

Oktober 2018 **Spitex aktuell**

35. Ausgabe

Spitex Reichenbach...

Mitte Jahr haben die Mitglieder der beiden Organisationen Reichenbach und Niesen einem Anschluss der Spitex Reichenbach zur Spitex Niesen per 01. Januar 2019 zugestimmt. Seither laufen intensive Vorbereitungen für den Zusammenschluss.

Mit allen Mitarbeitenden wurden Gespräche geführt um sich gegenseitig kennen zu lernen und eine Anstellung in der Spitex Niesen zu prüfen. Gerne stellen wir das Team, welches fast komplett ist, auf Seite zwei vor. Ergänzend suchen wir noch eine Mitarbeiterin auf Sekundarstufe (FaGe etc. 40%).

Es geht in die nächste Sparrunde....

Immer noch ist unklar, wie die Leistungsverträge, insbesondere auch die Restfinanzierung in der Pflege und Hauswirtschaft, für das Jahr 2019 aussehen werden. Fest steht nur, dass der Kanton 6 Mio. bei der Versorgungspflicht einsparen wird. „Es wird kühl und frostig, die öffentliche Spitex muss sich warm anziehen“, so die Worte unserer neuen Verbandspräsidentin Ursula Zybach an einer Infoveranstaltung, welche ich kürzlich besucht habe.

Wir müssen uns der Gegebenheit stellen, dass sich die Sparmassnahmen nicht mehr aufhalten lassen. Dem entsprechend werden wir sorgfältig budgetieren und die Jahresziele gezielt setzen müssen.

Öffentlichkeitsarbeit...

Trotz allen Widerwärtigkeiten wollen wir mit der Bevölkerung in Kontakt treten und unsere Dienstleistungen einem breiten Publikum bekannt machen. Nicht wenige suchen den Stand der Spitex Niesen schon nur darum auf, um sich einmal im Jahr den Blutdruck und den Blutzucker messen zu lassen. ;-) Eine gute Gelegenheit Beziehungen aufzubauen.

An folgenden Anlässen sind wir mit einem Stand vertreten:

- ◆ Adelbodenmärit, Donnerstag, 4. Oktober 2018
- ◆ Herbstmarkt Wimmis, Samstag, 20. Oktober 2018
- ◆ Frutigmärit, Freitag, 26. Oktober 2018
- ◆ Aeschi-Märit, Dienstag, 6. November 2018
- ◆ Gewerbeausstellung Kandersteg, Samstag 17. und Sonntag 18. November 2018



Ich danke allen ganz herzlich, welche zu einem guten Gelingen beitragen.

Ergonomie am Arbeitsplatz...

Mehrfach auftretende Nacken- und Rückenschmerzen unserer Mitarbeitenden haben uns dazu bewogen, die Büro-Arbeitsplätze an allen Standorten durch einen Arbeitsplatzspezialist und einen Ergonomen prüfen zu lassen. In einem Kurz-Workshop wurden die Mitarbeitenden auf das Thema sensibilisiert, in einem zweiten Schritt erfolgte dann die Überprüfung in den Stützpunkten. Nun geht es darum, die festgestellten Empfehlungen umzusetzen. Einiges lässt sich mit wenigen Handgriffen beseitigen, anderes benötigt Investitionen. Auch beim privaten Arbeitsplatz lohnt es sich, die richtige Einstellung/Höhe von Bildschirm, Bürotisch und Bürostuhl etc. zu überprüfen.

Hilfreiche Informationen dazu auf der Homepage der suva: www.suva.ch/material/factsheets/arbeitsplatz%20einrichten

Mitarbeiter - Info

Einladung und Termin...

Datum: Montag, 10. Dez. 2018
Zeit: 14.00 - 16.30 Uhr
Ort: Kirchgemeindehaus Frutigen, grosser Saal oben

Themen:

- Informationen aus dem Betrieb
- Rückblick 2018, Jahresziele 2019
- Qualitätssäulen der Pflege in der Spitex Niesen:
Pflegeprozess - Bezugspflege - Palliative Care (Monika Schmid)
- Familienzentrierte Pflege (Ruth Schwitter)

Zu diesem Anlass sind auch die Mitarbeitenden der Spitex Reichenbach herzlich eingeladen. Im Anschluss an die Veranstaltung gibt es für alle ein Zvieri. **Bitte reserviert euch dieses Datum.** Es werden keine zusätzlichen Einladungen verschickt.

