



einblicke



einblicke

**Alterspsychiatrische
Langzeitpflege – der
geschützte Rahmen
ermöglicht Menschen
mit einer psychiatri-
schen Diagnose einen
lebenswerten Alltag.**
Seiten 4–7



**Unterstützung in her-
ausfordernden Lebens-
situationen – die psychi-
atrische Spitex begleitet
Betroffene in ihrem
Zuhause.**
Seiten 14–15

**Das Tageszentrum
bietet seinen Gäs-
ten Abwechslung
und Gesellschaft,
gleichzeitig ist es
eine Entlastung für
die Angehörigen.**
Seiten 8–13



**Wieder fit werden für
den Alltag zu Hause
oder ein neues Zuhause
finden – bei einem Auf-
enthalt in einer Tempo-
rärabteilung zeigt sich,
was am besten passt.**
Seiten 22–25



2025



Einblicke in Alter und Pflege der Stadt Winterthur

In diesem neuen Magazin erfahren Sie viel Interessantes über die Angebote und den Alltag von Alter und Pflege. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen und lesen Sie, was die Bewohnenden, Klientinnen und Klienten bewegt. Erfahren Sie mehr über unsere Angebote und was wir alles unternehmen, damit Bewohnende, Klient:innen und Gäste sich bei uns gut aufgehoben und sicher fühlen.

Unabhängigkeit und Selbstbestimmung haben heute auch bei älteren Menschen einen hohen Stellenwert. Bei Alter und Pflege reagieren wir auf die sich verändernden Bedürfnisse der älteren Bevölkerung, passen unsere Angebote an oder entwickeln neue. So beraten die Fachpersonen der Gesundheitsberatung Daheim ältere oder chronisch kranke Menschen darüber, was ihren Alltag erleichtern kann und welche Schritte dafür nötig sind. Die psychiatrische Spitex unterstützt Menschen in herausfordernden Lebenssituationen bei der Bewältigung ihres Alltags. Wer selbstbestimmt leben will, aber die Sicherheit und den Komfort zusätzlicher Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchte, findet bei Wohnen mit Service ein passendes Angebot. Unser oberstes Ziel ist es, Menschen in ihrer individuellen Lebenssituation so zu begleiten und zu unterstützen.

In den 15 Jahren bei Alter und Pflege habe ich viele Veränderungen miterlebt. Es sind jedoch die Begegnungen mit Mitarbeitenden, Bewohnenden, Klient:innen und Angehörigen, die unseren Alltag bereichern und uns bewusst machen, dass wir mit unserer Arbeit einen wichtigen Beitrag leisten, um Menschen in ihrer individuellen Lebensphase würdevoll zu unterstützen und zu begleiten. Ich bin dankbar für alle unsere Mitarbeitenden, die sich tagtäglich mit grossem Fachwissen und viel Herzblut engagieren.

Es freut mich, wenn es uns gelingt, mit diesem Magazin einen Einblick in den Alltag bei Alter und Pflege zu vermitteln, und wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

*Danijel Kljajic
Leiter Alter und Pflege
Vorsitzender der Geschäftsleitung*

A photograph of a middle-aged man with a grey beard and balding head, sitting on a wooden slatted bench in a garden. He is wearing a red vest over a blue and white plaid shirt. The background is filled with green foliage and a stone wall. The image has a soft, warm light effect.

Zunehmend nachgefragt – die Alterspsychiatrische Langzeitpflege

Herbert Herter

Der Alltag mit einer psychischen Erkrankung ist herausfordernd, sowohl für die Betroffenen wie auch für deren Umfeld. Älteren Menschen mit einer psychiatrischen Diagnose einen geschützten Rahmen zu bieten und ihnen damit einen lebenswerten Alltag zu ermöglichen – das ist das Ziel der Alterspsychiatrischen Langzeitpflege im Alterszentrum Rosental.

Text: Susanna Heckendorn, Bilder: Mareycke Frehner

Die Nachfrage nach Wohnformen, welche den spezifischen Bedürfnissen von älteren betroffenen Menschen Rechnung tragen, ist gross. Die 36 Plätze in der Alterspsychiatrischen Wohngruppe im Alterszentrum Rosental sind begehrt. Die Bewohnenden finden hier ein umfassendes und strukturiertes Angebot, das ihnen ein auf sie und ihre spezifischen Bedürfnisse abgestimmtes Leben ermöglicht. In den beiden offenen Stockwerken kommen und gehen die Bewohnenden, wie sie mögen, sie können im Speisesaal essen und an allen Aktivitäten und Aktivierungsangeboten teilnehmen. Menschen, die auf eine engmaschige Betreuung angewiesen sind, leben im geschützten Bereich. Die Bewohnenden dieser Wohngruppe werden so weit wie möglich in den Alltag des Alterszentrums integriert.

Wer lebt in den Wohngruppen?

Es sind ältere Personen mit einer psychiatrischen Diagnose wie Schizophrenie, bipolaren Störungen oder mit einem sozial auffälligen Verhalten, die in einem regulären Alterszentrum nicht ihren Bedürfnissen entsprechend betreut werden können, weil sie eine speziell strukturierte Umgebung und teilweise eine engmaschige Betreuung benötigen.

Andrea Frey, Wohngruppenleiterin Alterspsychiatrische Langzeitpflege, erklärt, dass viele Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung sich verhältnismässig gut im Leben zurechtfinden, solange Familie und/oder Job ihnen einen stabilen Rahmen geben. Fällt dieser im Alter weg, durch Pensionierung, Auszug der Kinder oder Verlust einer nahestehenden Person, können sich solche Krankheiten oder Störungen massiv verstärken. Eine stationäre Betreuung ist angezeigt, wenn Betroffene mit ihrem Leben nicht mehr zurechtkommen, das Umfeld überfordert ist oder wenn die Vereinsamung droht.

