

Gruss vom Plaids

Unser Jahr im Miteinander



Hauszeitung 1/2025

Herzlichen Glückwunsch zur Pensionierung!

**Frau Zita Camenisch aus Falera
Herr Hugo Zbinden aus Chur**

Euer grosser Einsatz und euer Engagement bleiben unvergessen.

Frau Claudia Urfer aus Laax

Auch nach 20 Jahren Pflegedienst- und Stv. Heimleitung ist Dir die «Ruhe» wohl verdient. Wir danken Dir für Deinen tollen unermüdlichen Einsatz der stets ersten Priorität zu Gunsten aller Beteiligten.

**Wir danken Euch
und wünschen alles Gute für die Zukunft.
Wir werden Euch vermissen.**

Das Plaids Team

Editorial

Durchs Jahr mit Genuss und Geselligkeit im Mittelpunkt

Rund um die Residenza wurden 2023 über 50 Pflanzenarten gepflanzt. Vor der Parterre-Wohnung «Pinut» entsteht eine bunte Blumenwiese. Bereits nach dem Neu- und Umbau 2014 wurde die Umgebung mit über 105 Pflanzenarten gestaltet. Die mit einheimischen Pflanzen versehene Stützmauer wurde seither laufend ergänzt – ganz nach dem Motto: Nur wer aufgibt, ist verloren.



Unsere vielfältige Pflanzenwelt beeindruckt – sie ist ein echter Mehrwert für das Leben im Plaid. Mit ihrer Farbenpracht begleiten sie uns durchs Jahr. Einige davon zeigen wir Ihnen mit Namen und Fotos aus unserem Garten. Als Pilotprojekt wird der Haupteingang mit Hochbeeten, welche der Koch Jürgen gebaut hat, bestückt. Die Bepflanzung wird von den Bewohnern bestimmt, welche die Pflegeassistentin Katarzyna organisiert und setzt. Auch danken wir Nachbar Qirin Bass ganz herzlich für die regelmässige, freiwillige und pflichtbewusste Bewässerung aller Pflanzen.

Unsere Mitarbeitenden sind das Herzstück des Betriebs. Ihr täglicher Einsatz, ihre Kompetenz und ihr Engagement sichern die Qualität unseres Alltags. Herzlichen Dank an unsere Mitarbeitenden.

Neben unserem bestehenden Alltags- und Aktivierungsprogramm mit zahlreichen Events und saisonalen Höhepunkten führen wir ab diesem Frühling neue Monatsthemen ein. Gerne stellen wir Ihnen unser Jahresprogramm von Mai bis kommenden April vor.

Feiern & Aktivitäten im Jahresverlauf

Geburtstage, Musik, Ausflüge und der monatliche Besuch im Café Zeitlos gehören fest zu unserem Alltag. Bei Regen, Schnee oder Kälte geniessen wir ruhige Nachmittage – mit oder ohne Kino – sowie kognitiv-motorisches Training mit dem Dividat Senso. An warmen Sommertagen sorgt der Fahrtwind der Rikscha für Abkühlung, oder wir geniessen Gespräche und Spiele im Schatten der Nordseite oder hinter den Rollos.

Den Muttertag feiern wir ebenso wie den Nationalfeiertag, der traditionell mit einem feierlichen 1.-August-Frühstück beginnt. Beim Alpabzug im September begrüssen wir die Kühe am Strassenrand. Wenige Tage später bewundern wir die startenden Heissluftballone über der Ballonwiese und besuchen die Festwirtschaft. Mit der Wildzeit fiebern wir mit den Jägern und geniessen feine Wildgerichte. Gleichzeitig bereiten wir unseren Marktstand und den Herbstmarkt im Oktober vor. Für besondere Begegnungen sorgt der Besuch der Zivildienstleistenden. Dank ihrer Unterstützung können wir auch einen grösseren Tagesausflug planen.

