



Agenda

16. April

Kreativnachmittag:
Ostereier färben

29. April

Abendanzlass

30. April

Klavierkonzert mit Tatjana Polo

11. Mai

Muttertagsbrunch

21. Mai

Vorlesetag mit den Kantischülern

28. Mai

Tanznachmittag mit Rahel Baer

Weitere Veranstaltungen & Gottesdienste:

Bitte beachten Sie unsere hausinternen Aushänge oder besuchen Sie www.rpb.ch/veranstaltungs-kalender.

Proteine – warum sie für uns wichtig sind

Proteine spielen eine zentrale Rolle in unserem Körper. Doch was genau sind Proteine, welche Funktionen erfüllen sie, und in welchen Lebensmitteln sind sie enthalten?

Was sind Proteine?

Proteine, auch als Eiweisse bekannt, gehören neben Fetten und Kohlenhydraten zu den Makronährstoffen. Sie liefern unserem Körper Energie – im Fall von Proteinen rund vier Kilokalorien pro Gramm. Chemisch betrachtet bestehen sie aus Aminosäure-Ketten, deren Reihenfolge und räumliche Struktur ihre Funktion bestimmen.

Welche Aufgaben haben Proteine im Körper?

Proteine sind lebensnotwendig, da sie in jeder Körperzelle vorkommen.

Besonders hoch ist der Anteil in Muskeln, in Organen, in der Haut und in den Haaren. Sie transportieren Nährstoffe wie Eisen im Blut, steuern den Aufbau und die Erneuerung von Zellen und Gewebe und sind ein zentraler Bestandteil des Immunsystems. Zudem dienen sie als Bausteine für Hormone wie Insulin und sind an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt. In bestimmten Situationen, etwa wenn Kohlenhydrate und Fette knapp sind, nutzt der Körper Proteine als Energiequelle.



Liebe Leserinnen und Leser
Die Tage werden länger und die Temperaturen steigen. Die warmen Sonnenstrahlen laden dazu ein, Zeit an der frischen Luft zu verbringen. Der Frühling hält Einzug. Vögel zwitschern, Knospen treiben aus und frisches Grün überzieht Bäume und Sträucher. Blumen wie Tulpen und Osterglocken spriessen aus dem Boden und zaubern bunte Farbtupfer in die Parks und Gärten. Philipp Wassmer, unser Gärtner, gibt spannende Einblicke in die Welt der Tulpen.
Wissen Sie, welche Aufgaben die Mitarbeitenden des Hotellerie-Services in den Pflegeabteilungen übernehmen? Sie erbringen Verpflegungsdienstleistungen für die Bewohnenden, sorgen für ein sauberes Erscheinungsbild der Ess- und Aufenthaltsräume und kümmern sich um Sauberkeit und Ordnung in den Abteilungsküchen. In dieser Zeitspiegel-Ausgabe erfahren Sie mehr über ihre wertvolle Arbeit. Ich wünsche Ihnen eine wunderbare Frühlingszeit.

Herzliche Grüße
Martin Siegrist
Leitung Hotellerie & Infrastruktur

Fortsetzung von Seite 1

Warum ist eine ausreichende Proteinzufuhr wichtig?

Einige Aminosäuren kann der Körper nicht selbst herstellen. Fehlen sie in der Ernährung, greift der Körper auf bestehendes Gewebe zurück und baut Muskelmasse ab. Ein Proteinmangel kann zahlreiche gesundheitliche Probleme mit sich bringen und das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Ein gesunder Erwachsener benötigt mindestens 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Bei älteren Menschen steigt der Bedarf auf mindestens 1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht an. Liegen Erkrankungen oder eine

Mangelernährung vor, ist der Bedarf an Proteinen noch höher.

In welchen Lebensmitteln steckt Protein?

Besonders proteinreich sind Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse und Quark. Auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse und Samen liefern wertvolle Proteine. Im Idealfall enthält jede Mahlzeit eine proteinhaltige Komponente. Da der Körper tierische Proteine besser verwerten kann als pflanzliche, sollten Menschen mit einer vegetarischen oder veganen Ernährung besonders auf eine ausreichende Zufuhr achten. (mkb)

Muttertags-Gedanken

Sorge tragen: Eine tägliche Aufgabe

Ehrlich gesagt: Nur einmal im Jahr Mütter zu ehren, ist unfair gegenüber Müttern, die das ganze Jahr über Sorge tragen. Ich kenne Mütter, die deshalb den Muttertag ignorieren oder aktiv ablehnen. Absolut nachvollziehbar. Sorge tragen ist wichtig, nicht nur an einem Tag im Jahr und nicht nur als Aufgabe für biologische Mütter.