Herbert Herter ist froh, dass er im Alterszentrum Rosental einen Platz gefunden hat, der seinen Bedürfnissen entspricht. Nach einer erfolgreichen Banklehre und Sprachaufenthalt in England und Frankreich ging es mit seiner Gesundheit bergab. «Die psychischen Probleme kamen schleichend, wurden aber rasch schlimmer, und ich konnte schon bald nicht mehr arbeiten.» Es folgten immer wieder Klinikaufenthalte, die jedoch keine nachhaltige Besserung brachten. Nach dem letzten Klinikaufenthalt, während dem er teilweise isoliert werden musste, fand sich für ihn ein Platz in der geschützten Wohngruppe im Alterszentrum Rosental, wo er sich wohl fühlt. Die Nächte seien manchmal noch schwierig, er habe immer wieder Angstzustände und Panikattacken. Dennoch gefällt es ihm gut:

«Hier wird gut für mich geschaut. Ich geniesse das feine Essen und muss mich weder um die Wäsche noch um das Putzen kümmern. Ich habe es gut mit den Leuten und es ist immer jemand da zum Reden.» Seine Mietwohnung hat Herbert Herter noch behalten, aber im Moment traut er sich das Alleinleben nicht zu. «Ich habe Angst vor der Einsamkeit und kann mir gut vorstellen, hier zu bleiben.»

Worauf es ankommt

Ein stabiles Umfeld, feste Bezugspersonen und verbindliche Abmachungen sind die Basis, um den Bewohnenden ein selbstständiges und weitgehend selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Ist eine medikamentöse Unterstützung angezeigt, wird diese regelmässig überprüft und angepasst. «Ein wichtiger Faktor ist die Milieuthérapie», erläutert Andrea Frey. Dabei wird ein Umfeld geschaffen, in dem die Bewohnenden einen ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten entsprechenden Alltag leben können. Dazu gehört beispielsweise die Teilnahme an der täglichen Morgenrunde, in der wichtige Informationen ausgetauscht und Fragen beantwortet werden. Tätigkeiten wie Einkaufen, Kochen, Tischdecken oder Wäschefalten geben dem Alltag Struktur und den Bewohnenden das Gefühl, gebraucht zu werden. In der geschützten Wohngruppe findet das Mittagessen gemeinsam mit der Pflege und Betreuung an einem «Familiertisch» statt.



Astrid Rütimann

«Ich bete, dass Gott mich heilt»

Nach Einschätzung der Fachpersonen benötigt Astrid Rütimann im Alltag mehr Unterstützung, als dies im betreuten Wohnen, wo sie vorher zu Hause war, möglich ist. Nach einem Klinikaufenthalt kam sie in die offene alterspsychiatrische Wohngruppe. «Ich wurde gar nicht gefragt, meine Beiständin hat das veranlasst. Am Anfang habe ich nur geweint und fühlte mich eingeschlossen», erinnert sie sich. Inzwischen hat sie sich eingelebt und nutzt die vielen Angebote, sofern es ihr Gesundheitszustand erlaubt. Sie geht zweimal wöchentlich ins Yoga, macht mit beim Gedächtnistraining, arbeitet in der Gartengruppe und schätzt das Gestalten und Werken. Am meisten Freude bereiten ihr der Gottesdienst und das gemeinsame Singen. «In unserer Gemeinde habe ich früher Gitarre gespielt und gesungen.»

Astrid Rütimann hat einen 46-jährigen Sohn. Er war erst vier Monate alt, als ihre Krankheit ausbrach. «Ich bin manisch-depressiv, heute nennt man das bipolare Störung, und bin seither in Behandlung. Insgesamt habe ich sicher drei Jahre meines Lebens in Kliniken verbracht.» Ihr Ziel ist es, mit ihrem neuen Partner in eine gemeinsame Wohnung zu ziehen.

Verbindlichkeit und Verlässlichkeit sind zentral

Sicherheit und Verlässlichkeit ist etwas, das für viele Bewohnende sehr wichtig ist. Feste Abmachungen, klare Strukturen und das Verhalten der Pflege- und Betreuungspersonen schaffen Vertrauen und damit einen Rahmen, in dem sie sich aufgehoben fühlen können. Die Mitarbeitenden Betreuung und Pflege nutzen die sogenannte motivierende Gesprächsführung, um die Beziehung zu den Bewohnenden zu stärken, deren Wünsche und Ziele zu erkennen und Massnahmen gemeinsam zu planen und umzusetzen.

«Es ist wichtig», hält Andrea Frey fest, «dass die getroffenen Abmachungen von beiden Seiten strikt eingehalten werden. Auch wenn es «nur» um einen Spaziergang geht. Verabredet sich eine Bezugsperson mit einer Bewohnerin für einen Spaziergang um 15 Uhr, steht sie um 15 Uhr in deren Zimmer.»

Angehörige einbeziehen

Auch für Angehörige von Betroffenen kann eine psychiatrische Diagnose sehr herausfordernd sein. Meist ist der Leidensdruck gross, bis eine externe Unterbringung in Betracht gezogen wird. Um von den gegenseitigen Erfahrungen profitieren zu können, werden die Angehörigen bei der Pflege und Betreuung aktiv miteinbezogen und der regelmässige Austausch ist sichergestellt. Betroffene erkennen oft selbst, wenn sich eine Krise anbahnt; meist wissen sie auch, welche Strategien ihnen helfen können. Gemeinsam mit den Angehörigen und Bezugspersonen wird daher schon beim Eintritt ein Krisen- und Notfallplan erarbeitet, der die wichtigsten Fragen beantwortet: «Wie spüren Sie, wenn es Ihnen schlecht geht? Was kann Ihnen dann helfen? Was wollen Sie bei einer Spitaleinweisung unbedingt mitnehmen?»

Anspruchsvolles Arbeitsumfeld

«Bei dieser Arbeit ist es wichtig», sagt Andrea Frey, «dass genau verstanden wird, was warum wie gemacht wird;

ein gut eingespieltes und fachlich versiertes Team ist dabei entscheidend.» Die Mitarbeitenden haben eine psychiatrische Ausbildung absolviert oder wurden im Umgang mit Menschen mit psychiatrischen Krankheitsbildern, im De-eskalationstraining und in der motivierenden Gesprächsführung geschult. «Die Arbeit in der Alterspsychiatrischen Langzeitpflege ist sehr anspruchsvoll, man muss psychisch selbst wirklich stabil sein», weiss Andrea Frey. Man müsse empathisch sein und eine professionelle Beziehung führen können. Abgrenzung sei dabei enorm wichtig.

In der monatlichen Intervision mit den Leitungen von Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft und Gastronomie werden auch die Erfahrungen im Umgang mit anspruchsvollen Bewohnenden thematisiert. Dabei kommen auch unterschiedliche Haltungen zum Ausdruck. Was für die Pflege ein nachvollziehbares und daher tolerierbares Verhalten von Bewohnenden der Alterspsychiatrischen Langzeitpflege ist, wird von anderen als unangebracht oder störend empfunden.

