

Die Sandwich-Generation



Roger Stutz

Wie ich, fühlen sich viele manchmal wie eine Scheibe Schinken. Wir sind nämlich die erste Sandwich-Generation dieser Art. Verantwortung hat sich verschoben, für Menschen zwischen 40 und 60. Wir begleiten die Kinder, lange in Ausbildung, mit spätem Berufseinstieg, finanzieller Abhängigkeit und vielen Fragen im komplexen Alltag. Gleichzeitig werden die Eltern älter, mit eigenen Bedürfnissen und oft Unterstützungsbedarf über viele Jahre. Auch ihr Leben wird nicht einfacher.

Man nennt uns deshalb Sandwich-Generation, eingeklemmt zwischen zwei berechtigten Erwartungen. Dabei steht man selbst mitten im Leben, mit Verantwortung im Beruf, für die Partnerschaft und auch für sich selbst.

Das ist neu, nicht weil früher niemand geholfen hätte, sondern weil sich die Lebensphasen verschoben haben, sich die Zeiträume verlängern und sie sich dabei nun überlappen. Ausbildungen dauern länger, Mobilität trennt Familien, die Kosten steigen und die Medizin verlängert das Leben.

Vielleicht liegt genau darin eine Aufgabe unserer Zeit. Wenn mehrere Generationen nicht nacheinander, sondern parallel leben, sollten wir als Gesellschaft davon profitieren. Daraus müssen wir Werte und Kraft schöpfen, mit gegenseitigem Verständnis und Respekt.

Es geht eben nichts über ein gutes Sandwich.

Roger Stutz
Vorsitz Finanzen
Betriebskommission

Valentinstag – Ein Tag der Herzen

Am 14. Februar feiern viele Menschen den Valentinstag. An diesem Tag geht es um Liebe, Zuneigung und Freundschaft. Man sagt sich nette Worte, schenkt Blumen oder einfach ein Lächeln.

Manchmal hört man, der Valentinstag sei eine Erfindung des Blumenhandels. Aber dem ist nicht so, der Brauch ist schon sehr alt. Er geht auf einen christlichen Märtyrer namens Valentin von Terni zurück, der im 3. Jahrhundert nach Christus lebte. Damals war das Leben oft hart und nicht alles war erlaubt, was das Herz wollte.

Man erzählt sich, dass Valentin jungen Paaren geholfen hat, die sich liebten, aber nicht heiraten durften – er traute sie aus Mitgefühl heimlich.

Für Valentin war Liebe etwas Gutes, das man nicht verbieten sollte. Deshalb wurde er später als «Schutzheiliger der Liebenden» bekannt.

Aber Valentin hatte nicht nur ein Herz für die Liebenden. Er besuchte auch kranke und einsame Menschen, sprach ihnen Mut zu und schenkte ihnen Aufmerksamkeit.

Darum erinnert der Valentinstag bis heute daran, dass Liebe, Freundlichkeit und ein gutes Wort viel bewirken können – manchmal mehr als grosse Geschenke.

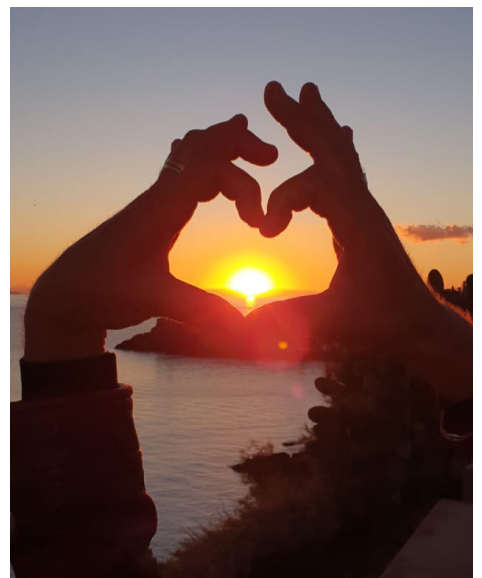
Vielleicht denken Sie an diesem Tag an einen Menschen, der Ihnen wichtig war oder ist. Oder Sie sagen einfach zu jemandem: «Schön, dass es dich gibt.»



Jeweils am 14. Februar ist Valentinstag – 2026 ist das ein Samstag.



Der heilige Valentin gilt als Schutzpatron der Liebenden.



Haben die Bauern die Zuckerrüben vergessen?

