

seeblick



Rückblick 2024 Seite 4

Wer bin ich: «Alles vor zue näh» Seite 12

Unterwegs als Volunteer in Ghana, Westafrika Seite 16



Editorial	1
Agenda	2
Leben im Heideweg	4
Rätsel & Humor	10
Wer bin ich?	12
Hotellerie & Gastronomie	14
Pflege & Betreuung	16
Bildung & Ausbildung	18
Verwaltung	21
Gesundheit, Energie, Natur & Umwelt	24
Bewohner & Personal	26
Rätselauflösung	28

Impressum

Hauszeitung Alterszentrum Heideweg
Alterszentrum Heideweg Heideweg 10
6440 Brunnen
Telefon +41 41 825 08 25
alterszentrum@ingenbohl.ch
www.alterszentrum-heideweg.ch

Redaktion/Mitwirkende

Theo Ziegler, Claudia Pfyl, Vera Gomes da Costa,
Marei Oppermann, Manuel Orth, Daniela Koch, Elena Ott,
Charlotte Hediger, Mirjam Bregenzer, Lynn Erpen, Rahel
Scheiber, Ramona Schwegler, Elena Steiner, Jacqueline
Lüönd, René Zeberg, KÜBA Verlag, Büro Nord, Heussercrea

Auflage 1'300

Druck Triner Media + Print

122. Ausgabe Dezember 2024, 29. Jahrgang

Erscheint 4 x jährlich, Abonnement CHF 25.-

Liebe Leserinnen und Leser



Theo Ziegler
Leiter Alterszentrum
Heideweg

Wir stehen bereits mitten in der Vorweihnachtszeit. Viele stecken in den Vorbereitungen für die Festtage. Oft führt das dazu, dass sich Leute in dieser Zeit gestresst fühlen. Aber es sind nicht nur die Vorbereitungen auf Weihnachten, welche dieses Gefühl erzeugen. Alles Liegendebliebene, alles, was man vor sich hingeschoben hat, soll im alten Jahr noch erledigt werden, damit das neue Jahr ohne Altlasten begonnen werden kann. Kein Wunder geraten dabei viele unter Druck. Auch ich bin nicht gefeit davor. So frage ich mich:

Was mag ich an der Weihnachtszeit?

Ich mag den Samichlaus. Besonders jenen in Altdorf. Der Altdorfer Samichlaus trägt ein blaues Kleid, welches vor bald hundert Jahren vom Urner Künstler Heinrich Danioth entworfen wurde. Von Heinrich Danioth stammt übrigens das Wandgemälde am Bundesbriefmuseum in Schwyz, dessen moderne Ausführung damals für viel Diskussionsstoff gesorgt hat. Wenn ich dem Samichlaus zur Begrüssung die Hand gebe, fühle ich mich wieder wie damals als Kind.

Ich mag eine Weisstanne als Christbaum. Eine Weisstanne wirkt auf mich viel leichter, die Abstände der Äste sind viel grösser und sie kann nicht mit Kugeln überfüllt werden. Zu Hause bei meinen Eltern hatten wir immer eine Weisstanne als Christbaum.

Ich mag Weihnachtslieder. Allen voran «Kommet ihr Hirten». Und das kleine Weihnachtslied «Nit so luut» aus dem alten Buch «Zale chasch mit Hosechnöpf». Und «I saw three ships» von Cyndi Lauper.

Ich mag es, innezuhalten und über Kleinigkeiten nachzudenken. Jetzt, wo ich über diese Dinge nachdenke, fühle ich mich überhaupt nicht unter Druck. Denn all das wird mir geschenkt, ohne Aufwand und ohne Vorbereitung.

Was mögen Sie an der Weihnachtszeit?

Nun freue ich mich auf meine erste Weihnachtsfeier hier im Alterszentrum Heideweg mit unseren Bewohnenden und Gästen. Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine frohe Weihnachtszeit und viel Freude im 2025.