Know-how weitergeben

Es kommt immer wieder vor, dass sich der Zustand von Bewohnenden so weit stabilisiert, dass sie nach Hause zurückkehren oder in ein reguläres Alterszentrum umziehen können. Dadurch werden die begehrten Plätze in den Wohngruppen wieder frei.

Längst nicht alle pflegebedürftigen Menschen mit einer psychiatrischen Diagnose benötigen ein spezialisiertes Umfeld. Damit Bewohnende in einer regulären Wohngruppe in ihrem vertrauten Umfeld bleiben können, auch wenn es zu problematischen oder eskalierenden Situationen kommt, bieten die Verantwortlichen der Alterspsychiatrischen Langzeitpflege fachlichen Support für die anderen städtischen Alterszentren.

Ein Zuhause für Menschen mit einer psychiatrischen Erkrankung

Die Alterspsychiatrische Langzeitpflege im Alterszentrum Rosental verfügt über 36 Einzelzimmer. Alle sind mit eigener Dusche und eigenem WC sowie mit einem Balkon oder Sitzplatz ausgestattet.

Im Erdgeschoss befindet sich der geschützte Bereich mit 11 Zimmern und einem eigenen Garten. Zum offenen Bereich im Obergeschoss gehören 25 Zimmer, ein grosszügiger Aufenthaltsraum sowie eine grosse Terrasse.

Dienstleistungen wie Coiffeur, Restaurant, Speisesaal und Podologie stehen allen Bewohnenden zur Verfügung.

Weitere Informationen zur Alterspsychiatrischen Langzeitpflege sowie Kontaktmöglichkeiten finden Sie hier:





**«Klare Strukturen und
Verbindlichkeit geben den
Bewohnenden Sicherheit.»**

Andrea Frey, Wohngruppenleiterin

**Das Tageszentrum –
willkommene Entlastung
für Angehörige**



Für ältere Menschen, die allein leben und sich Gesellschaft wünschen oder die auf Unterstützung von Angehörigen angewiesen sind, bietet das Tageszentrum Adlergarten Betreuung und Aktivierung in einer begleiteten Tagesstruktur. Das Zentrum ist ein Begegnungsort, an dem sich die Gäste sicher und aufgehoben fühlen; den Angehörigen ermöglicht es Entlastung im Betreuungsalltag.

Text: Susanna Heckendorn, Bilder: Stefan Kubli

In den hellen und grosszügigen Räumen bietet das Tageszentrum Platz für fünfzehn Gäste. Diese werden von Fachpersonen individuell betreut und unterstützt, sei es beim Essen und Trinken, bei der Mobilität oder bei Toiletten-gängen. Auch pflegerische Leistungen oder die Abgabe von persönlichen Medikamenten werden von den Pflegefachpersonen ausgeführt. Die professionelle und empathische Beziehungsgestaltung schafft einen familiären Rahmen und vermittelt den Gästen ein Gefühl des Aufgehoben-seins. Das Tageszentrum ist zudem ein wichtiges Bindeglied zwischen den ambulanten und stationären Angeboten von Alter und Pflege. Spitex-Mitarbeitende erkennen oft als Erste, dass die Angehörigen Entlastung und Unterstützung brauchen.

Im Tageszentrum beginnt der Alltag um 8 Uhr mit dem Tagesrapport, damit alles bereit ist, wenn die Gäste ab 9.15 Uhr eintreffen. Einige kommen selbstständig zu Fuss oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, die meisten werden von ihren Angehörigen begleitet oder mit einem Fahrdienst gebracht. Für diejenigen, die lesen möchten, liegen Tageszeitungen und Zeitschriften auf, es wird geplaudert und über aktuelle Themen diskutiert. Danach folgen die ersten Gruppenaktivitäten.



Wie es gefällt und guttut

Gemeinsames Singen und Musizieren, Kochen und Backen, Gedächtnistraining, Gesellschaftsspiele, kreative und gestalterische Betätigung sowie Bewegung und Entspannung – bei den vielfältigen Angeboten finden alle Gäste etwas, das ihnen Freude macht. Dabei fördert das Team die individuellen Fähigkeiten und Ressourcen ganz gezielt. Oft kommen dabei verloren geglaubte Fähigkeiten zurück, was für die Gäste ausserordentlich motivierend ist. Es entstehen auch immer wieder Freundschaften unter den Gästen des Tageszentrums, die das Miteinander dann besonders schätzen.

Gemeinsame Aktivitäten finden im offenen Gemeinschaftsraum statt. Wer sich für eine Pause oder nach dem Essen zurückziehen möchte, kann dies in einem der eigens eingerichteten Ruheräume tun. Bei schönem und warmem Wetter werden Mittagessen oder Zvieri im Freien serviert. Der tägliche Spaziergang führt durch den idyllischen Park direkt vor der Haustüre.

Eine Verschnaufpause für Angehörige

Die Betreuung von Menschen, die zu Hause auf umfassende Unterstützung angewiesen sind, ist für Angehörige besonders anspruchsvoll. Das Angebot des Tageszentrums bedeutet für die pflegenden Angehörigen eine wertvolle Entlastung. Das Wissen, dass ihre Nächsten liebevoll und professionell betreut werden, verschafft ihnen eine willkommene, oft dringend nötige Verschnaufpause. Im regelmässigen Austausch mit den Fachpersonen des Zentrums erhalten die Angehörigen zudem kompetente Beratung und Orientierungshilfe, wohin sie sich für weitere Unterstützung wenden können.

Die Auslastung des Tageszentrums ist unterschiedlich. «Neuanmeldungen werden jedoch immer zeitnah bearbeitet», sagt Sylvia Ryser, langjährige Mitarbeiterin im Tageszentrum, «damit die Angehörigen möglichst rasch entlastet werden können.»

Das Besondere am Tageszentrum Adlergarten

Dank dem interdisziplinären Team in den Fachbereichen Aktivierungstherapie, Betreuung und Pflege bietet das Tageszentrum ein umfassendes Angebot. «Die sorgfältig geplante Tagesstruktur, in der die Aktivierung ein zentrales Element ist, vermittelt unseren Gästen Sicherheit und Orientierung, was auch ihren Alltag ausserhalb des Tageszentrums positiv beeinflusst», weiss Sylvia Ryser. «Das und den regelmässigen Austausch mit dem Team schätzen auch die Angehörigen ganz besonders.»