Mitte Januar bot sich ein seltsames Bild auf den Feldern zwischen Seuzach und Ohringen: Da stand eine lange Reihe von Traktoren mit grossen Anhängern. Zuerst dachte die Redakteurin an eine Bauern-Demo – dann fiel ihr aber ein, dass das wahrscheinlich doch eher mit den grossen Zuckerrüben-Haufen zu tun hat, die man anfangs Winter überall auf den Feldern sieht. Und dabei fragte sie sich, wieso die Zuckerrüben-Haufen denn eigentlich jeweils so lange auf den Feldern liegenbleiben; oft bis nach dem ersten Schnee.



Je länger Zuckerrüben im Boden bleiben, desto mehr Zucker lagern sie ein, denn sie reifen weiter bis zum Frost. Dass sie dann auf dem Feld auf Haufen aufgeschichtet und liegengelassen werden, liegt nicht etwa an der Faulheit der Bauern.

Wann die Zuckerrüben in die Fabrik kommen, ist genau geplant. Ein

«Fahrplan» sorgt dafür, dass die Zuckerfabrik gleichmässig ausgelastet ist und nicht alle Bauern gleichzeitig liefern.

Die Rüben warten deshalb als grosse Haufen auf dem Feld, bis der Liefertermin an die Zuckerfabrik da ist. Ein bisschen Kälte macht ihnen nichts aus und die Lagerung ist gratis.

Am Liefertermin der Zuckerrübenfabrik helfen sich die Bauern oft gegenseitig mit dem Aufladen und Transport, deshalb die langen Reihen von Traktoren und Anhängern.

So zeigt sich: Auch Zuckerrüben und ihre Bauern profitieren von Geduld und werden dafür mit höherem Zuckergehalt belohnt.

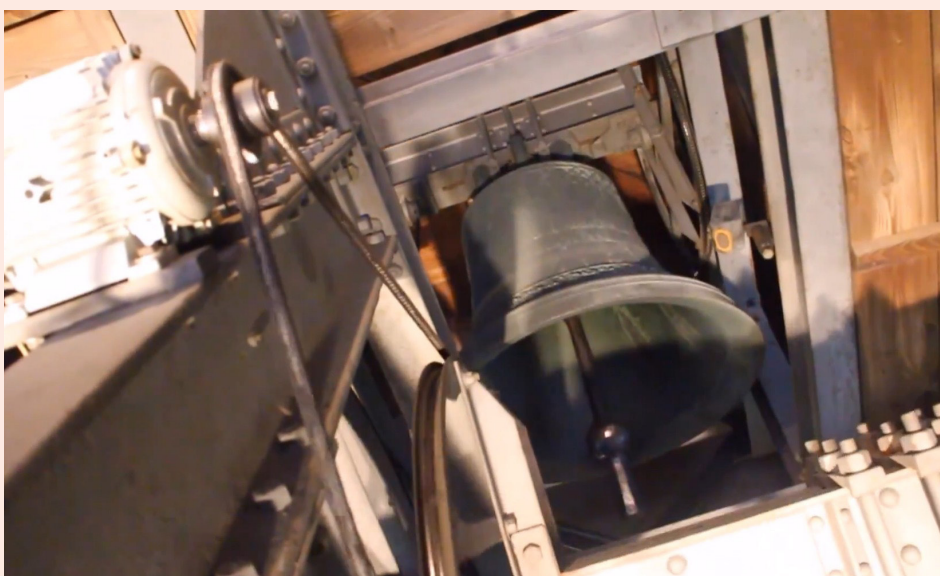
Hörst du nicht die Glocken...

Die Glocken der reformierten Kirche in Uster hört man weit übers Land, wenn sie läuten. Kein Wunder, wenn man an ihr Gewicht denkt. Allein der Klöppel von der grossen Glocke wiegt 300 Kilogramm. Nun hat er ausgedient und wurde zusammen mit seinen Gespanen hoch im Turm ausgetauscht.

Die alten Klöppel wurden nicht einfach weggeworfen. Sie dürfen nun im Schatten von Bäumen im Gras ruhen, auf dem alten Friedhof hinter der Kirche. Nebeneinander liegen sie bei einer einladenden Bank. Dort scheinen sie sich zuzuraunen: «Weisst du noch, wie wir geschlagen haben? Am Morgen haben wir den Tag eingeläutet, am Abend den Menschen verkündet: Jetzt ist es Zeit zu ruhen. Zu Hochzeiten und Beerdigungen, zu Taufen und zur Konfirmation haben wir für viele Generationen die Glocken in Schwingung gebracht. Das alles tragen wir in uns, Freud und Leid und Trost und Segen.»