Mütter sind alle Menschen, die Sorge tragen zu anderen. Diesen Gedanken habe ich nicht aus der heutigen Diskussion um soziales oder biologisches Geschlecht. Diesen habe ich von Franz von Assisi. Damit sich Mönche eine Zeit lang ganz der Besinnung und dem Gebet widmen können, sollen andere Mönche Sorge zu ihnen tragen, d. h. sie versorgen. Diese Brüder nennt er Mütter,

während die anderen, die Söhne sind. Im RPB wimmelt es in diesem Sinn nur so von Müttern und Söhnen. So viele Menschen in verschiedensten Diensten tragen Sorge zu unseren alt, schwach und krank gewordenen Mitmenschen. Das ist toll und verdient unbedingt Würdigung! Müsste der Muttertag nicht ersetzt werden durch einen Sorgetragen-Tag? Das klingt sperrig. Es braucht einen besseren Namen. Ist Muttertag vielleicht doch gut? Immerhin, biologische Mütter leisten unglaublich viel Sorgearbeit. Sie sind das Modell für alle sozialen Mütter, was schon Franz von Assisi so gesehen hat. Ich merke, Muttertag in diesem Sinn, hat einen Wert und motiviert, sich selbst zur sozialen Mutter zu machen. (she)



Traditioneller Suppentag

Geselligkeit, Genuss und Vorfreude

Bei angenehmem Frühlingswetter fand der Suppentag auf unserem Areal statt. Zahlreiche Besuchende genossen die traditionelle Militärsuppe «Spatz», die von prominenten Helfenden wie Badens Stadtammann Markus Schneider und Aargauer Grossrat Stefan Giezendanner serviert wurde. Die gemütliche Atmosphäre lud zu anregenden Gesprächen ein – besonders über den bevorstehenden Neubau, auf den viele bereits gespannt sind. Ein herzliches Dankeschön an alle Helfenden, die



diesen schönen Anlass möglich gemacht haben.

Wir freuen uns schon auf den nächsten Suppentag und eine weitere gemeinsame Runde feiner Suppe. (kpe)

10 Fragen an...

Mitarbeitende stehen Rede und Antwort

Name Benjamin

Team Gerontopsychiatrie (GEP) im Sonnenblick

Lieblingessen Pizza Quattro Formaggi

Beste Entscheidung Eine Zeit lang auf mich selbst geachtet zu haben.

Lieblingssort Berg Fuji, Japan

Etwas, das Dir am Herzen liegt Zukunft / Wachstum der neuen Generationen bzw. der eigenen Kinder mit so viel Technologie

Was gönnst Du Dir nach einem intensiven Arbeitstag Ein 4-Augen-Gespräch mit meinem Bett

Dein nächstes Reiseziel Kreta oder Thailand

Welches Buch empfiehlst Du

Deinen Freunden Can't Hurt Me von David Goggins

Sommer oder Winter Frühling am besten, Winter zu kalt und Sommer zu heiss.

Welcher Aspekt Deiner Arbeit ist Dir am wichtigsten

Einfühlsamer Umgang mit den Bewohnenden und ein humorvolles Team, nicht immer alles ernst nehmen :)

Lebensmotto

Ein Apfel hält nicht nur den Doktor fern, sondern alle. Kommt nur drauf an, ob man ihn isst oder hart genug wirft.



Wir gratulieren zum Geburtstag im April

Rosemarie Benz-Renn zum 99.

Marcel Buser zum 60.

Jeanette Fischer zum 87.

Heidi Gehrig zum 92.

Sonja Gisiger zum 61.

Helga Haas zum 81.

Alfred Hächler zum 79.

Aurora Heiniger-De Maia Fabricio zum 75.

Edgar Henseler zum 66.

Pius Hitz zum 66.

Jess Holmboe-Nielsen zum 64.

Maria Jeggli zum 88.

Käthy Keller zum 87.

Martin Andreas Keller zum 57.

Viktor Kofmel zum 87.

Markus Ludi zum 80.

Walter Meier zum 67.

Christine Meyer zum 49.

Maria Rosenthal zum 85.

Erika Thal zum 88.

Hanna Walde-Hunziker zum 76.

Ching-May Weber zum 70.