Susanna Zurbrügg, Geschäftsleiterin

„Neue“ Mitarbeitende Team Reichenbach ab 01.01.2019

Eintritt
„Wir heissen die
Reichenbacher
herzlich willkommen“.



Franziska Tanner
Pflegefachfrau,
Teamleiterin



Ursula Bettler
Pflegefachfrau,
Stv. Teamleiterin



Susanna Dünner
Pflegefachfrau



Tanja Eisele
Fachfrau Gesund-
heit



Heidi Matti
Pflegefachfrau



Luciana Neves
Lernende Assistentin
Gesundheit und Sozia-
les



Lotti Schütz
Pflegehelferin

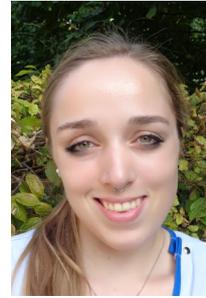
**Herzlich willkom-
men**
auch an unsere neu-
en Lernenden und
Rebekka Fischer.



Natalie Dänzer,
Lernende Fachfrau
Gesundheit,
Team Frutigen,
per 01.08.2018



Anina Trachsel,
Lernende Fachfrau
Gesundheit,
Team Frutigen,
per 01.08.2018



Patrizia Kernen
Studierende Pflege-
fachfrau HF,
Team Frutigen,
per 17.09.2018



Rebekka Fischer
Krankenpflegerin,
Team Kandersteg,
per 01.09.2018

Nachfolgelösung
Elisabeth
Schmid...



Ende Jahr wird Elisabeth Schmid, unsere langjährige Mitarbeiterin in der Administration, in Pension gehen.

Dies gab Therese Mani, Betriebsleiterin Spitex Reichenbach, die Möglichkeit, sich auf die frei werdende Stelle zu bewerben. Nebst der kaufmännischen Grundbildung bringt Therese viel Spitex Erfahrung mit. Die Einführung in ihre neuen Aufgaben ist ab November geplant.

Wir wünschen Therese einen guten Start und heissen auch Sie herzlich willkommen.

Unsere Mitarbeiterinnen

Austritt
„Wir danken herzlich für die geleisteten Dienste und wünschen für die Zukunft alles Gute.“



Anna Gugger,
Pflegefachfrau,
Team Frutigen,
per 15.09.2018



Doris Bircher,
Pflegeassistentin,
Team Adelboden,
befristeter Vertrag
01.01.- 31.10.2018



Fränzi Eckert,
Pflegefachfrau,
Team Kandersteg,
per 30.11.2018



Mirka Sulekova
Pflegehelferin,
Team Aeschi,
per 31.12.2018



Romy Zurbrugg
Freiwillige Helferin
Entlastung Angehörige,
per 31.07.2018

Austritte die dann doch keine waren... :-)

Welcome back...



Rosmarie Peter



Karin Pfeuti

Ihr erinnert euch: Im letzten transparent haben wir diese zwei Frauen verabschiedet...

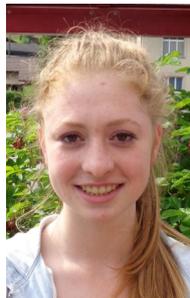
Nun freuen wir uns, sie wieder stundenweise zurück zu haben!

Rosmarie wird als Freiwillige in Aeschi und Krattigen Einsätze übernehmen.

Karin übernimmt nach Bedarf weiterhin Stv. Aufgaben.

Die Stellvertretung von Margrit Bohren, Teamleiterin Wimmis, ist vorderhand auf mehrere Schultern verteilt. Dies gibt uns die Gewissheit, dass alle Führungs- und administrativen Aufgaben, auch bei Abwesenheit von Margrit, abgedeckt sind.

Teamwechsel



Andrea Moor, FaGe Lernende, hat per 01.08.2018 vom Team Frutigen ins Team Wimmis gewechselt, wo sie ihr 3. Ausbildungsjahr absolvieren wird. Wir wünschen Andrea viele gute Lernerfahrungen und alles Gute für den Rest ihrer Ausbildungszeit.



Nelly Berger, Krankenpflegerin FA SRK, hatte schon seit längerer Zeit den Wunsch, nicht mehr in ihrem Heimatdorf zu arbeiten. Diesem Wunsch konnten wir nun entgegenkommen und den Wechsel von Aeschi nach Frutigen per 15.09.2018 vollziehen. Alles Gute Nelly!