Als ich mich auf die Bank setzte, flüsterte mir der kleinste Klöppel zu: «Wann schlägt deine Stunde?» Und ich flüsterte einen Vers zurück, den Spruch, der in die Glocke eingegossen ist: «Alles Ding währt seine Zeit, Gottes Lieb' in Ewigkeit.»

Eva Rüsch
reformierte Pfarrerin



Oben der Klöppel noch in der Kirchenglocke, unten die Kunstinstallation der alten Klöppel auf dem Friedhof der reformierten Kirche Uster.



Die weiteren Aktivierungsangebote hängen jeweils als Wochenprogramm aus.

Montag, 2. Februar

10.00 - 10.30 Uhr

Ökumenischer Gottesdienst mit
allen Sinnen
Pfarrerin Eva Rüschi
Festsaal

Dienstag, 3. Februar

14.30 - 15.30 Uhr

Lotto
Festsaal

Mittwoch, 4. Februar

18.30 Uhr

Erzählabend mit Iris Kellerhals
Cheminée-Ecke

Montag, 9. Februar

10.00 - 10.45 Uhr

Katholischer Gottesdienst
Seelsorger Walter Breitenmoser
Festsaal

Dienstag, 10. Februar

14.30 - 15.30 Uhr

Konzert «Die Zeitreise»
Live-Musik von Serina Kirali
Festsaal

Montag, 16. Februar

10.00 - 10.45 Uhr

Reformierter Gottesdienst
Pfarrerin Eva Rüschi
Festsaal

Dienstag, 17. Februar

14.30 - 15.30 Uhr

Bildervortrag
«Schweizer Maler und ihre Bilder»
Referat: Fredy Staudacher
Festsaal

Montag, 23. Februar

10.00 - 10.45 Uhr

Katholischer Gottesdienst
Seelsorger Walter Breitenmoser
Festsaal

Dienstag, 24. Februar

14.30 - 15.30 Uhr

Sing-Plausch
Festsaal



Warum der Februar der kürzeste Monat ist

Der Februar fällt jedes Jahr ein bisschen aus der Reihe: Er ist der kürzeste Monat. Aber warum eigentlich?

Januar und Februar kamen dann nachträglich dazu. Der Februar war der letzte Monat – und bekam einfach die 28 Resttage. Aber da die Tage so nicht genau mit dem Sonnenjahr aufgehen, wird alle vier Jahre ein zusätzlicher Tag eingefügt: Der 29. Februar im Schaltjahr.

nicht gescheit.» Ob diese Regeln immer stimmen, sei dahingestellt – aber sie zeigen, wie genau man früher die Natur beobachtete.

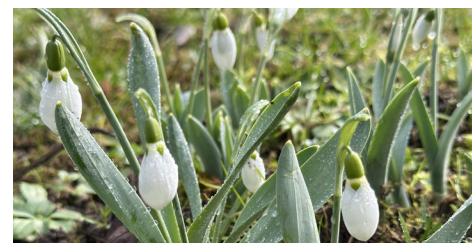
Der Februar ist zwar kurz, aber voller Bedeutung: Er ist ein Übergangsmonat, der den Winter langsam verabschiedet und den Frühling vorbereitet.



Der allererste römische Kalender hatte nur 10 Monate, das Jahr begann im März. Der Winter zählte einfach nicht mit, er war sozusagen «monatslos». Deshalb heissen einige Monate heute noch nach dieser Zählart (September = 7. Monat, Oktober = 8., November = 9., Dezember = 10. Monat).

Früher hatte der Februar auch eine besondere Bedeutung für die Bauern. Er war ein ruhiger Monat: Die Felder lagen brach, Vorräte wurden geprüft, Werkzeuge repariert und das kommende Jahr geplant. Deshalb gibt es viele Bauernregeln, die sich genau auf diese Zeit beziehen.

Zum Beispiel: «Ist der Februar trocken und kalt, kommt der Frühling bald.» Oder: «Wenn's im Februar nicht schneit, kommt der Sommer



Und manchmal gilt eben auch hier: Nicht die Länge zählt, sondern was man daraus macht.