**«Die vielfältigen Aktivitäten
bringen Abwechslung in den
Alltag unserer Gäste.»**

Sylvia Ryser, Aktivierungsfachfrau HF



Eine perfekte Lösung für alle Beteiligten

Das Tageszentrum bietet auch Menschen mit Demenz einen abwechslungsreichen und liebevollen Aufenthalt. Auch sind pflegende Angehörige froh um eine tageweise Unterstützung.

Text: Karin Landolt, Bilder: Mareycke Frehner

Immer, wenn Werner Sutter ins Tageszentrum geht, warten die Jungs auf ihn. Er macht mit ihnen Spaziergänge, schaut ihnen gut. Und wenn einer seiner Schützlinge ein Problem hat, dann heisst es immer: «Sag es dem Sutter, der kommt draus.»

Werner Sutter ist an einer Demenz erkrankt und besucht zweimal in der Woche das Tageszentrum im Adlergarten, wo er nicht nur eine Tagesstruktur bekommt, sondern auch in guter Gesellschaft ist. Seine eigene Wahrnehmung verändert sich dramatisch. Die Krankheit nahm ihren Lauf, nachdem seine Frau vor sechs Jahren gestorben

war. Es braucht ein verständnisvolles Umfeld, um ihm grösstmögliche Lebensqualität zu erhalten. Der 83-Jährige wohnt noch immer in seinem Eigenheim in Winterthur, doch das selbstständige Leben wird zunehmend schwierig – ja eigentlich unmöglich. Die beiden Töchter Andrea Brühwiler und Sandra Trepp wechseln sich tageweise ab, damit sich sein Leben so normal wie möglich anfühlt. Sie putzen, kaufen ein, erledigen Zahlungen, leisten ihm Gesellschaft. Manchmal sind es auch ganz kurzfristige Einsätze, wenn er orientierungslos im Quartier unterwegs ist und sie einen Anruf von besorgten Nachbarn erhalten.

Die Spitex versorgt ihn mit dem medizinischen Bedarf und verrichtet mit ihm die Körperpflege. Das stellt sie alle manchmal vor Herausforderungen: Nicht immer lässt Werner Sutter sich gerne davon überzeugen, im Beisein der Unterstützerinnen zu duschen. «Aber es ist wichtig, dass er die Hilfe annimmt, denn er ist bereits einmal in der Dusche gestürzt und hat sich verletzt», sagt Andrea Brühwiler, die heute zu Besuch ist. Werner Sutter fühlt sich in solchen Auseinandersetzungen bevormundet und findet diese Sorgen oft übertrieben, wie er im Gespräch betont. Später seufzt er versöhnlich: «Ich habe es halt schon schön hier daheim.»

Abwechslung, Betreuung und auch Entlastung

Für die beiden Schwestern, die ihm dieses schöne Lebensgefühl nicht nehmen wollen, ist der eigene Tagesablauf natürlich einschränkend, manchmal hoch belastend. Es ist eine permanente Gratwanderung zwischen liebevoller Verbundenheit und Erschöpfungszuständen. Deshalb sind sie dankbar, dass es das Tageszentrum und seine Dienstleistungen gibt. «Hier wissen wir: Unser Vater bekommt etwas Abwechslung, eine gute und liebevolle Betreuung und Verpflegung, und für uns gibt es etwas Entlastung.»

Ihr Vater hat vergessen, dass Andrea und Sandra seine Töchter sind. Er stellt sie als gute Bekannte vor. Hingegen weiss er haargenau, wer sein Chauffeur ist, der ihn regelmässig «zur Arbeit» fährt. Der Fahrer des Roten Kreuzes macht den Transport vom und zum Tageszentrum. Auch dieser Dienst ist für die Töchter ein Geschenk. Und es freut sie sehr, so Andrea Brühwiler, wenn ihr Vater die Fahrt zum «Geschäft» kaum erwarten könne, weil er sich dort gebraucht fühle und es heisse: «Sagt es dem Sutter, der kommt draus.»

«Wir sind sofort im Bild, wenn das Team bei meinem Vater eine Veränderung feststellt.»

Andrea Brühwiler



Werner Sutter und Andrea Brühwiler

Professionelle Unterstützung in schwierigen Lebensphasen

In einer psychischen Krise wird der Alltag zur grossen Herausforderung für Betroffene und ihr Umfeld. Die psychiatrische Pflege der Spitex Stadt Winterthur bietet kompetente Unterstützung bei der Bewältigung von schwierigen Lebensphasen.

Text: Susanna Heckendorn, Bild: Stefan Kubli

Herausfordernde Lebenssituationen, Stress und Krankheiten können zu einer psychischen Krise führen. Alltägliche Tätigkeiten werden zu unüberwindbaren Herausforderungen. In solchen Situationen unterstützen die Fachpersonen der psychiatrischen Pflege betroffene Menschen in ihrer vertrauten Umgebung, den Alltag so autonom wie möglich zu meistern.

Hilfe zur Selbsthilfe

Wird die psychiatrische Spitex kontaktiert, durch externe Stellen oder Mitarbeitende der somatischen Spitex, wird die Situation gemeinsam analysiert. Wo liegen die Probleme, wie können die Klient:innen optimal unterstützt werden? Gemeinsam mit den Betroffenen werden Strategien im Umgang mit der Erkrankung entwickelt; sie lernen, ihre Ressourcen zu erkennen und einzusetzen.

Eine alleinerziehende Mutter mit zwei Kindern im Schulalter leidet unter so massiven Zwangsstörungen, dass sie den Alltag mit ihren Kindern kaum mehr strukturieren kann. Obwohl sie die Sinnlosigkeit erkennen kann, ist sie in ihren Handlungen so gefangen, dass die Kinderbetreuung darunter leidet. Die psychiatrische Spitex leistet mehrere Kurzeinsätze in der Woche. Mit dieser Unterstützung schafft es die Klientin, eine gewisse Grundordnung und Struktur im Haushalt herzustellen und ihre Handlungen zu priorisieren. Die dadurch gewonnene Zeit kann sie nun ihren Kindern widmen.