Im November beginnen die Vorbereitungen für die Weihnachtszeit. Es wird gestaltet, gebacken, dekoriert. Der Weihnachtsmarkt in Chur und unser eigener Plaids-Stand sind feste Bestandteile seit Jahrzehnten. Die Weihnachtszeit im Plaids ist geprägt von Wärme, Licht und vielen kleinen Momenten der Freude. Täglich gibt es Adventsgeschichten oder Weihnachtslieder – sie bringen Vorfriede, schöne Gespräche und ein Gefühl der Gemeinschaft. Höhepunkt ist die festliche Weihnachtsfeier mit den Angehörigen. Mit feinem Essen, Röteli und Musik stossen wir an Silvester auf das alte Jahr an und heissen am Neujahrstag das neue Jahr willkommen.

Der Schmutzige Donnerstag leitet bei uns die Fasnachtswoche ein – mit Musik, Verkleidung, fröhlichem Beisammensein und passender Dekoration der Cafeteria. Zum Osterfest werden traditionell Eier bemalt und bedruckt. Die Dekoration entsteht mit grosser Freude hausintern.

Alle, die seit über 15 Jahren in der Stiftung Plaids tätig sind, werden auf der letzten Seite mit Wohnort aufgeführt – als Dank für ihre Treue, Stärke und die vielen Projekte, die sie mitgetragen haben. Danke, dass du ein Teil des Plaids-Teams bist.

Petra Eugster
Heimleitung

Ladina Bonorand
Aktivierungsfachfrau



**Besonders in der Schweiz ein starkes
Symbol für Standhaftigkeit und bleibende
Wertschätzung. Das Edelweiss – zu finden in
unserem Garten.**

Ein Miteinander, das bewegt – im hier und jetzt



Blühender Empfang

Der Frühling zieht ein und wir gestalten unseren gesamten Eingangsbereich mit vielen bunten Blumen, die den Frühling willkommen heissen.

Lasst euch von der Farbenpracht und den frischen Düften verzaubern! Inmitten von zwei Bäumen, Blumen und fröhlicher Dekoration feiern wir gemeinsam den Start in die neue Saison.

Ein herzlicher Empfang, der die Herzen öffnet und die ersten Frühlingsboten ins Haus bringt!

Augenweide (*Aster dumosus*)



Berglauch (*Allium senescens*)



Minze (*Mentha*)

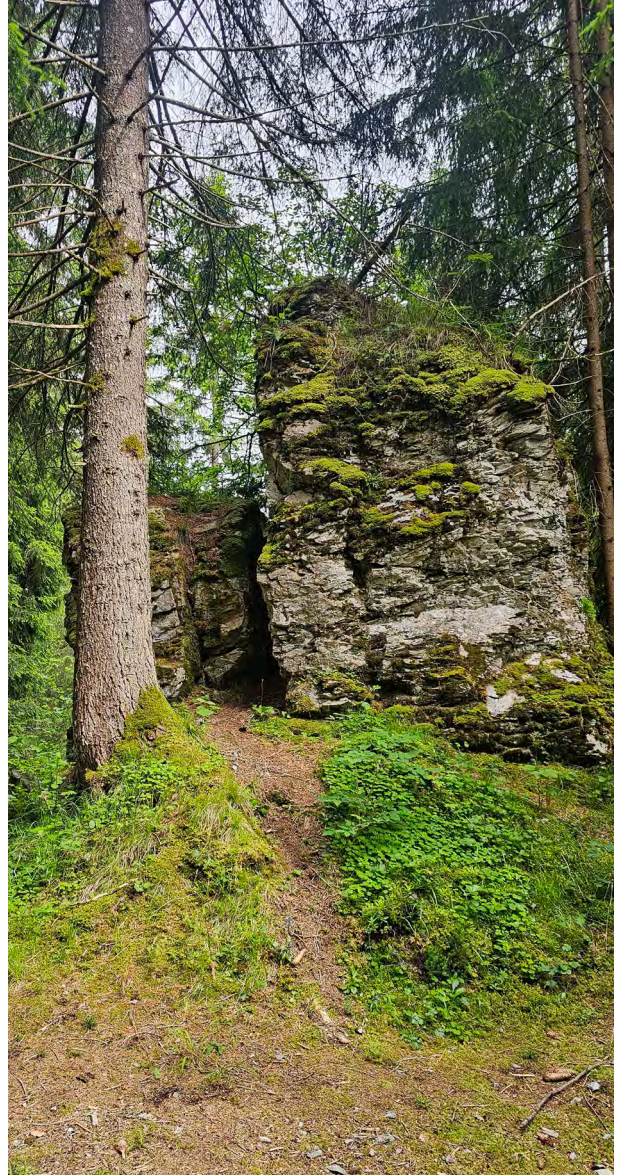


Der **Berglauch** schmückt mit violetten Blüten die Wiesen. Die zarte **Augenweide** galt einst als Heilpflanze, **Minze** belebt mit frischem Duft und lockt Insekten an. Diese Frühlingsboten vereinen Schönheit, Duft und Nutzen.