Rückblick auf die Weihnachtszeit im Alterszentrum

Advent und Weihnachten liegen inzwischen zwar schon ein paar Wochen zurück, aber die festlichen Impressionen sind auf jeden Fall eine Erinnerung wert und wir möchten sie Ihnen nicht vorenthalten.



Ende November wurde als Einstimmung auf die Adventszeit in der Aktivierung fleissig Teig ausgewallt, Förmchen ausgestochen und mit Glasur bepinselt: Es geht doch einfach nichts über selbstgebackene Guetzli!



Man könnte fast annehmen, man sei in der Weihnachtsbäckerei...

Die Gestaltungsgruppe packte die vielen Socken, welche die «Lismi-Gruppe» für den Samichlaus gestrickt hatte, hübsch als Geschenk ein.



Der Samichlaus und seine Schmutzlis kamen auf jeder Wohngruppe zu Besuch und hatten für alle unsere Bewohnerinnen und Bewohner ein gutes Wort und ein Geschenkli – der Sack war jedenfalls leer, als sie wieder gingen.



Der grosse «Santa Express» im Eingangsbereich zog beim Eintreten ins Alterszentrum alle Blicke auf sich.



In der WG Feld EG war Luna an vorderster Front dabei bei Weihnachten – sowohl beim Geschenkli einpacken wie auch als lebende Christbaumdekoration... Entdecken Sie sie im Weihnachtsbaum rechts? Wenig später kippte der Baum dann um, aber Luna konnte sich (im Gegensatz zu den Christbaumkugeln) zum Glück unbeschadet retten. Unbestätigten Gerüchten nach wurde auch der Weihnachtsbaum im Raum der Stille gleich neben der WG F EG von unbekannt verwüstet...



Bei jeder der Wohngruppen-Weihnachtsfeiern im Festsaal gab es auch eine musikalische Begleitung – und die Küche des AZiG zauberte eine weihnachtliche Dessertvariation für die Bewohnenden und ihre Angehörigen.

Miriam Kesseli, stv. Leitung Pflege und Betreuung

Ich heisse Miriam Kesseli und bin 45 Jahre alt. Seit September 2025 bin ich im AZiG in der Funktion der Stv. Leitung Pflege und Betreuung und bringe meine Erfahrung als Pflegeexpertin APN, MScN ein. Ich bin im sankt-gallischen Rheintal mit mehreren Geschwistern aufgewachsen. Dankbar erinnere ich mich an eine ausgesprochen schöne und erfüllte Kindheit. Noch heute zieht es mich immer wieder in diese wunderschöne Gegend zurück, in der meine Wurzeln liegen.



Nach meiner Ausbildung zur Pflegefachfrau DN2 im Jahr 2005 sammelte ich während vieler Jahre in Spitälern umfassende Erfahrung in unterschiedlichen Fachbereichen. Parallel dazu absolvierte ich den Bachelor in Pflege mit Schwerpunkt Management und Public Health sowie später den Master of Science in Pflege. Diese Weiterbildungen gaben mir ein vertieftes Verständnis dafür, wie Pflegequalität entsteht und welche Rolle Führung, Prozessoptimierung und evidenzbasierte Entscheidungsgrundlagen dabei spielen. Sie bestärkten mich darin, Veränderungsprozesse aktiv zu begleiten und die Weiterentwicklung der Pflege mitzugestalten. Mein Weg führte mich in verschiedene Rollen innerhalb der klinischen Praxis, der Aus- und Weiterbildung, in der Pflegeberatung und -entwicklung. Als Leiterin des MAS in Onkologischer Pflege an der Zürcher Hochschule für An-

gewandte Wissenschaften (ZHAW) konnte ich mein Wissen vertiefen und meine Führungskompetenzen weiterentwickeln.

Ergänzend absolvierte ich einen CAS in Hochschuldidaktik, der meine pädagogischen Kompetenzen stärkte, bevor ich an der Ostschweizer Fachhochschule (OST) als Dozentin tätig wurde und mein Wissen an angehende Pflegefachpersonen weitergeben durfte.

