

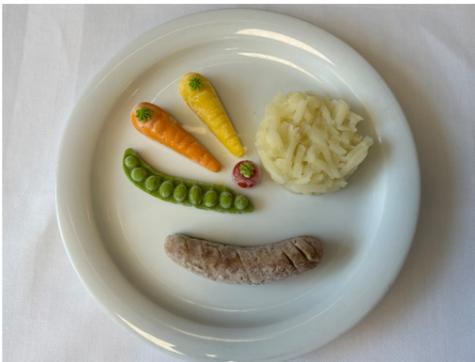
## Rückblick: NEUES AUS DER KÜCHE

### Pürierte Kost (Smoothfood)

Pürierte Kost, Smoothfood genannt, erhalten Bewohnende mit einer Schluckstörung. Dabei ist es wichtig, dass der Nahrungsbrei infolge der gestörten Schluckbewegung nicht in die Luftröhre und somit in die Lunge gelangen kann. Dies könnte eine Lungenentzündung verursachen.

Diese Kost ist eine Form der Ernährung, bei der feste Lebensmittel wie z.B. Gemüse, Obst, Fleisch oder Getreide zu einer cremig gleichmässigen Konsistenz zerkleinert werden. Die Lebensmittel werden gekocht und anschliessend mit einem Pürierstab oder Mixer zu einer glatten Masse verarbeitet. Je nach Bedarf werden Wasser, Rahm oder Bouillon hinzugefügt, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die Masse wird durch ein Passiersieb gestrichen und mit einem Bindemittel abgebunden. Nun wird diese Masse, je nach herzustellendem Lebensmittel, in eine entsprechende Form abgefüllt. So sieht das Fischfilet aus wie ein Fischfilet, die Himbeeren haben das Aussehen einer echten Himbeere und die Linzertorte gleicht ihrem Original. Der Bewohnende zeigt wieder mehr Freude am Essen und isst mit Appetit.

Ziel ist es, eine ansprechende und appetitanregende Mahlzeit zu servieren, die weitgehendst den Geschmack und die Inhaltsstoffe des ursprünglichen Lebensmittels beinhaltet.



Dabei ist es notwendig, dass die betroffenen Personen mit wichtigen Nährstoffen wie Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten versorgt werden.

Die sorgfältige und respektvolle Art, Nahrungsmittel zuzubereiten, lässt Menschen bis ins hohe Alter selbständig und mit Freude essen. Auch deshalb, weil Geschmack und Form der Gerichte einen grossen Wiedererkennungswert haben.

Es wird auch das Gefühl von Wertschätzung gefördert, wenn das Menü demjenigen des Tischnachbarn gleicht.

## Brennpunkt - Berufsabschlüsse

### Herzliche Gratulation zum erfolgreichen Lehrabschluss



Von links nach rechts:

**Alessia Slongo** Assistentin Gesundheit und Soziales EBA, **Seraina Abegg** Fachfrau Gesundheit EFZ, **Aaliyah Fedeli** Fachfrau Gesundheit EFZ, **Fitore Kertoku** Fachfrau Gesundheit EFZ

## Guckloch - Yoga im Sitzen

Beim Yoga im Sitzen geht es um bewusste, langsame Bewegungen und intensives Atmen zur Entspannung und Schmerzlinderung. Gleichgewichtstraining, Beweglichkeit und Spass stehen im Vordergrund.

Die Yoga-Lektion dauert 45 Minuten und beginnt mit einem Sitzkreis, Musik und einer Phantasiereise.



Zu den Yoga-Elementen gehören Übungen zur Mobilisation von Füsen, Knien, Hüften, Armen, Händen, Schultern und Nacken. Balance- und Koordinationsübungen sowie das Dehnen und Kräftigen der Stütz Muskulatur sind auch Bestandteil des Programms. Das Thema Yoga wird sehr gut angenommen, da es hilft, sich zu entspannen und Schmerzen zu lindern. Die Erlebnisse und Highlights aus diesem Angebot sind Teilnehmende, die sich sichtlich ruhiger und entspannter fühlen.

## Weisch no? Omas Rezepte

### „Hans und Joggi“ Baselbieter Spezialität



Zuetatä:

- 1 Schlämpächöhl
- 2 Zibälä
- 800 g Späckmöckli oder Rippli
- Ä bitzäli Mähl
- Räckholderbeeri (Wacholderbeeren)
- Chümi
- 8 Händöpfel



Den Kohl und die feingeschnittenen Zwiebeln mit den Speckmöckli oder Ripplistückli dünsten. Leicht mit Mehl bestäuben. Mit Fleischbrühe ablöschen und mit Räckholderbeeri und Chümi würzen. Alles weich kochen, eine halbe Stunde vor dem Anrichten die in Würfel geschnittenen Kartoffeln beimischen, nachwürzen. Es muss gesagt werden, dass es für dieses Rezept keine genauen Mengenangaben gibt. Im Rezeptbuch steht Folgendes: Pro Person eine grosse oder zwei kleine Kartoffeln, dürrer Speck ca. 150 g, grüner Speck und übriges Fleisch 150 – 200g. Alles Weitere gehört zu der schöpferischen Arbeit in der Küche und wird so der Liebe, dem Geschmack, dem Geschick der kochenden Person, nochmals der Liebe und dem Geldsäckel überlassen.