Januar – März 2025

Veranstaltungen

Dienstag, 07.01.2025

Fyrabig-Rundi
18:00 Uhr, Cafeteria

Montag, 13.01.2025

Nüssler Rott, 1. Fasnachtstag
11:00 Uhr, Cafeteria

Donnerstag, 16.01.2025

Erzählungen von Hännes
Tischhauser
14:30 Uhr, MZR

Mittwoch, 29.01.2025

Geburtstagsessen mit den
Bewohnenden
11:30 Uhr, Bisa-Stübli

Donnerstag, 30.01.2025

Eröffnungsgottesdienst mit dem
Frauenverein Brunnen
19:30 Uhr, Kapelle

Freitag, 31.01.2025

Besuch der Kita Zauberbrunnen
14:00 Uhr, MZR

Mittwoch, 05.02.2025

Besuch Hund Mogli
14:30 Uhr, MZR für Bewohnende
1.–3. Stock

Donnerstag, 06.02.2025

Lotto Match Bewohnende
14:00 Uhr, Cafeteria

Dienstag, 11.02.2025

Fyrabig-Rundi
18:00 Uhr, Cafeteria

Mittwoch, 12.02.2025

Besuch Hund Mogli
14:30 Uhr, MZR für Bewohnende
4.–6. Stock

Mittwoch, 19.02.2025

Evergreen Chörli Stans
14:00 Uhr, Cafeteria

Donnerstag, 20.02.2025

Fasnachtshock «Sonniges Alter»
13:45 Uhr, Cafeteria

Freitag, 21.02.2025

Besuch der Kita Zauberbrunnen
14:00 Uhr, MZR

Mittwoch, 26.02.2025

Geburtstagsessen mit den
Bewohnenden
11:30 Uhr, Bisa-Stübli

Donnerstag, 27.02.2025

Schmutziger Donnerstag
Bartligesellschaft
10:00 Uhr, Cafeteria

Donnerstag, 27.02.2025

Schmutziger Donnerstag Unter-
haltung mit Schwyzerörgeler-Duo
10:00 Uhr, Cafeteria

Samstag, 01.03.2025

Einsingen Bänkliabend
16:30 Uhr, Cafeteria

Sonntag, 02.03.2025

Tag der Kranken, Ständchen der
Musikgesellschaft Brunnen
10:00 Uhr, Cafeteria

Sonntag, 02.03.2025

Tag der Kranken, Echo vom
Gätterli aus Gersau
14:30 Uhr, Cafeteria

Sonntag, 02.03.2025

Fecker zu Besuch
11:00 Uhr, Cafeteria

Montag, 03.03.2025

Güdelmontag, Nüssler Rott
11:00 Uhr, Cafeteria

Dienstag, 04.03.2025

Güeldienstag, Kinderfasnacht
13:45 Uhr, Cafeteria

Sonntag, 09.03.2025

Alte Fasnacht, Zündhölzlimusik
14:30 Uhr, Cafeteria

Dienstag, 11.03.2025

Fyrabig-Rundi
18:00 Uhr, Cafeteria

Mittwoch, 26.03.2025

Unterhaltung mit Rene Hauser
14:30 Uhr, Cafeteria

Mittwoch, 26.03.2025

Geburtstagsessen mit den
Bewohnenden
11:30 Uhr, Bisa-Stübli

Freitag, 28.03.2025

Besuch der Kita Zauberbrunnen
14:00 Uhr, MZR

Öffentliche Gottesdienste

Jeden Samstag

16:00 Uhr
Röm.-kath. Gottesdienst

Jeden Donnerstag

16:30 Uhr
Röm.-kath. Gottesdienst

Jeden Mittwoch und Samstag

10:00 Uhr
Beten des Rosenkranzes in
der Kapelle

Jeden 2. Montag im Monat

10:15 Uhr
Reformierter Gottesdienst

**Weitere reformierte
Gottesdienste ab 10.15 Uhr
Sonntag, 30.03.2025**

Regelmässige Angebote

Wochenprogramm Aktivierung: Januar – März 2025

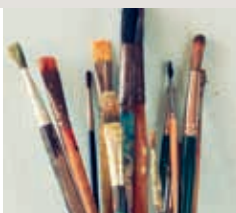
Montag, 14:00–16:00 Uhr
Spiel- und Jassnachmittag
 Mehrzweckraum