Impressionen

Suppentag | Fasnacht | Malen mit der Kinderkrippe Kolibri





Mobilität im Pflegezentrum erleichtern

Wirkungsvolle Signaletik nach dem Mehrkanalprinzip leistet einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität im neuen RPB

Eben erschien der Raum noch hell, die Konturen waren scharf. Einen Handgriff später ist alles verschwommen, das Gesichtsfeld eingeschränkt, und wo sind denn die Farben hin? Alles düster und gelbstichig hier. Diesen irritierenden Sinneseindruck bekommt, wer sich die «Altersbrille» aufsetzt. Mit ihr simuliert die Berner Firma komform die eingeschränkte Sehfähigkeit im Alter – sprich den für dieses Alter durchschnittlichen Verlust der Schärfe, der Lichtaufnahme, der Farbwahrnehmung. Wer diese Brille aufsetzt, kann nachvollziehen, wie schwierig es für Bewohnende eines Pflegezentrums ist, sich nach ihrem Umzug in einer fremden Umgebung in weitläufigen Gebäuden zurechtzufinden.

Orientierung durch das Mehrkanalprinzip

Orientierung ermöglichen: Genau darum geht es der Kommunikationsagentur, die für ihre Signaletik-Projekte mit dem Design-Preis Schweiz ausgezeichnet wurde.

Fürs RPB wurde ein sogenanntes Signaletik-Konzept entwickelt. Die Altersbrille hilft den Gestalterinnen und Gestaltern dabei: Ist die Schrift gross, der Kontrast stark genug? Sind die Farben gut zu unterscheiden? Wichtig für die Orientierung im Pflegezentrum ist das Mehrkanalprinzip. Wo bin ich? Wohin kann ich von hier aus gehen? Wie finde ich mein Zimmer? Solche Informationen werden am besten gleichzeitig über verschiedene Kanäle vermittelt.

Farben und Bilder als Orientierungshilfe

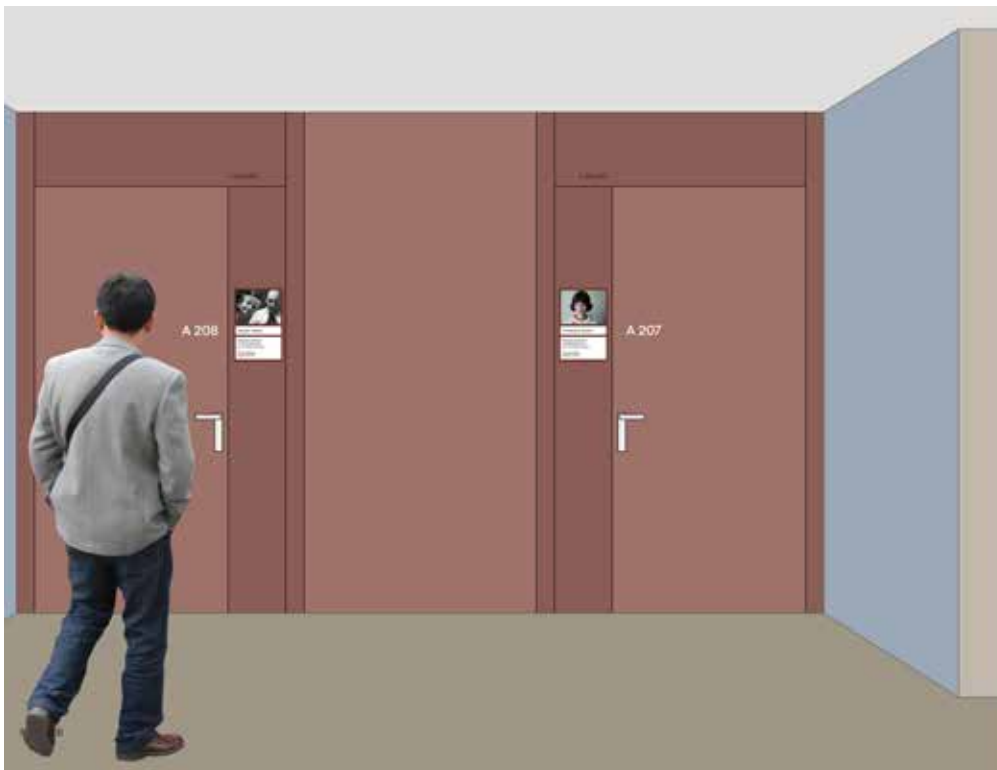
Studien zeigen, dass die Merkfähigkeit bei Zahlen oder Buchstaben im Alter deutlich abnimmt. Was sich aber erhält, ist das assoziative Denken. Im RPB hilft das Farbkonzept der Architektur, die Häuser A, B, C und D zu unterscheiden. Jedes Gebäude hat eine andere Farbe. In den Häusern helfen grossflächige historische Fotos aus dem Archiv der Stadt Baden bei der Orientierung. Im