Ich lebe in einer glücklichen, kinderlosen Partnerschaft und freue mich über viele Nichten und Nefen. Meine Partnerschaft, Familie und Freund:innen sind für mich das Wichtigste im Leben. In meiner Freizeit schöpfe ich Kraft aus Bewegung und Kreativität. Ich male sehr gern und finde im Joggen, Krafttraining wie auch Yoga einen wertvollen Ausgleich zum Berufsalltag.



Ebenso liebe ich es zu kochen und neue Rezepte auszuprobieren. Dabei müssen es nicht immer besondere oder komplexe Gerichte sein; einfache Hausmannskost mag ich genauso gern. Am schönsten ist für mich, beim Kochen und Essen gute Gesellschaft zu genießen.

Reisen und Städtetrips gehören ebenfalls zu meinen Leidenschaften. Besonders spannend finde ich es, fremde Kulturen kennenzulernen, über lokale Märkte zu schlendern und authentische Einblicke in das Leben der Menschen vor Ort zu bekommen. Ich entdecke gern neue Perspektiven, lasse mich von regionalen Spezialitäten inspirieren und

schätze die kleinen Momente, die man nur unterwegs erlebt.



Mein persönliches Umfeld, bereichernde Gespräche und die Natur sind für mich wichtige Quellen von Energie und Verbundenheit. Ob beim Pflanzen von Sonnenblumen, bei langen Spaziergängen durch Wald und über Naturwege oder in weitläufigen öffentlichen Gärten – solche Momente schenken mir Ruhe und Gelassenheit, und ich schätze die Vielfalt und zugleich innewohnende Ordnung der Natur.



Ich freue mich sehr auf eine spannende, bereichernde und vielfältige Zeit mit Euch im AZiG. Gerne möchte ich meine Erfahrungen einbringen, neue Perspektiven gewinnen und gemeinsam an inspirierenden Projekten arbeiten.

Monats-Specials im Restaurant Geerenpark



Monats-Coupe Februar «Eierlikör-Coupe»

Eierlikör-Glacé mit Löffelbiscuits,
mit Schlagrahm ausgarniert

Monats-Sandwich Februar

Pouletschnitzelbrot mit Cocktail-
sauce, Tomate, Essiggurke &
Blattsalat

Saison-Sandwich Februar, März, April

Schraubenbrötli mit Roastbeef,
Sauce Tartare, Ei-Scheiben &
Blattsalat



Haben Sie unsere wechselnde
saisonale Salatsauce im Restaurant
schon probiert?

Wochenhits im Februar

Woche 6: Massaman-Curry mit Ente
und Jasmin-Reis

Woche 7: Gefüllte Rindsroulade mit
Bierjus, Brezenknödel und hausge-
machtem Apfel-Rotkohl

Woche 8: Wienerschnitzel mit
Preiselbeeren und Kartoffel-
Gurken-Salat

Woche 9: Hausgemachter Flamm-
kuchen mit Speck und Zwiebeln



Spezialwoche in Woche 7: Cordon-Bleu



Frau Hedwig Kübler, Bewohnerin bei uns im Alterszentrum, überliess uns einen ganz besonderen Beitrag für die Geerenpost: Einen kleinen Ausschnitt aus ihrem Leben, von ihr selbst in Gedichtform verfasst.

S'Läbe mit de Änkel

Es isch mer fascht, s'seig geschter gsi,
i de Ferie..., mir fahred Schi.
Es Teliphon am früene Morge,
mached Eu dänn gar kei Sorge.
Mir händ ä Lea, sie isch gsund,
ganz normal, nüd chugelrund.
Mir zwei händ Freud, sind übergluckli,
am Abig git's es extra Schlückli.

Zwänzg Jöhrli sind sit do vergange,
sie mues nüd uf de Brüeder plange.
De Marco isch für sie ganz wichtig,
sie lueget guet, macht alles richtig.
Die zwei sind fürenander da,
sie chönntets gar nüd besser ha.

Wännt hälfe wotsch, dänn seit sie nei,
ich mach das lieber ganz ellei.
Probiere, chnорze, das git z'tue,
sie chunnt so schnäll nüd us de Rueh.
S'Resultat isch gar nüd schlächt.
G'sesch «Gropi», ich ha meistens rächt.

Im Wallis simer mängsmal gsi,
em Wätter z'lieb und au em Wii.
S'Ässe isch ja au nüd schlächt,
d'Madame vo Lion hät ja rächt.
Für's Abigässe exgusé...
il faut la table réservée!