Ausbildungsabschlüsse



**Fachfrau
Gesundheit...**



Wir gratulieren **Alina Hari** ganz herzlich zum erfolgreichen Ausbildungsabschluss als Fachfrau Gesundheit EFZ. Wir freuen uns, dass Alina bis Ende Jahr noch in unserer Organisation arbeitet, danach besucht sie eine weiterführende Fachschule.

Martin Fuhrer, Berufsbildungsverantwortlicher, Alina Hari, Evelyne Dänzer, Berufsbildnerin, anlässlich der Abschlussfeier.

**Psychiatrie
Fachfrau...**



Herzliche Gratulation auch an **Monika Lehmann**, welche das *CAS ambulante psychiatrische Pflege* mit Erfolg abgeschlossen hat.

Monika betreut gemeinsam mit Miriam Roca Klienten mit einer psychischen Erkrankung im ganzen Einzugsgebiet der Spitex Niesen. Wir wünschen Monika weiterhin viel Freude in ihrer anspruchsvollen Arbeit.

Grundwortschatz Pflegeberuf

Weiter mit T...



Thorax	Brust, Brustkorb
Thrombozyt	Blutplättchen
Thrombus	Blutpfropf in einem Blutgefäss, Blutgerinnsel
Thyroxin	Schilddrüsenhormon mit gleicher Wirkung wie Trijodthyronin
Tibia	Schienbein
Toxin	Gift
Trachea	Luftröhre
Tranquilizer	beruhigendes Arzneimittel, Psychopharmakon
Transfusion	Einbringen von Blut, Blutbestandteilen oder Blutersatzlösung in eine Vene
Transmitter	chemische Überträgersubstanz
Transpiration	Schwitzen, Wasserdampfabgabe
Transplantat	überpflanztes Gewebe bzw. Organ
Trauma	körperlicher Schaden durch äussere Gewaltwirkung; erhebliche seelische Belastung
Tremor	Muskelzittern

Gesund durch den Winter

10 Minuten Rücken- Programm

Heute habe ich es deutlich gespürt, es ist wieder „eine Kutte kälter“, die kühle Jahreszeit meldet sich wieder. Ich hoffe, dass wir alle genug Sonne getankt haben in diesem wunderbaren Schönwetter-Sommer. Obwohl ich selber keine oder nur selten Rückenprobleme habe, habe ich in der Bibliothek ein interessantes Buch ausgeliehen mit dem Titel „den Rücken selbst heilen“. Das Buch von Dr. Martin Marianowicz (GU Verlag) ist in zwei große Kapitel geteilt: 1. *Den Rücken verstehen*, 2. *Das multimodale Rückenprogramm*.

Das Buch verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, darum widmet er dem ersten Abschnitt ein ganzes Buchdrittel – denn ohne das grundlegende Verständnis für die Zusammenhänge und die entscheidenden Schmerzauslöser, funktioniert Heilung höchstens kurzfristig. Aus dem bedrückenden Feind wieder einen Freund zu machen, ist einer der ersten Schritte in die Heilung. Der Autor deckt Fallen auf, in die wir tappen, ohne zu merken wie schädlich diese für unseren Rücken sind. In seinem vorgeschlagenen Rückenprogramm zur Selbsthilfe werden die Schmerzen hinterfragt und Motivations- bzw. Entspannungsstrategien vorgestellt, bis hin zur Einschätzung von Medikamenten und Nahrungsmitteln.

Als Anregung zum Ausprobieren habe ich das „*Mobilisationsprogramm*“, bestehend aus 12 effektiven Körperübungen, abgedruckt. Die Bildqualität ist leider nicht so toll, doch wer die Bilder gerne auf dem Handy hätte, kann sich bei mir melden. Ich kann die Fotos gerne per WhatsApp verschicken.



Grippe-Impfung

impfengegengrippe.ch

Am **Freitag 9. November** ist wiederum der nationale Grippe-Impftag. Auf der Internetseite www.impfengegengrippe.ch findet Ihr alle wichtigen Informationen zur Grippeimpfung, zur Grippe selber, zu Hygienemassnahmen sowie viel Infomaterial.

Wie immer können alle, die sich gegen die Grippe impfen lassen, dies bei ihrem Hausarzt tun. Die Rechnung für die Impfung wird von der Spitex Niesen übernommen.

Grippe- Prävention

Dieses Jahr können alle MitarbeiterInnen ein alternatives Produkt für die Grippeprävention auswählen, das die Spitex Niesen übernimmt. Ihr werdet aufgefordert werden, auszuwählen zwischen einem homöopathischen Präparat, einem Spagyrikpräparat oder einem pflanzlichen Präparat. Die Beschreibung der einzelnen Präparate bekommt ihr noch.