Sichtfeld beim jeweiligen Liftausstieg platziert, unterstützen sie die Stockwerk-Unterscheidung. Einzelne Stockwerk-Fotos zeigen Badener Gebäude wie das Schloss Stein oder das Berner Haus, andere Stockwerk-Fotos bekannte Strassen wie die Bäder- oder die Kronengasse, wiederum andere Stockwerkfotos Naherholungsgebiete wie der Kurpark oder die Limmatpromenade. Fotos von früher schaffen nicht nur Orientierung, sondern sie wecken auch Erinnerungen und sorgen für Gesprächsstoff.

Personalisierte Zimmerschilder für mehr Sicherheit

Das Mehrkanalprinzip kommt auch bei den Zimmern der Bewohnenden zum Tragen. Fürs RPB hat komform ein Spezialschild entwickelt, das neben dem Namen auch einen Bildeinschub vorsieht, abgestimmt auf die Architektur. So helfen personalisierte Bildmotive dabei, das eigene Zimmer aufzufinden. Und dies ist von entscheidender Bedeutung für die Mobilität und Lebens-

qualität im künftigen Pflegezentrum: Wenn man sich sicher sein kann, dass man sein eigenes Zimmer wieder finden wird, getraut man sich eher, das Zimmer überhaupt zu verlassen und das Pflegezentrum zu erkunden. (rim)



Alterswohnen

Überblick zum künftigen Wohnangebot

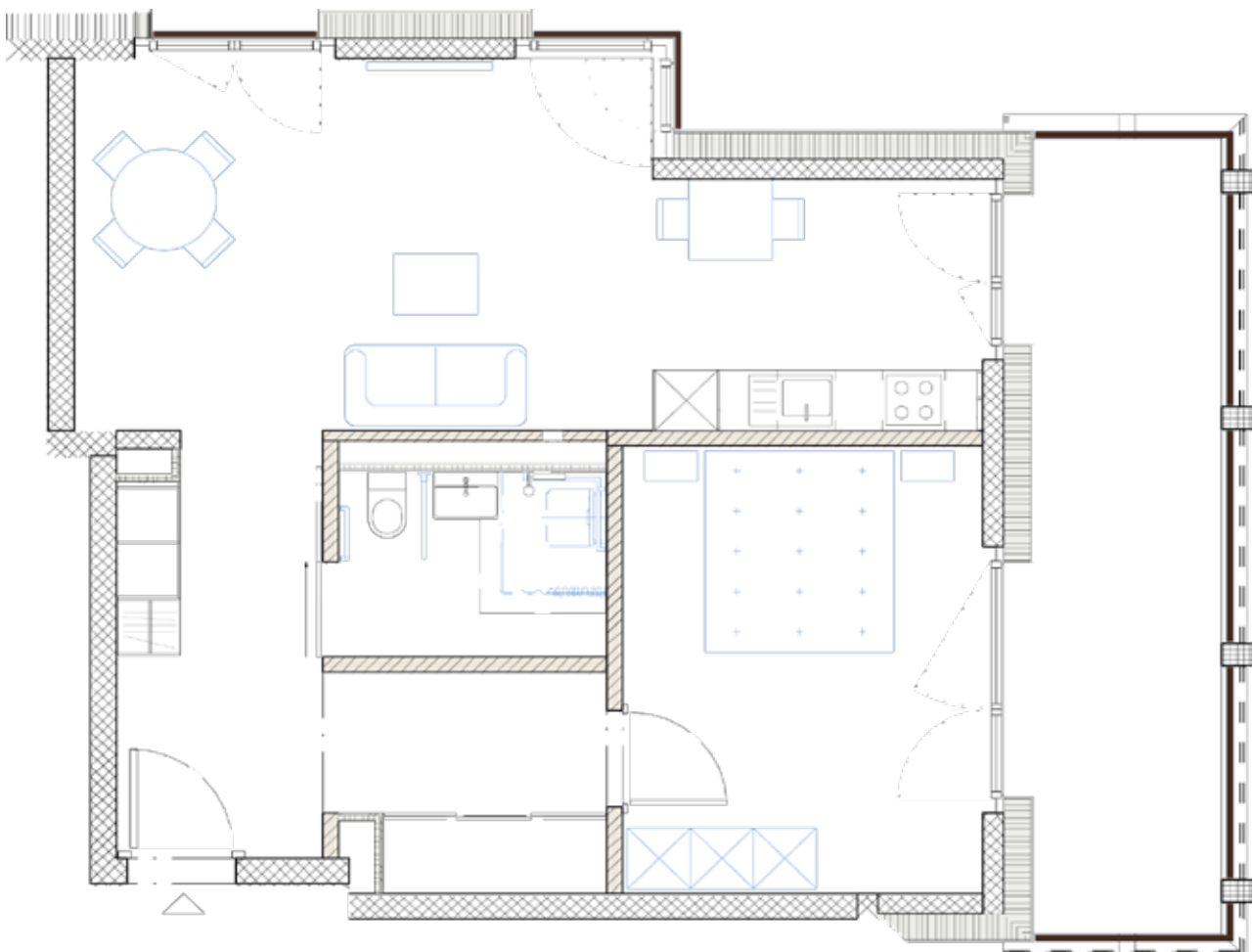
Im Zuge unseres Neubauprojektes entstehen nicht nur neue Pflegeabteilungen, sondern auch Alterswohnungen. Wir ergänzen unser Angebot mit 86 Alterswohnungen für selbstständige und leicht pflegebedürftige Seniorinnen und Senioren. Diese Wohnungen bieten den künftigen Mieterinnen und Mieter die ideale Kombination aus Unabhängigkeit und Sicherheit.