Vertrauen vermittelt Sicherheit

Für die Mitarbeitenden der psychiatrischen Spitex steht der Aufbau von Vertrauen bei den Klient:innen an erster Stelle, was manchmal viel Zeit braucht. Wie bei dem alleinlebenden Mann, der seit vielen Jahren an einer chronisch-paranoiden Schizophrenie leidet. Obwohl er seine Medikamente zuverlässig nimmt, ist er von schweren Halluzinationen geplagt, die ihn lähmen und enorme

Ängste auslösen. Das macht es ihm unmöglich, soziale Kontakte aufzubauen; eine Familie, die ihn unterstützen könnte, hat er nicht. Durch die regelmässigen Besuche einer Fachperson der psychiatrischen Pflege fasst er langsam Vertrauen und es gelingt ihm immer mehr, über seine Halluzinationen zu sprechen. Das verschafft ihm ein wenig Erleichterung in seiner Not, und er ist froh um diesen sozialen Kontakt.

Professionelle Beratung für Angehörige

Psychische Erkrankungen oder Krisen können auch für das Umfeld sehr belastend sein. Daher stehen die Mitarbeitenden der psychiatrischen Spitex auch den Personen im Umfeld bei Bedarf beratend zur Seite. Zudem kann die Vernetzung aller in die Behandlung und Betreuung involvierten Personen für die Angehörigen entlastend sein.

Weitere Informationen über die psychiatrische Pflege der Spitex Stadt Winterthur sowie Kontaktmöglichkeiten finden Sie hier:



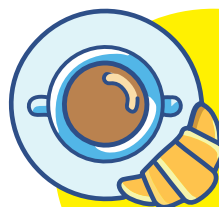


Etwas andere Zahlen und Fakten

Ein Blick hinter die Kulissen zeigt ein paar Zahlen, die zwar kaum bekannt, im Alltag bei Alter und Pflege aber wichtig sind.



110 000 Kilometer
legen die Spitex-Mitarbeitenden pro Jahr
mit dem Fahrrad zurück.



57 966 Buttergipfeli
werden in einem Jahr in den Alters-
zentren genossen.



230 Freiwillige
engagieren sich in den fünf städtischen
Alterszentren und tragen zum Wohle
der Bewohnenden bei.



4254 Liter Waschmittel
braucht es pro Jahr, damit die ganze
Wäsche frisch und sauber ist.



56 596 Weggli
werden von den Bewohnenden sowie den Gästen
in den öffentlichen Restaurants der städtischen
Alterszentren gegessen.



6680

Fruchtwähen

werden gebacken und zum Kaffee oder als Hauptmahlzeit aufgetischt.



74

E-Bikes

stehen den Spitex-Mitarbeitenden zur Verfügung.



165

Lernende

absolvieren eine Ausbildung in einem von sieben verschiedenen Berufen.



49 936

WC-Papier-Rollen

werden im Laufe eines Jahres in den Alterszentren verbraucht.



1849

Liter Desinfektionsmittel

sind jedes Jahr nötig, um die Hygiene zu gewährleisten.



Marianne Leonhardt

Selbstbestimmt leben und doch Unterstützung im Haushalt oder bei medizinischen Bedürfnissen geniessen: So geht Wohnen mit Service Brühlgut, ein Zusammenspiel von Wohnen im Alter und dem Alterszentrum Brühlgut.

Text: Karin Landolt, Bilder: Mareycke Frehner

Sie sei wie ausgewechselt, sagt der Sohn von Susanna Bachmann, der gerade zu Besuch ist, um Regale für sie an der Wand zu montieren. Sie macht einen glücklichen Eindruck, kann sie sich doch keine bessere Lösung ihrer Wohnsituation vorstellen. Im August konnte die 88-Jährige eine Einzimmerwohnung im dritten Obergeschoss an der Waldhofstrasse 5 beziehen.

Sie ist zwar noch etwas geschwächt von einer überstandenen Krankheit, doch kann sie ihr Leben immer noch eigenständig meistern. Nur körperliche Anstrengung mache ihr manchmal etwas Mühe, sagt sie. Darum sei sie «äusserst dankbar», dass sie den wöchentlichen Reinigungsdienst in Anspruch nehmen und im benachbarten Alterszentrum Brühlgut regelmässig speisen kann. Und dass ihr ein

Notfallknopf zur Verfügung steht, falls sie einmal medizinische Hilfe benötigen sollte. In einem solchen Fall ist rasch eine Pflegerin oder ein Pfleger des Alterszentrums zur Stelle.

Dem könne sie nur beipflichten, lacht ihre Nachbarin Marianne Leonhardt, die wie Susanna Bachmann im vergangenen Sommer eine Wohnung am anderen Ende des Flurs ergattert konnte. Kürzlich habe sie versehentlich auf den Notfallknopf gedrückt. «Es ging keine fünf Minuten, und jemand stand vor meiner Tür.» Sie sei zwar mit ihren 79 Jahren noch fit, sagt sie. Doch nach zwei Stürzen im letzten Jahr und weil sie auch in ihrem Umfeld erlebte, wie es zu diversen Stolperunfällen kam, entschied sie, ihre Wohnsituation anzupassen.

Privilegien und Kontaktmöglichkeiten

Mit den Seniorenwohnungen mit Service bietet Alter und Pflege ein kleines, aber feines Daheim, in dem sich Menschen unabhängig und trotzdem sicher und aufgehoben fühlen dürfen. Dreissig Wohnungen stehen zur Verfügung. Die meisten Wohnungen bestehen aus einem 34-Quadratmeter-Zimmer und einer Küche und verfügen über einen Balkon. Einige Wohneinheiten sind etwas grösser und in der Regel Paaren vorbehalten.

Alle sind sie auf die Bedürfnisse von Senior:innen ausgerichtet. Das Servicepaket garantiert neben den erwähnten Annehmlichkeiten wie Verpflegungs- sowie Reinigungs-

angeboten und medizinischer Unterstützung auch ein Vorrecht auf einen Pflegeplatz im Alterszentrum Brühlgut. Ein weiteres Plus ist die tolle Lage nahe dem Stadtzentrum und dem schönen Brühlgutpark. Auch bieten sich mit dem Zusammenspiel von Seniorenwohnungen und dem Alterszentrum beste Kontaktmöglichkeiten.