Wald erleben – Mythen und Sagen – Geheimnisse aus alten Zeiten

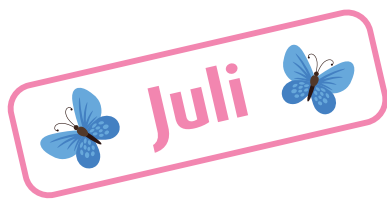
Bei Mythen und Sagen kann jeder Mensch die Bilder in seinen eigenen Fantasien und Gedanken sehen. Wir lassen uns vom Zauber des Waldes begleiten. Viele Bewohner genießen und schätzen den Ausflug in den Wald.



Pfingstrose (Paeonia lactiflora), Feuerlilie (Lilium bulbiferum) und Glockenblume (Campanula)

Pfingstrosen umfassen 32 Arten. Sie haben charmante Blüten und einen leichten Duft. Die leuchtende **Feuerlilie** bringt mit ihrem kräftigen Orange Lebendigkeit in Bergwiesen. Zart und anmutig tanzt die **Glockenblume** mit ihren violetten Glöckchen im Wind.





Glace-Plausch

Ob Vanille, Erdbeere oder Schokolade – bei unserem Glace-Plausch ist für jeden Geschmack etwas dabei! Die Zubereitung findet im Haus mit eigenen Rezepten und Glace-Maschinen statt.

Wir geniessen dann gemeinsam eiskalte Leckereien, süsse Gespräche und ein bisschen Sommerglück auf der Zunge.

Einfach kommen, schlecken, lachen – und den Tag versüssen!



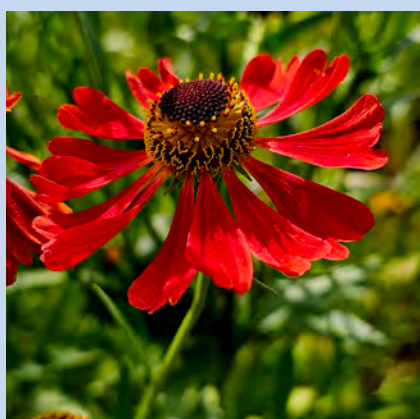
Mädchenauge (Coreopsis)

Das Mädchenauge ist eine robuste Sommerblume mit leuchtend gelben bis rötlichen Blüten. Sie blüht lange, ist pflegeleicht und zieht Bienen sowie Schmetterlinge an – ideal für naturnahe Gärten.



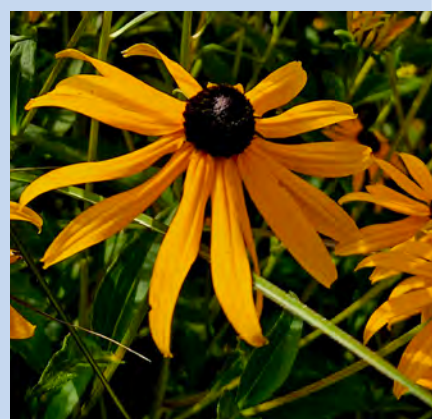
Sonnenbraut (Helenium)

Die Sonnenbraut ist eine farbenfrohe Staude mit gelb bis rotbraunen Blüten. Sie blüht im Spätsommer, liebt sonnige Standorte und lockt viele Insekten an – perfekt für lebendige Beete.



Sonnenhut (Echinacea)

Der Sonnenhut ist eine auffällige Staude mit markanten, meist purpurfarbenen Blüten. Er blüht im Sommer, stärkt die Insektenvielfalt und ist zudem für seine Heilwirkung bekannt.