Mittwoch, 10:00–11:30 Uhr
Obstverkauf
 Cafeteria



Dienstag, 9:00–11:00 Uhr
Kreativ-Atelier
 Mehrzweckraum



Donnerstag gem. Aushang
 Cafeteria/Infobildschirm
Nachmittagsangebot



Dienstag, 13:30–16:00 Uhr
Snoezelen
 Abteilung/Zimmer
 individuell, Snoezelen-
 zimmer



Donnerstag, 9:00–10:00 Uhr
 und 10:15–11:15 Uhr
Gedächtnistraining
 Mehrzweckraum



Dienstag, 14:00–16:00 Uhr
Handarbeiten
 Mehrzweckraum



Freitag, 10:00–11:00 Uhr
Bewegung
 Mehrzweckraum



Die Angebote der Aktivierung finden im Mehrzweckraum statt und werden von Jacqueline Lüönd und Manuela Imhof organisiert und betreut.

Über die Veranstaltungen und die Angebote der Aktivierung wird ebenfalls via Infobildschirm im Eingangsbereich des Alterszentrums informiert. Auch allfällige Änderungen im Programm werden dort bekannt gegeben.

Rückblick 2024





Interview mit Elisabetha Süess

Geboren:

11.07.1928, 96 Jahre alt

Seit November 2019 im
Alterszentrum Heideweg



Interview von Vera Gomes da Costa

Wie und wo sind Sie aufgewachsen, Frau Süess?

Geboren bin ich im Jahr 1928 an einem Chilbimontag in Brunnen. Ich habe drei Brüder und bin die zweitälteste in der Familie. Ich hatte eine sehr schöne Kindheit. Meine Mutter hat Haushaltsarbeiten für Privatfamilien erledigt und ab und zu auch für das Hotel Rössli gearbeitet. Mein Vater hat in der Zementfabrik in Brunnen gearbeitet und mein Grossvater hat damals mit zwei Pferden den Zement ausgeliefert. Ab und zu durfte ich mitgehen und auf den Pferden reiten. Der Geruch nach Pferden liegt mir heute noch in der Nase. Damals hatten wir nicht solche Spielsachen, wie man es heute sieht. Wir waren immer draussen. Als dann meine zwei jüngeren Brüder auf die Welt kamen, wurde es etwas strenger für mich zu Hause. Ich war da schon 13 Jahre alt und musste natürlich mithelfen. Mit 14 musste ich dann anfangen zu arbeiten und somit habe ich die

Haushaltsschule besucht. Diese dauerte nur ein Jahr lang.

Haben Sie danach direkt eine Stelle angetreten?