Bei der Vermietung der Wohnungen werden Senior:innen aus Winterthur bevorzugt, die über wenige finanzielle Mittel verfügen. Der Umzug sei zwar anstrengend gewesen, sagen sowohl Susanna Bachmann als auch Marianne Leonhardt, deren siebenjähriger bulgarischer Mischlingshund Chocky miteingezogen ist (und nur bellt, wenn jemand klingelt, wie sein Frauchen versichert). Beide Frauen schätzen die hilfsbereite Nachbarschaft. Sie sind überzeugt, dank der Unterstützung noch lange unabhängig leben zu können.

«Es ist besser zu handeln, solange ich das noch selbst kann.»

Susanna Bachmann, Mieterin





Fachleute im Austausch

Der Interprofessionelle Medizinische Fachdienst IMF von Alter und Pflege ist eine einzigartige Plattform, von der die Bewohnenden der städtischen Alterszentren ebenso profitieren wie die Klient:innen der Spitex. Damit eine umfassende Betreuung, Pflege und Behandlung in hoher Qualität gewährleistet ist, tauschen sich die daran

beteiligten Fachpersonen wie Ärzt:innen, Therapeut:innen sowie Pflege- und Betreuungspersonal regelmässig aus. Hausärzt:innen und zuweisende Stellen werden ebenso einbezogen wie die Angehörigen. Auf diese Weise ist sichergestellt, dass sämtliche gesundheitlichen Aspekte sowie die persönlichen Erwartungen in die Behandlung und Betreuung einbezogen werden.



Freiwillige bringen Abwechslung in den Alltag

Rund 230 Freiwillige engagieren sich bei Alter und Pflege und schenken den Bewohnenden Zeit, Aufmerksamkeit und Zuwendung. Sie bringen Kurzweil und Abwechslung in deren Alltag, für viele sind sie auch ein Fenster zur Aussenwelt. Freiwillige sind aus den Alterszentren nicht wegzudenken, weshalb die Freiwilligenarbeit seit vielen Jahren professionell organisiert ist. Für die Organisation und Koordination der vielen Freiwilligen wurde eigens eine Stelle geschaffen. Dadurch wurden die Einsatzmöglichkeiten vielfältiger und abwechslungsreicher; bei Fragen und Unklarheiten haben Mitarbeitende wie Freiwillige eine Ansprechperson.



Öffentliche Restaurants in den Alterszentren

Essen, feiern, sich treffen oder Anlässe und Seminare durchführen: Die Restaurants in den städtischen Alterszentren stehen nicht nur den Bewohnenden und ihren Familien und Freunden offen; sie sind öffentlich zugänglich und laden zum Verweilen ein. Gerade in den Sommermonaten sind die Gartenterrassen ein beliebter

Treffpunkt, um einen Kaffee oder ein Stück Kuchen zu geniessen. Zudem bieten die Restaurants für private oder geschäftliche Anlässe ein Catering an, das keine Wünsche offenlässt.

Standorte und Öffnungszeiten:



Die Wertschätzung für diese wichtige Arbeit beruht nicht nur auf den bereichernden persönlichen Kontakten mit den Bewohnenden. Neben verschiedenen Anlässen, Treffen und Dankesessen sollen auch Weiterbildungsangebote zu Themen, mit denen die Freiwilligen bei ihren Einsätzen konfrontiert sind, ihnen Wertschätzung vermitteln.

Die freiwilligen Einsätze werden sowohl von den Mitarbeitenden als auch von den Freiwilligen als grosse Bereicherung empfunden.

Mehr zur Freiwilligenarbeit bei Alter und Pflege:





Der Mitarbeitendenrat – das Bindeglied zur Geschäftsleitung

Neben Wertschätzung und Anerkennung ist das Anhören und Einbinden der Mitarbeitenden ein wesentliches Element der Führungskultur von Alter und Pflege. Dabei übernimmt der Mitarbeitendenrat eine zentrale Aufgabe. Er besteht aus acht Mitgliedern, die alle Berufsgruppen repräsentieren, und ist das Bindeglied zwischen Mitarbeitenden und Geschäftsleitung. Der Mitarbeitendenrat wird in Projekte

und Arbeitsgruppen einbezogen, er nimmt Ideen, Vorschläge und Anliegen aus den Teams auf und bespricht diese im regelmässigen Austausch mit der Geschäftsleitung. Anregungen von Mitarbeitenden werden immer wieder erfolgreich umgesetzt.

Der Mitarbeitendenrat:



Daheim selbstständig leben

Wenn der Alltag im Alter beschwerlich wird, weil Schwäche oder Krankheiten einen einschränken, müssen Gewohnheiten überdacht und der Tagesablauf dem angepasst werden, was noch möglich ist. In solchen Situationen ist es hilfreich, sich mit nahestehenden Menschen und vor allem mit Fachpersonen auszutauschen. Die erfahrenen Mitarbeitenden der Gesundheitsberatung Daheim stehen beratend zur Seite, um die Möglichkeiten abzuklären und allfällige Massnahmen zu prüfen. Sie

Arbeiten bei Alter und Pflege

Wer eine sinnstiftende Arbeit mit und für Menschen sucht, ist bei Alter und Pflege am richtigen Ort. In den fünf Alters- und sieben Spitex-Zentren finden Interessierte ein interprofessionelles und spannendes Arbeitsumfeld mit vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten. Ob Pflege, Therapie, Hotellerie, Finanzen, Immobilien oder ein anderes Berufsfeld, es gibt viele herausfordernde und interessante Aufgaben. Alter und Pflege ist eine moderne und zuverlässige Arbeitgeberin mit attraktiven Anstellungsbedingungen, wo transparente Kommunikation und eine vertrauensvolle und wertschätzende Unternehmenskultur gelebt werden.

Nicht sicher, welcher Beruf richtig ist? Alter und Pflege bietet ein Einstiegspraktikum in verschiedenen Berufsfeldern des Gesundheitswesens und der Hotellerie. Aktuell profitieren 120 Lernende und 40 Studierende von einer umfassenden, praxisorientierten Ausbildung in sieben Berufen respektive Praktikumsstellen. Unterstützt werden sie durch Berufsbildner:innen und Fachpersonen der verschiedenen Disziplinen. Die vielfältigen Arbeitsmöglichkeiten in einem so grossen Betrieb eröffnen langfristige berufliche Perspektiven.

Karriere bei Alter und Pflege:



kennen die verschiedenen Hilfs- und Entlastungsangebote und unterstützen Betroffene dabei, das für sie Richtige zu finden. Damit ein selbstständiges Leben zu Hause weiterhin möglich ist.

