Man hört, was man hören will. Und hört damit gleich noch weniger zu. Man geht davon aus, bereits zu wissen, was der andere gleich sagen wird – und vervollständigt die Sätze des Partners, weil sie zu lange dauern, würgt Erzählungen der Freundin ab, weil sie ja doch immer das Gleiche erzählt, unterbricht den Bruder mit: «Ich weiss schon, was jetzt kommt.»

Richtiges Zuhören ist ein Ausdruck von Respekt und erfordert die ganze Aufmerksamkeit, sie sei immerhin «die seltenste und reinste Form der Grosszügigkeit», befand die französische Philosophin Simone Weil.

Wer einem anderen aufmerksam zuhört, macht ihm damit im Grunde ein Geschenk. Aber was macht einen guten Zuhörer aus? Der Schriftsteller Michael Ende hat das mit seiner Momo besonders schön erklärt: «Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie sass nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und Anteilnahme. Der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.» Sich Zeit nehmen und nicht jede Atempause nutzen, um selbst zu Wort zu kommen: Momos Zuhörrezept ist denkbar einfach.

Fest steht: Was man hört, muss einem nicht immer gefallen. Aber muss man auf der eigenen Sicht beharren, ohne den anderen zu Ende sprechen zu lassen? Wäre es nicht besser zu erfahren, was das Gegenüber eigentlich antreibt, anstatt sich nur an dem selbstgesponnenen Gedankenknäuel festzuklammern und bei jeder Gelegenheit zwischen Sätzen zu grätschen? Wie es stattdessen wohl wäre, vorschnell gefällte und oft nachgeplapperte Urteile einfach mal sausen zu lassen?

Wer sich also vornimmt, «grosszügiger» zu werden, muss sich selbst ein Stück weit dressieren – und sich das, was im Kopf spontan aufplopt während eines Gesprächs (Witze, eigene Anekdoten, Vorspulfragen), einfach mal verklemmen. Zum guten Zuhören gehört auch, den anderen nicht vorschnell abzuwürgen mit Sätzen wie «Ist doch nicht so tragisch» oder «Bei meiner Nachbarin war es noch viel schlimmer.» Das vernichtet jedes Gespräch.

Doch auch das gehört zum guten Zuhören: Stopp sagen.

Ein Gespräch ist keine Einbahnstrasse. Wer einen Freund zum Essen trifft und kurz vor der Verabschiedung noch gefragt wird: «Wie geht es dir eigentlich?», hätte gar nicht erst hinfahren müssen. Einzige Ausnahme: Der Freund steckt gerade tief im Mist, dann muss man den Redefluss schon mal aushalten. Wer jedoch immer nur von sich erzählt, entzieht dem anderen nicht nur Energie, sondern nimmt ihm auch jegliche Lust auf ein baldiges Wiedersehen.

Mal selbst zu Wort kommen ist ein grundlegendes Bedürfnis. Hat man wiederum jemanden, der einem zuhört, ist das gut für die geistige Gesundheit. 2021 konnte bei einer gemeinsamen Studie von Harvard und der New York University gezeigt werden, wie wichtig es ist, Menschen zu haben, denen man sich anvertrauen kann. Wer in der Mitte seines Lebens nur selten mit seinem sozialen Umfeld über Freuden und Sorgen sprechen konnte, war kognitiv gesehen vier Jahre älter als diejenigen, denen regelmässig zugehört wird. **Freunde zu haben, fördert demnach die Gehirngesundheit.**

Und zum
Schluss noch
dies ...

«Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen.

Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie sass nur da und hörte einfach zu, mit aller

**Aufmerksamkeit
und Anteilnahme.»**



Herzlichen Dank unseren Sponsoren

Unsere Kultur.
Unser Beitrag.
Unser Graubünden.

Gemeinsam wachsen. gkb.ch



Gesunde Balance auf
Bündner Art.

ÖKK Agentur Domat/Ems: 058 456 13 50

Die Versicherung
mit gesundem
Bündnerverstand.



DROGERIE
APOTHEKE

Gassa Sutò 3, 7013 Domat/Ems
Telefon 081 633 11 92
dropa.domat@dropa.ch

maler federspiel



Riel 13
7013 Domat/Ems
081 633 31 64
malerfederspiel.ch



Blumen *Christina*

Floristik für jeden Anlass

Clara + Dejan Komazec Lanicca
Via Nova 30
7013 Domat/Ems
Tel.: 081 633 27 23

GARTENHOTEL
STERNEN



Via Nova 102, 7013 Domat/Ems
Tel. 081 633 27 27, E-Mail info@gartenhotel-sternen.ch

Probleme mit Ihrem Computer?
Wir helfen!

AlphaCom Computertechnik - Domat/Ems - 081 630 30 15 - www.alphacom.ch

ARDISLA
FITNESS & PHYSIO

Baugeologie
Geo-Bau-Labor

Ihr Spezialist in Fragen: Geologie - Geotechnik - Umwelt
Erdbau - Beton - Asphalt - Abdichtung - Zustandserfassung



STUTZ
GROSSKÜCHEN AG

Wir suchen dich!

PS im Kopf
Benzin im Blut
Willkommen im Team

www.stutz-grosskuechen.ch



COMEDY WAR
SEINE WELT
UNSERE DAS
DRUCKEN.



casa
falveng
Seniorenzentrum

casa falveng Seniorenzentrum
Via Musel 21 · 7013 Domat/Ems
Telefon 081 650 31 41
sekretariat@casa-falveng.ch