Brätli-Treff

Es wird grilliert! Wir laden wieder zu einem geselligen, gemütlichen Grillplausch ein, bei dem köstliche Würste traditionell mit den selbstgemachten «Stäcken» über dem Feuer grilliert werden. Am Buffet werden dazu köstliche Beilagen serviert. Erfrischende Getränke und Musik fehlen nie. Der Event findet auf der Gartenterrasse statt.



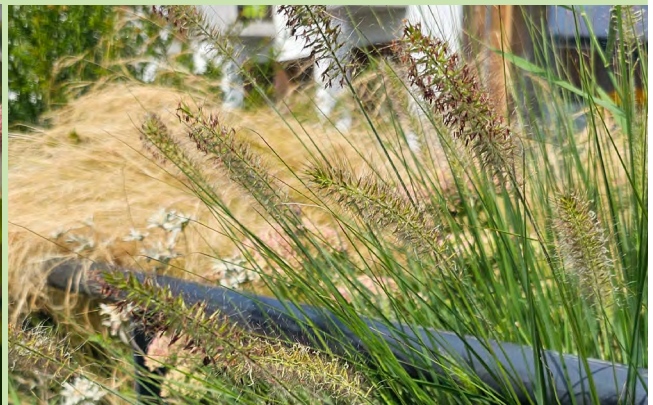
Rispenhortensie (*Hydrangea paniculata*)

Die Rispenhortensie ist ein robuster Strauch mit grossen, kegelförmigen Blütenrispen. Sie blüht vom Sommer bis in den Herbst und begeistert mit Farben von Weiss bis Rosa.

Weisse Aster (*Eurybia divaricatus*)



Lampenputzergras (*Pennisetum alopecuroides*)



Der **weisse Aster** bringt mit seinen sternförmigen Blüten Leichtigkeit in den Spätsommergarten und zieht Insekten an. Das **Lampenputzergras** passt gut dazu und setzt mit seinen weichen Blütenähren schöne, bewegte Akzente.



Rätselweg

Auf geht's zu unserem Rätselweg!

Bei dieser spannenden Entdeckungstour erwarten Euch knifflige Fragen, spannende Hinweise und jede Menge Spass.

Mit jedem Schritt ein neues Rätsel – gemeinsam lösen wir die Aufgaben und kommen dem Ziel, Stück für Stück näher.

Ein Abenteuer und ein Genuss für die Gemeinschaft!



Herbstaster (Symphyotrichum)

Die Herbstaster blüht spät im Jahr und bringt mit ihren violetten, rosa oder weissen Blüten Farbe in den Garten. Sie ist pflegeleicht und ein wichtiger Nektarlieferant für Bienen und Schmetterlinge.

Viel Spass beim Rätsel lösen

Bilderrätsel

①



T = S



~~1~~ ~~3~~ ~~4~~



~~4~~

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

②



+



Lösung: _____

③



+



Lösung: _____

Buchstabensalat

④

L A F E P

Lösung:

⑤

R P I A P
A K A P

Lösung:

Was wird gesucht

⑥

Ich habe viele Blätter, bin aber kein Baum. Was bin ich?

Lösung: _____

⑦

Am Morgen ist es lang,
am Mittag kurz und klein,
am Abend ist's am längsten,
und nachts ist's gar nicht da.

--	--	--	--	--	--	--	--



Herbstmarkt im Plaids



Nach einem Jahr Vorbereitung findet unser dritter Herbstmarkt, mit bis zu 19 Marktständen, statt.

Es wird geschlemmt, gelacht und geplaudert – ein Tag voller Freude, Begegnung und Gemeinschaft. Der Herbstmarkt hat sich hiermit als fester Termin im Jahreskalender etabliert.

November

Heissi Marroni

Beim Marroni-Plausch lassen wir uns die frischen Marroni schmecken, plaudern gemütlich und geniessen die herbstliche Atmosphäre.

Ein einfaches, aber köstliches Vergnügen, das den Herbst noch schöner macht!





Erzähl mal!

Jeder hat eine Geschichte zu erzählen! Bei «Erzähl mal» treffen wir uns, um unsere schönsten Erinnerungen, lustigsten Erlebnisse oder spannendsten Anekdoten zu erzählen.