Gesundheitsberatung Daheim:



**Temporär- oder
Langzeitaufenthalt –
was ist das Richtige?**

Emmi Schnurrenberger

Im Alter dauert es oft länger, bis man nach einem Unfall oder einer Erkrankung wieder auf den Beinen ist. Während eines Temporäraufenthalts können ältere Menschen wieder zu Kräften kommen, um mit der stabilisierten Gesundheit und dem nötigen Selbstvertrauen den Alltag zu Hause wieder selbstständig zu bewältigen.

Text: Susanna Heckendorn, Bilder: Mareycke Frehner

Ein geplanter Eingriff, eine Krankheit oder ein Unfall können unverhofft zu einem Aufenthalt im Spital führen. Dort kümmern sich rund um die Uhr Fachpersonen um die Patientinnen und Patienten. Häufig fühlt man sich beim Verlassen des Spitals stark und bereit für den Alltag. Doch wieder zu Hause muss man einsehen, dass die täglichen Herausforderungen zu gross sind für die noch geschwächte Gesundheit. Altersbedingte Einschränkungen wie Schwindel und Gangunsicherheit oder ein geschwächter Allgemeinzustand können zu gefährlichen Situationen im Alltag führen. Ein vorübergehender Temporäraufenthalt, mit ärztlicher, pflegerischer und therapeutischer Behandlung und Betreuung, kann den Gesundheitszustand wieder so weit stabilisieren, dass eine Rückkehr nach Hause möglich wird.

Ein Aufenthalt in der Temporärabteilung ist auf drei Monate beschränkt. In dieser Zeit können Seniorinnen und Senioren, unterstützt durch die Pflege, spezialisierte Therapien und mit ärztlicher Betreuung, wieder zu Kräften kommen, Sicherheit für den Alltag gewinnen und ihre Fähigkeiten für den Alltag zu Hause trainieren. Der Aufenthalt ist individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten, es wird ein persönlicher Therapieplan ausgearbeitet.

Bereits beim Eintritt wird der Austritt zusammen mit den engsten Bezugspersonen vorausschauend geplant und es werden die entsprechenden Ziele definiert. Der regelmässige Austausch zwischen Patient:innen, Angehörigen und dem Behandlungsteam ist die Basis für eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe und einen guten Informationsfluss.

Wenn sich im Laufe des Aufenthalts zeigt, dass im Anschluss ambulante Pflege und Unterstützung im Alltag notwendig sind, werden alle nötigen Dienstleistungen schon vor dem Austritt organisiert.

«Ich fühle mich hier gut betreut.»

Nach einem Sturz musste Klara Izzi operiert werden und erhielt eine Prothese im Oberarm. Nach dem Spitalaufenthalt kam sie für einen Temporäraufenthalt ins Alterszentrum Oberi. Die 84-jährige wohnt in unmittelbarer Umgebung in einer Alterswohnung und war schon vor einem Jahr nach einem Armbruch hier. Daher konnte sie sich aus und war froh, sich hier erholen zu können. Dreimal wöchentlich erhielt sie Physio- und zweimal Ergotherapie –

es ging ihr rasch besser. Die Kompetenz der Mitarbeitenden sei spürbar, alle seien sehr feinfühlig und man werde ernst genommen. «Man ist sehr gut versorgt und ich fühlte mich gut betreut», sagt Klara Izzi. Inzwischen ist sie wieder zu Hause, kann alle Hausarbeiten wieder selbst erledigen und geht auch zu Fuss einkaufen. Zudem geht sie jeden Tag eine Stunde spazieren.

Ein anspruchsvoller Übergang

Es kommt oft vor, dass sich während eines nur als vorübergehend vorgesehenen Aufenthalts zeigt, dass eine Rückkehr in die bisherige Umgebung nicht mehr möglich ist. Sei es, weil die Kräfte zu stark nachgelassen haben, die Unsicherheit zu gross ist oder weil eine umfassendere Betreuung und Pflege nötig ist, als sie durch die Spitex-Angebote abgedeckt werden könnte. Meist realisieren die Patientinnen und Patienten mit der Zeit selbst, dass eine Rückkehr nicht realistisch ist. Auch schätzen sie den Komfort und vor allem die Sicherheit, die ihnen in einem Alterszentrum geboten werden.

Einfach ist eine solche Entscheidung nie, das weiss Hafize Makshana, Wohngruppenleiterin im Alterszentrum Adlergarten, aus langjähriger Erfahrung. Während eines Temporäraufenthalts im Alterszentrum Adlergarten werden die Ressourcen der Patientinnen und Patienten laufend erfasst, die Fortschritte werden täglich im Team besprochen. Das Ziel ist immer die Rückkehr nach Hause, zentral ist dabei der Wille, an der Therapie mitzuwirken. Manchmal genügt aber auch der stärkste Wille nicht mehr. An den regelmässigen Standortgesprächen sind neben den Bewohnenden und deren Angehörigen auch Pflege, Arztperson und Therapeut:innen beteiligt. Ist kein Fortschritt mehr möglich, wird die Situation im Gespräch thematisiert. Wenn es Platz hat, ist ein Wechsel in die stationäre Langzeitpflege am Standort möglich. «Es tut weh, wenn sich jemand vom Gedanken an die Rückkehr nach Hause verabschieden muss», sagt Hafize Makshana. Es bedeutet für diese Menschen nicht nur, Abschied zu nehmen von der vertrauten Umgebung, sie müssen ihre Wohnung auflösen und sich von vielem Liebgewordenen trennen – ein schwieriger Prozess. Viele leiden dann auch unter starkem Heimweh, die Pflege- und Betreuungspersonen leisten in einer solchen Phase sehr viel Beistands- und Beziehungsarbeit. Besonders anspruchsvoll ist eine solche Situation für Menschen mit einer Demenzerkrankung.

Ein neues Zuhause

Ausser der fehlenden Selbstständigkeit und dem Pflegebedarf gibt es weitere Faktoren, die für einen Wechsel in ein stationäres Angebot sprechen. Oft genannt werden das täglich frisch gekochte Essen, die Gesellschaft und die verschiedenen Unterhaltungsangebote. Ganz besonders ins Gewicht fällt jedoch das Wissen, dass bei Bedarf rund um die Uhr jemand verfügbar ist. Das Sicherheitsgefühl spielt mit zunehmendem Alter eine immer grössere Rolle.