Unsere Wohnanlage im Überblick:

- 74 Wohnungen in drei modernen Neubauten entlang der Schönaustrasse (ab Mitte 2026)
- 8 Wohnungen im geschichtsträchtigen, sanierten «Palace»-Gebäude (ab 2028)
- 4 Alters-WGs, die ein harmonisches Miteinander fördern (ab 2028)

Moderner Wohnkomfort und durchdachte Architektur

Alle Wohnungen werden mit Blick auf die Bedürfnisse im Alter gestaltet. Die Einheiten sind gemäss der SIA-Norm 500 für hindernisfreie Bauten barrierefrei konzipiert. Dies beinhaltet beispielsweise schwellenlose Zugänge (keine Stufen oder Stolperfallen) oder sichere Badezimmer mit rutschfesten Böden. Die Wohnungen zeichnen sich durch grosszügige, helle Räume mit modernen Materialien sowie energieeffizienten Küchengeräten aus. Zusätzlich verfügen alle Wohnungen über eine Loggia (gedeckter Balkon) oder eine Terrasse. Auf Wunsch können Parkplätze in der Tiefgarage gemietet werden.



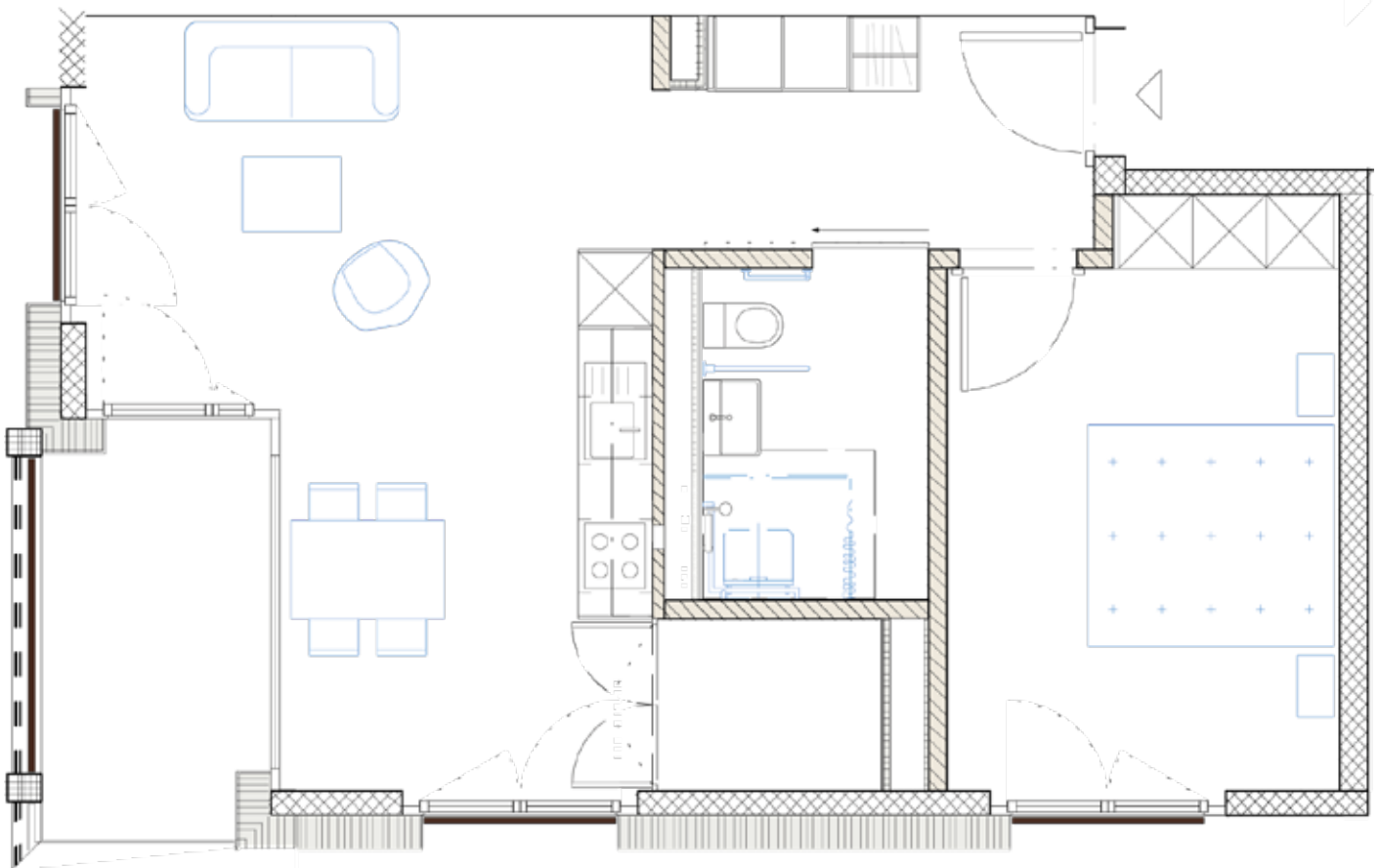
Beispielhafter Grundriss der Alterswohnungen mit 2.5 Zimmern

Ein selbstbestimmtes Leben mit der Sicherheit, dass Hilfe da ist, wenn man sie braucht

Zum umfassenden Angebot gehört eine Service-Pauschale, die für alle Mieterinnen und Mieter obligatorisch ist. Diese Service-Pauschale beinhaltet ein Notrufsystem, einen Concierge-Service sowie die Teilnahme