Ich durfte nach der Ausbildung zu meiner Tante ins Glarnerland. Sie hat mir eine Stelle in einem Lebensmittelladen organisiert. Dort war ich sozusagen «Mädchen für alles». Nach knapp zwei Jahren wollte ich dann etwas Neues machen und ging nach Zürich zu einer anderen Tante. Da habe ich mitten in der Stadt gelebt. Das war wahnsinnig spannend für mich, da ich aus einem kleinen Dorf kam. Gearbeitet habe ich da in einer Bäckerei und war wie schon vorhin wieder «Mädchen für alles». Ich durfte regelmässig Ware ausliefern und habe so natürlich viele Leute kennengelernt. Ich wollte unbedingt mal noch eine Fremdsprache lernen, deshalb habe ich noch ein Jahr in Neuchâtel verbracht. Dort war ich bei einem lieben, vermögenden Ehepaar als Haushaltshilfe angestellt. Der 2. Weltkrieg tobte noch zu dieser Zeit. Dort war alles sehr schick und modern. Nach der Zeit in Neuchâtel ging ich noch drei Monate nach Genf, um zu arbeiten. Nachdem ich Französisch gelernt hatte und etwas Heimweh bekam, ging ich wieder zurück zu meiner Tante nach Zürich. Da habe ich dann meinen künftigen Mann getroffen. Er war gerade in der Lehre zum Feinmechaniker und hat ganz nahe bei meinem Arbeitsort gearbeitet. Damals konnte man sich nicht wie heute einfach mal treffen, deshalb haben wir recht schnell nach dem Kennenlernen geheiratet. Die Hochzeit fand 1951 in der St.-Josefs-Kirche in Zürich

statt. Mein Vater wurde während dieser Zeit schwer krank und war zwei Jahre in Davos in einer Klinik für Tuberkulosekranke. Das war eine Folge von seiner jahrelangen Arbeit in der Zementfabrik. Er ist dann leider verstorben. Meine Mutter war dann alleine mit meinen zwei jüngeren Brüdern, aber sie hatte zum Glück viel Unterstützung von meiner Grossmutter und Tante.

Wie ging es nach der Hochzeit weiter? Haben Sie weiterhin in Zürich gelebt?

Ich und mein Mann sind dann gemeinsam wieder nach Glarus zurückgezogen. Er hat dort eine Stelle als Feinmechaniker bekommen. Ich habe eine Stelle bekommen, bei der ich für eine Spinnerei von zu Hause aus arbeiten konnte. Später sind wir wieder zurück nach Rümlang, da mein Mann eine Stelle als Filialleiter bekommen hat. Dort kam dann 1954 unser erstes Kind Beat auf die Welt. Ab da war ich Mutter und Hausfrau. In Kloten bekamen wir dann noch Judith (1959) und Monika (1963). Mein Mann hat immer mehr Filialen in der Schweiz eröffnet. Wir haben ca. 20 Jahre in Zürich gelebt. Damals haben wir immer die Flugzeuge beobachtet und uns gedacht «Irgendeinisch gömmer au». Die Kinder wurden älter und gingen ihre Wege mit ihren Ausbildungen. Mein Sohn Beat hat die Rekrutenschule beendet und ist nach Neuseeland ausgewandert mit drei guten Freunden. Er hat ebenfalls eine Ausbildung als Feinmechaniker gemacht und sah dann per Zufall ein Inserat in der Zeitung, wo geschrieben stand, dass junge Schweizer Berufsleute gesucht werden. Meine Tochter Judith hat eine Lehre als Coiffeuse gemacht und Monika hat in einem Porzellanladen eine Lehre als Verkäuferin abgeschlossen.

Wie kam es dazu, dass Sie wieder in die Innerschweiz gezogen sind?

Eigentlich wollte ich immer nach Lauerz umziehen, aber eine gute Freundin von mir hat mir damals erzählt, dass es Bauland hätte in Steinerberg. Dort war es sowieso sonniger und wir haben uns dann für einen Kauf entschieden. Somit hat unser Hausbau begonnen. Mein Mann hat sehr viel selber gemacht an unserem Haus. Zuerst waren wir nur in den Ferien dort, aber später sind wir fix umgezogen, als mein Mann eine Filiale in Weggis eröffnet hat.

Was blieb Ihnen am meisten aus dieser Zeit?