Ich wünsche allen viel Spass beim Ausprobieren der Übungen und wünsche uns allen, dass wir gesund und munter in die kühlere Jahreszeit kommen.

Martin Fuhrer, Leiter Pflege

Buch:

Den Rücken selbst heilen: Schmerzfrei werden und bleiben - das ganzheitliche Programm Taschen-

DAS MULTIMODALE RÜCKENPROGRAMM

Die Wirbelsäule aufwärmen

Mit dieser Übung mobilisieren Sie zu Beginn des Programms die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur. Machen Sie zehn Wiederholungen.



1. Gehen Sie langsam und vorsichtig in den Vierfüßlerstand. Sitzen Sie sich dabei mit den Händen, die etwa schulterbreit auseinanderstehen, ab. Das rechte Kniechen mit der rechten Hand angraben. Sie können die Hände aber auch fast haken, wenn Ihnen lieber ist. Ihre Knie und Fußgelenke berühren den Boden. Der Rücken ist gerade und Ihr Blick geht nach unten.
2. Drehen Sie sich Ihren Füßchen erst ganz lang und machen Sie im anschließend rund. Indem Sie Ihr Becken langsam nach vorn schieben und der Kinn nach Brustkorb bringt. Atmen Sie beim Strecken ein und beim Runden aus.

Die blockierte Rückenmuskulatur mobilisieren

Den Rücken lang machen

Mit dieser Übung machen Sie die Rückenmuskulatur vom Hüftbecken bis zum Becken beweglich und weiten sie durch die gezielte Ausführung zugleich Koordination, Balance und Gleichgewichtssinn. Machen Sie zehn Wiederholungen. Führt nur einen Seite, führt zur anderen.



1. Nehmen Sie die Vierfüßlerposition ein. Sobald Sie etwas guten Kontakt zwischen dem rechten Arm und der linken Hand hergestellt haben, bringen Sie Ihre Körper zusammen, wobei Sie sich diagonal befinden. Wechseln Sie.
2. Strecken Sie beide in der unteren Linie wieder aus.
3. Führt dann wieder die gleiche Übung mit dem linken Arm und dem rechten Bein.

DAS MULTIMODALE RÜCKENPROGRAMM

Die Bauchmuskulatur aktivieren

Mit dieser Übung mobilisieren und aktivieren Sie die Bauchmuskulatur. Wieder sind zehn Wiederholungen, fünf auf jeder Seite, optimal.



1. Legen Sie sich auf den Rücken und denken Sie an den unteren Rücken mit dem Boden. In dieser offenen Ausgangsposition atmen Sie ein.
2. Ziehen Sie den linken Arm nach oben und legen ihn in einer Diagonale nach unten. Schließen Sie die rechte Hand an der linken Hand an. Dann gehen Sie ein und führen wieder ein.
3. Anschließend wiederholen Sie die Bewegung mit dem rechten Arm und dem linken Bein.

DAS ZUSAMMENSPIEL DER RUMPFMUSKELN FÖRDERN

Mit dieser Übung verbessern Sie die intermuskuläre Koordination im gesamten Rumpfbereich. Machen Sie die Bewegung auch hier zehnmal.



1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und wickeln Sie die Füße um einander. Die Füße stehen aneinander. Die Arme liegen angedreht an den Seiten.
2. Heben Sie nun mit dem Rücken das Becken langsam an. Die Hüften und Schultern bilden in Endposition eine gestreckte Achse. Achten Sie darauf, dass die Füße nicht zu überstreckt sind. Sie dürfen nicht zu weit nach hinten kommen, bleiben Sie stattdessen unter der Linie.
3. Senken Sie das Becken mit dem Rücken ab und wiederholen Sie dies langsam wieder.

DAS MULTIMODALE RÜCKENPROGRAMM

Das Becken mobilisieren

Mit dieser Übung wird das Iliosakralgelenk mobilisiert und damit auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Wieder sind zehn Wiederholungen angepeilt.



1. Setzen Sie sich auf den Präzisionsball und stellen Sie Ihre Füße etwa schulterbreit auseinander auf dem Boden. Ihre Füße bilden ein rechtwinkliges Dreieck, ab wie Sie parallel zu einer imaginären Schiene nach oben stehen. Ihre Hände berühren den Ball an der Seite.
2. Lassen Sie nun Ihr Becken nach hinten gehen, sodass Ihr Rücken rund wird und sich der Kinn dem Brustkorb nähert. Halten Sie ein.
3. Danach richten Sie sich und einatmen das Becken wieder auf.