an den RPB-Anlässen. Weitere Leistungen können je nach Bedarf individuell dazugebucht werden. Zum Leistungsangebot gehören Wäsche- und Reinigungsservice, eine Inhouse-Spitex sowie ein Mahlzeitenservice.

Moderne Wohnform: Wohngemeinschaft (WG)

Neben der bekannten Wohnform «Alterswohnen» bieten wir ab 2028 im sanierten «Palace»-Gebäude vier Alters-WGs an. Eine WG setzt sich aus vier Personen zusammen. Alle WG-Bewohnende haben ein grosszügiges, eigenes Zimmer mit integriertem Badezimmer und teilen sich gemeinschaftlich die Küche sowie Wohn- und Esszimmer. In der WG ist es möglich, sich jederzeit zurückzuziehen und zugleich Gesellschaft zu geniessen, wann immer es gewünscht ist. (ag)



Beispielhafter Grundriss der Alterswohnungen mit 2.5 Zimmern

Fortsetzung von Seite 4





Wir gratulieren zum Geburtstag im Mai

Dora Waltraut Hildegard Ambos zum 85.
 Franz Ludwig Andrassik zum 77.
 Ruth Büeler zum 82.
 Remo Bumann zum 68.
 Gerlinde Maria Colombo zum 84.
 Stefanie Dätwyler zum 85.
 Emilio Ellecosta zum 92.
 Sophie Merkli zum 95.
 Hans Peter Müller zum 77.
 Margarethe Müller zum 88.
 Alice Peterhans zum 67.
 Rolf Rüegger zum 67.
 Mladen Rukelj zum 62.
 Edda Schaufler zum 82.
 Verena Scherer zum 82.
 Marta Spörri-Binder zum 87.
 Gabriela Strebel zum 67.
 Roman Vittori zum 87.