In gemütlicher Runde hören wir einander zu, lachen, staunen und lassen die Vergangenheit lebendig werden. Erinnerungen einer Bewohnerin, die berichtet, dass sie sich im Jahr 1929 mit Hilfe von Meyers Modeblatt und dem Tagesanzeiger das Lesen und Schreiben selbst beibrachte.



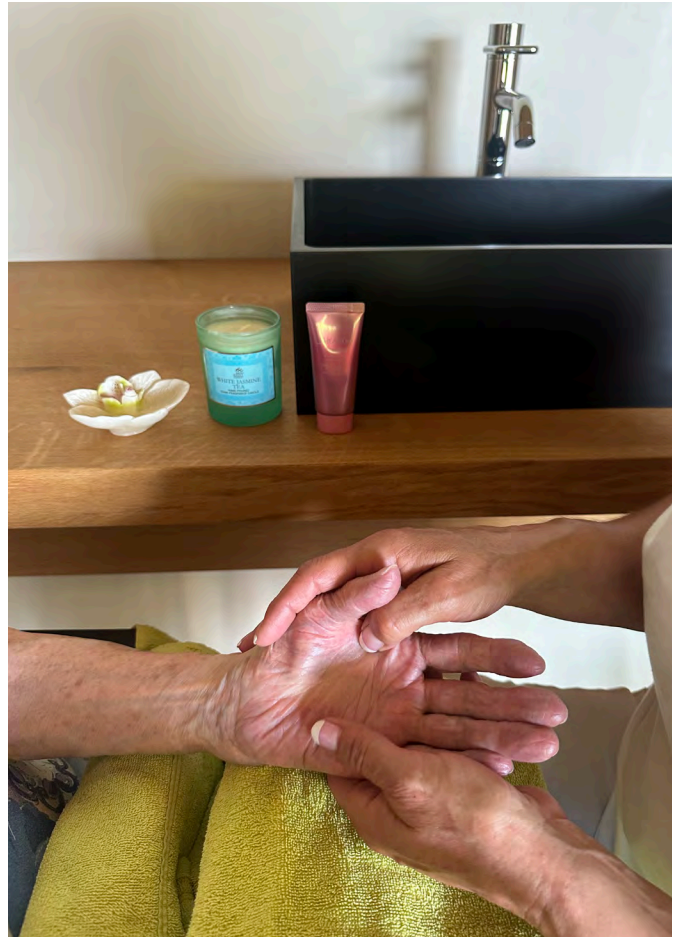
Hallenbad auf dem Crap Sogn Gion, Februar 1974 © Familie Hitz



Wellness für die Generation Gold

Im Monat Januar widmen wir uns dem Thema Wellness und Entspannung. Mit Handmassagen, wohltuenden Gesichtsbearbeitungen, Kräuterkneipen, Kneipen der Extremitäten sowie die Pflege für das Wohlbefinden und die ganzheitliche Schönheit – die jeder Mensch bis zum Schluss in sich trägt.

Auch auf dem Massagebett «MedyJet» kann man sich verwöhnen lassen.



Christrose (*Helleborus niger*)

Die Christrose ist eine winterblühende Pflanze mit weissen Blüten, die oft schon im Dezember aber meistens im Januar erscheinen. Sie wächst am besten an halbschattigen Standorten mit durchlässigem Boden und ist winterhart. Ihre Blüte gilt als Symbol der Hoffnung.

Achtung: Sie ist giftig.

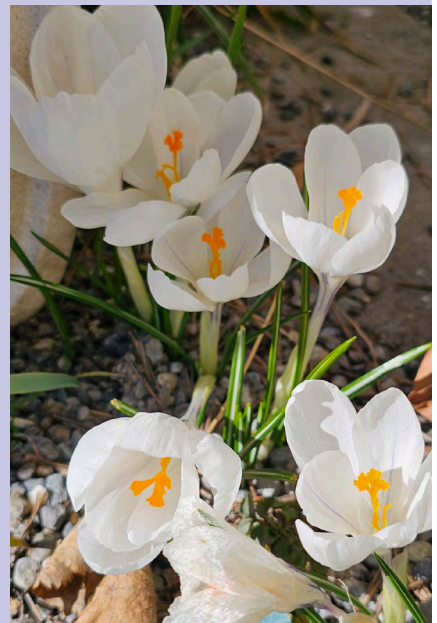
Käseplausch

Der jeweilige Fondueplausch mit Wein und Musik zieht nicht nur Käsfäden sondern auch Besucher an, die den Käse, aber auch die Geselligkeit mögen. Neu möchten wir unser Angebot mit Raclette und selbstgemachten Käsekuchen ergänzen.