Die Wirbelsäule mobilisieren

Die Wirbelsäule flexibel machen

Diese Übung aktiviert die Drehfähigkeit der Wirbelsäule und damit viele kleine Muskeln, die für die Rotation verantwortlich sind. Üben Sie diese Drehbewegung in zehn Wiederholungen.



1. Nehmen Sie auf dem Präzisionsball eine gestreckte Position ein. Die Füße stehen auf dem Boden, schulterbreit auseinander. Die Füße sind angedreht. Sie sind die Schenkel an der Seite nach oben gezogen.
2. Nun drehen Sie Ihren Körper langsam nach links. Sie mit Ihrer rechten Hand die linke Knie berühren. Beim Drehen atmen Sie ein.
3. Drehen Sie mit dem Hinterrücken in die Ausgangsposition und drehen Sie sich anschließend zur anderen Seite.

Die Wirbelsäule entlasten

Mit dieser Übung aktivieren Sie die Fähigkeit der Wirbelsäule, sich zu lockern und zu biegen. Machen Sie zehn Wiederholungen der Bewegung.



1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Präzisionsball. Die Füße stehen auf dem Boden. Die Hände befinden sich ganz entspannt zwischen den Knien.
2. Nun rollen Sie den Oberkörper langsam nach vorne, sodass der Rücken rund wird und die Hände den Boden berühren. Das Kinn nähert sich dem Brustkorb. Bei der Bewegung ausatmen.
3. Rollen Sie sich anschließend mit dem Einatmen langsam wieder nach oben aus, bis die Füße wieder den Boden berühren. Die Bewegung.

Den gesamten Rücken dehnen

Diese Übung dehnt den Rückenstrecker, den Rücken aufsteiger, und den breiten Rückenmuskel, der sich auf beiden Seiten vom unteren Rumpfbereich seitlich hinauf bis unter die Achseln zieht. Diese Übung besteht aus zwei Teilen, während dem Sie in einer Haltung länger bleiben.



1. Liehen Sie auf die Knie und strecken Sie das Gesäß in Richtung Ferse. Während Sie das Becken nach hinten schieben, geht der Oberkörper nach vorn und unten. Die Arme sind gestreckt.
2. Heben Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Atmen Sie weiterabwärtens, wie es für Sie angenehm ist. Wichtig ist nur, dass die Luft nicht anhalten.
3. Drehen Sie nun die Arme langsam am Körper vorbei nach hinten und legen Sie sich ein.
4. Bleiben Sie nach in dieser Haltung für 20 bis 30 Sekunden und atmen Sie dabei so, wie es für Sie angenehm ist.

DAS MULTIMODALE RÜCKENPROGRAMM

Die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur dehnen

Mit dieser Übung dehnen Sie eine Muskelgruppe, die durch langes Sitzen häufig verkürzt ist, was zu einer veränderten Beckenposition führen kann. Auch hier wird die Endposition länger gehalten.



1. Legen Sie sich auf den Rücken. Der Hinterkopf bleibt während der gesamten Übung auf dem Boden liegen.
2. Heben Sie langsam das linke Bein an und ziehen Sie es leicht angewinkeltem Knie mit beiden Händen zum Oberkörper heran. Die Füße sind angedreht. Die Fußspitzen zeigen möglichst Richtung Knie.
3. Nun strecken Sie den Unterschenkel so weit es geht nach oben und halten diese Position für 20 bis 30 Sekunden.
4. Dann senken Sie das linke Bein und wiederholen die Übung mit dem rechten Bein.
5. Atmen Sie während der Übung wie es für Sie angenehm ist. Wichtig ist nur, dass Sie die Luft nicht anhalten.

Die Gesäßmuskulatur mobilisieren

Die Gesäßmuskulatur dehnen

Die Gesäßmuskulatur ist durch einseitige Bewegung oder vor allem oft verkürztes und kann Probleme im Hüft- und Beckenbereich verursachen. Durch diese Übung wird der Muskel entspannt und eine Zeitlang gelockert.