So und jetzt : „d'Händ vom Füdlä und Wäje gmacht!“

**Ä GUETÄ!**

# Leben und Arbeiten im Mülimatt – das Portrait: Daniel Zeller (Techn. Leiter)

## Herr Zeller, wie war Ihr beruflicher Werdegang?

Nach meiner Lehre als Sanitärinstallateur EFZ und einer Weiterbildung zum Sanitär-Servicemonteur habe ich meinen Werdegang mit der Ausbildung zum Eidg. Hauswart und Lehrlingsausbildner komplettiert. In den ersten Jahren meiner Berufslaufbahn habe ich zwei längere Auslandsaufenthalte in Neuseeland und Asien organisiert, die mir unvergessene Lebensmomente ermöglicht haben. Später folgten Weiterbildungen im Bereich der Sicherheit und Personalführung. Technischer Leiter im Mülimatt bin ich seit 2008.

## Welche Aufgaben haben Sie und Ihr Team?

Das Team besteht aus vier Mitarbeitenden inkl. einem Lernenden Fachmann Betriebsunterhalt.

Ich bin verantwortlich für einen reibungslosen Tagesablauf für alle Bereiche der Technik und der Infrastruktur. Von den Reparaturarbeiten über die periodische Wartung von Geräten bis hin zur direkten Hilfe und Unterstützung unserer Bewohnenden, ist mein Tag mit vielen weiteren Aufgaben bunt gespickt. Das ist spannend und abwechslungsreich.

## Welche Herausforderungen boten sich im letzten Jahr?

Nach einer Energieanalyse, die wir als Grossverbraucher durchführen mussten, konnten wir innert 4 Jahren die verlangten Ziele erreichen. Durch die Optimierung der Lüftung und Heizregulierung sowie LED-Beleuchtung konnten wir bei der Wärme 87'033 kWh und beim Strom 36'165 kWh einsparen.

Die Brandmeldeanlage musste nach 15 Jahren erneuert werden, sodass wir brandschutztechnisch nun auf dem neusten Stand sind. Weiter wurde unser Lift im Haus A komplett erneuert, was insgesamt über CHF 150'000.- gekostet hat.

Ein nächstes Grossprojekt ist die Umsetzung der geplanten Solarstromanlage auf dem Gebäude B ab Oktober 2024. Bei einem Verbrauch von bis zu kWh 700'000 Strom im Jahr ist diese Investition in die Zukunft sehr wichtig, um einen Teil des Bedarfs selbst decken zu können.

## Wie planen Sie die technischen Arbeiten vor einer Veranstaltung, z. B. dem Herbstfest?

Wichtig sind Besprechungen mit allen involvierten Mitarbeitenden. Im Hintergrund laufen viele Einzelthemen ab, die mitei-

einander ein stimmiges Gesamtbild abgeben sollten. Dabei ist der technische Ablauf enorm wichtig. Vom Bereitstellen der Strom- und Wasserversorgung über das Bestellen und Montieren der Marktstände bis hin zum Einrichten der Restaurationsmöglichkeiten für die Besuchenden, gibt es allerhand zu tun. Ohne Grill und Kühlschrank kann kein Fest zur guten Stimmung beitragen! Und wenn dann alles vorüber ist, dann fängt die Arbeit erst richtig an. Aufräumarbeiten sind angesagt!

## Meine Hobbys:

In meiner Freizeit treibe ich gerne Sport. Mit dem Mountainbike bin ich mehrmals in der Woche mit Freunden unterwegs. Mit meiner Frau gehe ich gerne Wandern und im Winter bin ich mit den Skiern oder Schneeschuhen in den Bergen anzutreffen.



## Spiel und Spass - Witz und Sudoku

Ein Witz am Morgen, vertreibt Kummer und Sorgen...

An einem sonnigen Tag laufen zwei Zahnstocher durch den Wald. Plötzlich kommt ein Igel an ihnen vorbeigelaufen. Daraufhin sagt der eine Zahnstocher: "Ich wusste gar nicht, dass hier ein Bus fährt."



		9	5			2		
	4			1			6	
2					3			9
		8						2
	7						4	
3						5		
7			2					3
	6			4			7	
		1			9	6		

VIEL  
SPASS  
BEIM  
KNOBELN



## Wunderfitz - «Veranstaltungen»

Freuen Sie sich auf die nächsten Konzerte, Feiern und Feste !



### Oktober

- 14.10. Marronimann und musikalische Schweizer Reise mit Martin Pock
- 21.10. Klassisches Konzert mit Herrn Padar und Team

### November

- 11.11. Konzert mit den PANGROSINIS

### Dezember

- 06.12. Samichlausfeier
- 16.12. Weihnachtskonzert mit Martin Pock

Die Weihnachtsanlässe werden zu einem späteren Zeitpunkt publiziert.

Besuchen Sie unsere Homepage [www.muelimatt-sissach.ch](http://www.muelimatt-sissach.ch) für weitere Veranstaltungen und Feiern.