Die Tulpe

Symbol für die wiedererwachende Natur

Tulpen bringen Farbe in den Frühling

Haben Sie sich auch schon einmal über einen bunten Tulpenstrauss gefreut? Oder im Garten die ersten blühenden Tulpen als Zeichen des Frühlings bestaunt? Die farbenfrohen Schönheiten stehen nicht nur für Neubeginn der Natur, sondern auch für Liebe und Aufbruchstimmung. Die beliebte Gartentulpe gelangte im 16. Jahrhundert aus der Türkei nach Europa. Über 80 % der Tulpenproduktion stammt aus den Niederlanden, wo über 1200 Sorten kultiviert werden!

Tulpen im Garten – der richtige Standort

Tulpen gedeihen am besten in einem humosen bis sandigen Boden an sonniger oder halbschattiger Lage. Staunässe mögen sie nicht, dafür überstehen sie frostige Frühlingsnächte problemlos. Nach der



Blüte sollten die Blätter nicht sofort entfernt werden – sie versorgen die Zwiebel mit Energie für die nächste Wachstumsperiode. Erst wenn das Laub vollständig verwelkt ist, darf es abgeschnitten werden. Neue Tulpenzwiebeln setzt man im Herbst vor den ersten Frösten in die Erde. Die Faustregel lautet: doppelte Zwiebeldicke tief vergraben.

Tipps für Schnitttulpen

Vor dem Einstellen in die Vase den Stängel mit einem scharfen Messer gerade anschneiden. Die untersten Blätter entfernen, damit sie nicht im Wasser stehen. Tulpen trinken viel – deshalb regelmässig Wasser nachfüllen. In der Vase wachsen Tulpen bis zu 10 cm weiter. Eine schmale hohe Vase hilft, dass sich die Blüten nicht zu stark neigen. Wenn der Tulpenstrauss an einem kühlen Standort steht, hält die Freude an den Blumen besonders lange. Erfreuen Sie sich an den Tulpen und lassen Sie sich von grossen Frühlingsgefühlen begleiten! (phw)



Bewohnerfasnacht mit Musik, Tanz und Leckereien

Die Fasnachtsparty im RPB war auch dieses Jahr ein voller Erfolg! Schon beim Betreten des fasnächtlich geschmückten Saals spürte man die gute Stimmung. Die Kinder der Kinderkrippe Kolibri verzauberten mit ihren fantasievollen Kostümen als Schmetterlinge, Polizisten und Feen – und auch das Team der Aktivierung und Betreuung hatte sich passend zum närrischen Treiben verkleidet. Der DJ sorgte für beste Laune, die Musik brachte fast alle Bewohner zum Tanzen. Ein Highlight war die fröhliche Polonaise, die für herzhaftes Lachen und pure Freude sorgte. Köstliche Leckereien wie Fas-

nachtschüechli, Schenkeli und Berliner mit verschiedensten Getränken rundeten den Nachmittag perfekt

ab. Ein unvergessliches Fest voller strahlender Gesichter! (the)



«Eimol New York»

Seniorentheatergruppe begeistert mit turbulenter Komödie

Mit dem neuesten Stück «Eimol New York» verwandelte die Seniorentheatergruppe «Herbstrose» den Saal in eine grosse Theaterkulisse und sorgte für beste Unterhaltung. Die schwungvolle Komödie voller Turbulenzen brachte alle Zuschauer herzlich zum Lachen und machte den Nachmittag zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die Aufführung verging wie im Fluge – eine grossartige Leistung der Seniorentheatergruppe, die uns jedes Jahr aufs Neue begeistert.

Sicherheit im Alter

Prävention mit der Stadtpolizei Baden

Adrian Kirchhofer von der Fachabteilung Prävention der Stadtpolizei Baden leitete am 19. Februar den ersten «Runden Tisch» zum Thema «Sicherheit im Alter». Dabei beantwortete er Fragen und gab wertvolle Tipps, um Betrügereien und Diebstahl vorzubeugen.

Vorsicht vor Betrugsmaschen

- Sie erhalten unerwartet eine E-Mail mit der Aufforderung, sofort Geld zu überweisen, weil Ihre Tochter im Ausland einen Unfall hatte.
- Jemand ruft Sie an und gibt sich als Polizist aus. Er fordert Sie auf, Ihr Bargeld zur Kontrolle zu über-

geben, um vermeintliches Falschgeld zu identifizieren.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Kriminelle nutzen viele Tricks, um an Wertsachen zu gelangen. Auch der «normale» Taschendiebstahl in öffentlichen Verkehrsmitteln oder Menschenmengen gehört zu ihrem Repertoire. «Besonders ältere Menschen geraten ins Visier», weiss Adrian Kirchhofer.