Dänn d'Ferie det in Ovronnaz,
Jä, «Bonjour», sind Sie wieder da.
Mir fühléd euis det fascht dihei,
bim Zmorge-Buffer nüd ellei.
En Tisch go sueche, Brötli poschte,
Speck und Ei wird doch nüd extra
choschte.
Dänn hämer's gschaftt, jetzt wämer
Rueh,
ja sonés Buffet, das git z'tue.



Am Morge mömer fascht scho hetze,
mer müend die guete Plätzli bsetze.
Vier Ligistüehl, das isch dänn wichtig,
die Manne mached das scho richtig.
D'Sunne gnüsse, Läse, Schwümme...
«Oh nei, go Laufe gömer nümme!»

Bim Jasse sind dänn all debi,
wie chönnti das au anders si.
Na schnäll uf Tusig oder meh,
ha schlächti Charte, oh herjee.
Mir händ de Plausch, doch jetzt isch
Schluss,
jetzt simer müed, gar nüd im Schuss.

Moment emal, was hani welle...
es gäbti dänn ja na mängs z'verzelle.
Doch langsam chum ich jetzt zum
Schluss,
feuf Änkel z'ha, das isch en Gnuss.

Grossmami Hedwig Kübler

Bewohnende – Willkommen

21. November: **Hugo Baltensperger**, Brütten

1. Dezember: **Margrit Hintermüller**, Hettlingen

29. Dezember:
Jolanda Egli, Wiesendangen
Erika Müller, Hünikon (Neftenbach)

8. Januar: **Elsbeth Gutknecht**, Hettlingen

15. Januar: **Berta Schweizer-Spühler**, Seuzach

20. Januar: **Erna Riester**, Hettlingen

Bewohnende – wir gratulieren

5. Februar: **Eberhard Danuser**, Neftenbach 91 Jahre

6. Februar: **Franz Buchwalder**, Seuzach 88 Jahre

8. Februar: **Erwin Nell**, Neftenbach 89 Jahre

9. Februar: **Sylvia Frei**, Seuzach 89 Jahre

11. Februar: **Margje Leuthold**, Neftenbach 88 Jahre

12. Februar: **Charlotte Landolt**, Seuzach 96 Jahre

16. Februar: **Peter Weidmann**, Rickenbach 68 Jahre

19. Februar: **Doris Lutz**, Seuzach 62 Jahre

26. Februar: **Rosmarie Giger**, Seuzach 87 Jahre

28. Februar:
Kaj Petersen, Elsau 96 Jahre
Adrian Stahel, Neftenbach 85 Jahre

Bewohnende – auf Wiedersehen

8. Dezember: **Erika Böhm**, Neftenbach, Austritt

Wir nehmen Abschied

3. Dezember: **Robert Wäspi**, Seuzach, verstorben

20. Dezember: **Margot Huth**, Winterthur, verstorben

2. Januar:
Martha Ehrismann, Kleinandelfingen, verstorben
Hansruedi Hirsiger, Seuzach, verstorben

4. Januar: **Luzia Steiner**, Hettlingen, verstorben

9. Januar: **Ursula Koster-Schaer**, Seuzach, verstorben

10. Januar: **Paul Allenspach**, Seuzach, verstorben

11. Januar: **Erich Mannhart**, Seuzach, verstorben

13. Januar: **Rosmarie Sigrist**, Pfungen, verstorben

14. Januar: **Ursula Hofmänner**, Wiesendangen, verstorben

Mitarbeitende – Willkommen

1. Februar:
Monika Farkas, Mitarbeiterin Restaurant
Alexander Haudenschild, Fachmann Gesundheit, Pool
Dr. med. univ. Michael Kuhn, Leiter Ärztliche Dienste und Mitglied der erweiterten Geschäftsleitung
Dominic Mathys, Zivildienstmitarbeiter, WG FEG

9. Februar: **Leo Stamm**, Zivildienstmitarbeitender, WG D3

Mitarbeitende – auf Wiedersehen

19. Januar: **Xenia Vonlanthen**, Fachfrau Gesundheit i.A., WG D2

2. Februar: **Pascal Frauenfelder**, Mitarbeiter Hauswirtschaft

10. Februar: **Mehdi Chennouf**, Praktikant Pflege, WG F2

28. Februar:
Selina Strasser, Fachfrau Gesundheit, WG D2
Aroona Roth, Fachfrau Hauswirtschaft