1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und ziehen Sie die Knie eng an sich. Die Füße stehen angedreht.
2. Heben Sie nun Ihre Knie zum Kopf hin und ziehen Sie sie an der rechten Hand zum Kopf. Ziehen Sie die linke Hand an der rechten Hand an. Halten Sie diese Position für 20 bis 30 Sekunden. Hinterkopf und Schultern berühren sich auf dem Boden.
3. Lassen Sie das Bein in die horizontale Position zurückgehen und drehen Sie die Bewegung mit der anderen Seite.
4. Atmen Sie während der gesamten Übung, wie es für Sie angenehm ist. Halten Sie die Luft nicht an.

DAS MULTIMODALE RÜCKENPROGRAMM

Den gesamten Rumpfbereich dehnen

Diese Übung dehnt und entspannt den gesamten Rücken und die Rumpfmuskulatur. Lassen Sie sich Zeit, falls das nicht sofort klappt. Ihre Dehnbarkeit wird sich von Mal zu Mal verbessern.



1. Sie liegen mit dem Rücken auf dem Boden, die Füße angelegt.
2. Legen Sie den rechten Fuß auf das linke Knie und drücken Sie das Knie so weit es geht auf die rechte Seite. Die linke Hand geht dabei über den Kopf hinaus nach oben, sodass sich eine diagonale Linie zwischen Arm und Knie ergibt. Die Schultern berühren sich auf dem Boden. Der Kopf berührt sich nicht auf dem Boden.
3. Bleiben Sie für 20 bis 30 Sekunden in dieser Position liegen.
4. Kommen Sie dann langsam wieder in die Rückenlage und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.
5. Atmen Sie während der gesamten Übung, wie es für Sie angenehm ist. Nur die Luft anhalten sollten Sie nicht.

Die blockierte Rückenmuskulatur mobilisieren

Die Hüfte dehnen

Mit dieser Übung dehnen Sie die Oberschenkelmuskulatur und damit einen Teil der oft verkürzten Hüftgelenkmuskulatur. Das Becken wird so wieder mobilisiert. Dehnen Sie auch hier fünf bis zehn Mal, wie es für Sie angenehm ist. Es darf stehen, aber nicht schmerzen. Mit jeder Übung verbessern Sie Ihre Dehnbarkeit.



1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Die Beine sind gestreckt, die Füße zeigen angedreht nach außen. Die Arme sind angedreht.
2. Heben Sie nun das rechte Bein an und ziehen Sie es an der rechten Hand die Ferse zum linken Bein. Atmen Sie ein und aus, wie es für Sie angenehm ist.
3. Nach etwa 20 bis 30 Sekunden strecken Sie das Bein wieder in die horizontale Position und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.
4. Heben Sie nun das linke Bein an und ziehen Sie es an der linken Hand die Ferse zum rechten Bein. Atmen Sie ein und aus, wie es für Sie angenehm ist.
5. Heben Sie nun das rechte Bein an und ziehen Sie es an der rechten Hand die Ferse zum linken Bein. Atmen Sie ein und aus, wie es für Sie angenehm ist.

Personalausflug ins Maison Cailler nach Broc

Freitag, 7. September, Gruppe 1



...nur damit ALLE auf s Bild passen... :-)



Dienstag, 18. September, Gruppe 2



Mittagessen in Jaun...



Schokoladeteiler und Kreationen... :-)



Aus dem Team Aeschi-Krattigen

Impressionen zur Verabschiedung von Rosmarie Peter (Pension) und Nelly Berger (Teamwechsel)...

Linzer SPITEX Kuchen...



Spitexhöck auf der Tschentalalp bei Vreni und Ueli Held

**Team Adelboden
Juli 2018**

Nach einem heftigen Gewitter mit starkem Hagel wurden wir sehr herzlich empfangen. Los ging's mit Apéro, weiter mit sehr "güetum Fondue".. Es wurde geplaudert und geschnädert was das Zeug hält. ;-) Zum Schluss wurden wir mit einem riesen Dessert überrascht. Wir bekamen also alle genug. Es war herrlich. Vreni weiss, was wir Spitexfrauen gerne haben.

Der ganze Abend wurde von der prächtigen Bergwelt und Kuhglockengeläut umrahmt. Wir haben es genossen. Vielen Dank Vreni. *Amalia Stoller, Team Adelboden*



Die Gastgeber Vreni und Ueli Held

Impressum

Spitex Niesen
Adelbodenstrasse 27
3714 Frutigen
Tel. 033 672 22 37
info@spitexniesen.ch
www.spitexniesen.ch

Redaktion: Susanna Zurbrügg
Auflage: 110 Ex.
Erscheint: vierteljährlich
Nächste Ausgabe: Jan. 2019