Der erste «Runde Tisch» stiess auf grosses Interesse – viele Bewohner nutzten die Gelegenheit, ihre Fragen zu stellen und wertvolle Tipps für den Alltag zu erhalten. (avo)



Wir nehmen Abschied

Adolf Brehm
 Oldrich Cupr
 Carmen Fruchi
 Leo Haas
 Christine Hauri
 Gottfried Hunziker
 Ivan Kokot
 Susanna Messerli
 Adelheid Metzger
 Anri Puwein
 Sophie Reinhard
 Josefine Rigert
 Franz Rymann
 Paul Säuberli
 Edda Schaufler
 Margaretha Schmid
 Reto Turner
 Ulrich Wyss

Impressum

Auflage: 1200 Exemplare

Nächste Ausgabe:

Juni / Juli 2025

Redaktion: Andrea Vogel-Wendel (aww), Jasmin Fritschi (jfr), Karin Grüning (kgr), Stefan Hertrampf (she), Annette Vogelbacher (avo), Philipp Wassmer (phw)

Beiträge: Annette Gabriel (ag), Tamara Henggi (the), Rachel Imboden, Komform (rim), Madelaine Kindt-Binggeli (mkb), Kevin Pevalek (kpe), Felix Schneider (fs)

Fotos: iStock-1296031254 (S. 1), zVg von Komform (Bauzeitspiegel), Christian Doppler (Portrait S. 2), Kevin Pevalek, Andrea Vogel-Wendel, Philipp Wassmer

Titelfoto: Übersicht Proteine **Adresse:** Regionales Pflegezentrum Baden AG Redaktion «Zeitspiegel»

Wettingerstrasse | 5400 Baden
 +41 56 203 82 00 | www.rpb.ch

Besuchen und folgen Sie uns auf



Hotellerie-Service in den Pflegeabteilungen

Claudia berichtet aus ihrem Alltag



Unsere Hotellerie-Service-Mitarbeitenden sind parat für ihren Einsatz.

Mein Name ist Claudia und ich bin seit 2022 im RPB tätig. Als Mitarbeiterin im Hotellerie-Service bin ich in meiner Pflegeabteilung für die Verpflegungsdienstleistung der Bewohnenden verantwortlich. Kommen Sie mit durch meinen heutigen Arbeitstag – ich zeige Ihnen gerne, wie dieser typischerweise aussieht. Gerade habe ich die Vorbereitungen für das Frühstück abgeschlossen, als Herr Müller wie so oft als Erster den Aufenthaltsraum betritt. Sein Appetit ist gross und er wünscht sich eine Extraportion Joghurt. Ja gerne! Zwischendurch kümmere ich mich um das gebrauchte Geschirr und stelle sicher, dass alles rechtzeitig für den Rücktransport in die Küche bereitsteht. Es ist eine tägliche Herausforderung, alles unter einen Hut zu bekommen. Dennoch muss ich jederzeit die Einhaltung der strengen Hygienestandards gewährleisten. Nun ist es Zeit fürs Mittagessen. Der Logistiker liefert den Esswagen, und die Vorbereitungen für die Haupt-

mahlzeit beginnen. Das gemeinsame Essen hat im Tagesablauf einen hohen Stellenwert – es stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Gemeinschaft. Plötzlich fällt eine Wasserkaraffe zu Boden. Gemeinsam mit der Reinigungskraft beseitigen wir das Malheur. Das heutige Mittagessen scheint besonders gut zu schmecken. «Dürfen wir noch etwas mehr haben?», tönt es von mehreren Seiten. Natürlich, gern! Die Pflegekräfte unterstützen mich tatkräftig beim Servieren. Das nenne ich Teamwork.

Am Nachmittag stehen verschiedene Reinigungsarbeiten an, und auch die Menübestellung für die Küche muss erledigt werden. Zwischendurch wünscht Frau Brotbeck einen Tee. Ich notiere dies im Getränkeprotokoll. Schon bald werde ich vom Abenddienst abgelöst, und wir tauschen die wichtigsten Informationen aus.

Zum Abschied sage ich: «Allne en schöne Abig und bis morn!» (fs)