Krokus (Crocus)

Der Krokus ist ein bunter Frühblüher, der oft schon im Februar aus der Erde spriesst. Er bringt Farbe nach dem Winter und liebt sonnige Standorte.





Fit in den Tag – Parkurlauf

Unser Parkurlauf bringt Bewegung in den Tag mit einfachen, abwechslungsreichen Stationen zum Mitmachen. Hier zählt nur die Freude an Bewegung und das dabei sein. Durch das ganze Haus und im ganzen Umschwung des Plaid's haben wir genügend Platz und Möglichkeiten für die tollen Posten. Ähnlich wie unsere legendäre Olympiade und doch anders.

Ein Posten ist u.a. unser beliebter Dividat – Neuro Gym, der Körper und Gehirn gleichzeitig herausfordert.



Kuhschelle (Pulsatilla)

Die Kuhschelle, eine zarte Frühlingsbotin aus der Familie der Hahnenfussgewächse, öffnet ihre samtigen Blüten mit dem Frühling und schmückt die Landschaften der Nordhalbkugel mit natürlicher Schönheit.



Narzisse (Narcissus)

Die Narzisse aus der Familie der Amaryllisgewächse gilt als Frühlingsbote. Besonders bekannt ist die Osterglocke, die in Südwesteuropa und Nordwestafrika mit sonnigem Gelb Wiesen und Hänge schmückt.



Frühlingspost

Wenn draussen die Blumen blühen, schicken wir neu ein Stück Frühling auf die Reise. Mit selbst gemachten Karten versenden wir einen lieben Gruss, ein gemaltes Bild oder ein paar warme Worte. Mit unserer Frühlingspost bringen wir Freude zu Freunden, Familie oder Mitbewohnern.



Tulpe (Tulipa), Vergissmeinnicht (Myosotis) und Kupfer-Felsenbirne (Amelanchier lamarckii)

Diese drei Schönheiten bringen im Frühling Farbe, Vielfalt und Leben in den Garten – von leuchtenden Blüten bis hin zu essbaren Früchten.



Unsere langjährigen Mitarbeitenden 2025

Ana Eskinja-Abellas	Flims	28 Jahre
Petra Eugster	Trin	25 Jahre
Suthakini Thamilselvan	Domat/Ems	25 Jahre
Cornelia Cavelti	Flims	24 Jahre
Mirjan Candrian	Chur	24 Jahre
Kalarathy Thiruchelvam	Domat/Ems	24 Jahre
Cornelia Schäsburger	Trin / RU	23 Jahre
Felicia Muntean	Trin / RU	22 Jahre
Christina Oldenburg	Schluein	21 Jahre
Ursula Wellinger	Ilanz	21 Jahre
Claudia Urfer	Laax	20 Jahre
Ravichandran Nageswary	Chur	20 Jahre
Luisa Novo-Campos	Flims	19 Jahre
Hugo Zbinden	Chur	17 Jahre



In der Blumensprache ausgedrückt, möchten wir euch danken mit Sonnenblumen und Gerberas als Zeichen unserer Wertschätzung für euer Engagement und eure Treue.

**Dieser Tag gehört in Ihre Agenda –
wir zählen und freuen uns auf Sie!**

3. HERBSTMARKT

im Wohn- und Pflegeheim Plaids

Via Plaids 14, 7017 Flims Dorf

18. OKTOBER 2025

11.00 – 17.00 UHR



Impressum

Herausgeber
Realisation
Auflage
Leserschaft
Ausgabe

Wohn- und Pflegeheim Plaids, Via Plaids 14, 7017 Flims Dorf, wohnheim.flims@flims.ch
by the way communications AG
370 Exemplare
Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige, Mitarbeitende, Stiftungsrat und Interessierte
1/2025 (7. Ausgabe)