Emmi Schnurrenberger ist als Verdingkind im Toggenburg aufgewachsen. Die 89-Jährige weiss, was Arbeiten heisst, Klagen ist ihr fremd. 2022 war für sie ein sehr schwieriges Jahr; sie war in einem schlechten Allgemeinzustand, hatte Kreislaufprobleme und ständig starke Schmerzen. Sechs Wochen nach einer Rückenoperation kam sie aus dem Spital in die Temporärabteilung im Adlergarten. «Am Anfang hatte ich sehr gehofft, wieder nach Hause zu können, aber es ging einfach nicht besser. Mit der Zeit musste ich einsehen, dass es gescheiter ist, wenn ich hierbleibe.» 37 Jahre hatte sie in Seen gewohnt. Richtig schwer und traurig sei es deshalb gewesen, als sie die Wohnung räumen musste und nur ein paar wenige Möbel mitnehmen konnte.

Inzwischen hat sie sich gut eingelebt. «Ich weiss, dass hier für mich gut gesorgt wird, und ich bin froh, nicht allein zu sein; es hat so viele liebe Leute hier.» Jeden Abend spielt Emmi Schnurrenberger mit einer Bewohnerin eine Runde Triominos. «Das macht», lacht sie, «dass man den Kopf brauchen muss.»

Den Alltag wieder selbstständig bewältigen können

Nach einem Sturz oder einer langwierigen Erkrankung ist es oft nicht mehr möglich, den Alltag zu Hause zu bewältigen. Wenn es mehr braucht als Spitex-Unterstützung und Nachbarschaftshilfe, ist ein vorübergehender Aufenthalt in der AltersReha oder einer Temporärabteilung oft die passende Lösung.

Mit spezialisierter Therapie, pflegerischer Betreuung und ärztlicher Behandlung können Patient:innen wieder zu Kräften kommen und ihre Fähigkeiten für den Alltag zu Hause trainieren. Beim Eintrittsgespräch wird festgehalten, wie die konkrete Behandlung aussehen soll. Es wird ein individueller Therapieplan erarbeitet und die Fortschritte werden laufend überprüft. Zwischen Patient:innen, Angehörigen und dem Behandlungsteam findet ein regelmässiger Austausch statt und die Ziele werden gemeinsam festgelegt. Vor der Rückkehr nach Hause wird besprochen, welche Form von Unterstützung es noch braucht, damit ein selbstständiger Alltag möglich ist.

Weitere Informationen finden Sie hier:



Klara Izzi

*«Bei einem Temporär-
aufenthalt ist die Rück-
kehr nach Hause immer
das Ziel.»*

Hafize Makshana, Wohngruppenleiterin





**Damit der erste Eindruck
ein positiver ist und bleibt**

Die Mitarbeitenden sind die Visitenkarte von Alter und Pflege. Ob am Telefon oder im direkten Kontakt, sie vermitteln einen ersten Eindruck. Damit es auch in herausfordernden Situationen gelingt, angemessen zu reagieren und den richtigen Ton zu treffen, hat Alter und Pflege den Mitarbeitenden die Möglichkeit geboten, am Seminar «Dienstleistungsorientierung» von Lufthansa Aviation Training teilzunehmen.

Text: Susanna Heckendorn, Bilder: Alter und Pflege

Der Tagesworkshop vermittelt vielfältiges Wissen über kundenorientiertes Denken und Handeln und das nicht nur als trockene Theorie. In den Aufgabenbereichen von Alter und Pflege gibt es viele Parallelen zum Alltag des Flugpersonals. Wie gehen wir mit anspruchsvollen oder ungeduldigen Bewohnenden und Angehörigen um? Wie reagieren wir, wenn uns ein Fehler unterläuft? Welche Sprache verwenden wir und wie verhalten wir uns bei einem herausfordernden Kundenkontakt?

Luciana Angelini, Mitarbeiterin Empfang im Alterszentrum Oberi, ist von diesem Weiterbildungsangebot begeistert. «Für mich war es interessant, nach dreissigjähriger Berufserfahrung das einst Gelernte zu repetieren und auch neue Erkenntnisse zu gewinnen.» Ein paar Aussagen haben sich ihr eingeprägt: «Ein Kunde ist keine Unterbrechung meiner Arbeit, sondern ihr Sinn und Zweck.» Oder: «Eine Kundin ist nicht jemand, mit dem man ein Streitgespräch führt oder seinen Intellekt misst.»

Die Empfangsmitarbeiterinnen stehen an vorderster Front, ihr Alltag ist abwechslungsreich, manchmal auch hektisch. Das Telefon läutet, eine Bewohnerin hat ein Anliegen, die Mitarbeitenden von Betreuung und Pflege, Hauswirtschaft oder Gastronomie brauchen etwas; daneben gibt es auch administrative Aufgaben zu erledigen. Da kann es schon mal vorkommen, dass man bei der fünften Unterbrechung einen Moment lang denkt: «Muss das jetzt sein?» Wichtig sei, dass niemand diesen Gedanken mitbekomme. Man sollte sich stets bewusst sein, dass auch Mitarbeitende Kundinnen und Kunden seien, damit man auch intern dienstleistungsorientiert kommuniziere und handle.

Erkennen, was im anderen vorgeht

Damit das, was in der Theorie so einfach tönt, auch in konkreten Situationen angewendet werden kann, wird in den Workshops intensiv diskutiert und in Rollenspielen das ideale Verhalten geübt. Dabei ging es auch darum, Verhaltensmuster zu erkennen und besser zu verstehen. Wird man von einer Person unfreundlich angesprochen, hilft es, kurz innezuhalten, um von einer spannungserzeugenden Sprache – wie sie spontane Erwidernungen sein können – in eine weiterführende Sprache zu kommen. Die innere Haltung spielt eine grosse Rolle, wie man vom Gegenüber wahrgenommen wird.

«Auch wenn man vieles weiss, hilft es, sich immer wieder damit auseinanderzusetzen, damit man das Wissen in der täglichen Arbeit nutzen kann.»

Luciana Angelini, Mitarbeiterin Empfang



Alter und Pflege
Stadt Winterthur
Gärtnerstrasse 1
8403 Winterthur
Telefon +41 52 267 53 99
alterundpflege@win.ch
stadt.winterthur.ch/alterundpflege