Mein Sohn ging ja nach Neuseeland und wollte eigentlich nach ein paar Jahren wieder zurückkommen in die Schweiz. Jedoch hat er dann die Möglichkeit bekommen, den neuseeländischen Pass zu erhalten und er ist dann geblieben. Er und seine Freunde haben zusammen eine Firma gegründet in Auckland. Er hat sogar noch den Pilotenschein gemacht. Einer seiner Freunde nahm ebenfalls Flugstunden und hatte dann während einer Lektion einen Absturz mit einer Piper. Mein Sohn bat mich, die



Mutter seines Freundes zu kontaktieren und ihr mitzuteilen, was passiert war. Sein Freund lag danach im Koma und ich bin dann mit seinen Eltern zusammen nach Neuseeland gereist. Das war meine erste wirklich grosse Reise. Der Freund meines Sohnes ist dann nach längerer Zeit wieder aufgewacht und hat sich zum Glück grösstenteils erholt von diesem Unfall.

Danach sind ich und mein Mann oft nach Neuseeland gereist für einen Besuch. Beat hat eine Neuseeländerin geheiratet und ist später nach Australien weitergewandert. Unsere Tochter Judith hat einen ähnlichen Lebensweg eingeschlagen. Sie und ihr Freund waren auf einer Südamerikareise unterwegs, als ihnen ein schönes Grundstück in Chile ins Auge fiel. Ganz spontan haben sie dieses Land dann gekauft mit Haus und Hof während dieser Reise. Sie kamen nochmals zurück in die Schweiz, um alles aufzulösen und zu verkaufen. Danach sind sie für immer gegangen

und haben sich ein Leben in Chile aufgebaut. Am Anfang hielten sie noch Rinder und Angora-Hasen. Ich habe mir immer etwas vom Angora-Haar mitgenommen und habe noch heute viele schöne Decken, die ich selber gemacht habe. Sie leben nun seit 34 Jahren dort. Allgemein war Reisen eines unserer liebsten Hobbys. Wir wurden oft eingeladen vom Chef meines Mannes. Ich und mein Mann haben viel gesehen von der Welt. Wir waren in Skandinavien, Europa, Russland, Singapur, Amerika, Südamerika, Neuseeland und Australien. Von unseren Reisen habe ich immer kleine Souvenirs mitgebracht. Ich ging gerne auf den Flohmarkt, da ich dort immer kleine Schätze gefunden habe. Mein Mann ist leider sehr früh gestorben, als er 69 Jahre alt war. Er hatte wie mein Vater schon damals Probleme mit der Lunge aufgrund vom Feinstaub, dem er immer ausgesetzt war. Nach seinem Tod habe ich alleine gelebt und die untere Wohnung von unserem Haus vermietet. Als

ich dann älter wurde, habe ich das Haus verkauft und mir ein Zimmer im Personalhaus des Alterszentrums Heideweg in Brunnen genommen. Das war eine sehr schöne Zeit, da das Zusammenleben mit den anderen Mietern sehr harmonisch war. Im 2019 musste ich dann ins Haupthaus wechseln, da ich Probleme mit meiner Hüfte bekommen habe und nicht mehr gut Treppensteigen konnte.

Wie geht es Ihnen heute, Frau Süess?

Eigentlich bin ich viel zu früh ins Altersheim gegangen. Heute habe ich Probleme mit den Augen und sehe leider fast nichts mehr. Ich vermisse mein Augenlicht sehr stark. Ansonsten bin ich sehr zufrieden. Die Mitarbeiter schauen gut zu mir. Ab und zu gibt es schon was zum Reklamieren, aber das ist ja normal. Ich habe eine sehr liebe Familie, die mich noch regelmässig besucht. Mit meinen Kindern im Ausland skype ich regelmässig.

Folklore-Nachmittag

Claudia Pfyl — Wie jedes Jahr fand am Sonntag, 17. November, der gemütliche Folklore-Nachmittag mit dem Jodlerclub Alpenklänge und der Trachtengruppe statt. Trotz angenehmem Herbstwetter war die Cafeteria gut besucht. Die Bewohnenden und Gäste wurden bestens unterhalten mit schönem Jodlergesang und Naturjuz. Die Trachtengruppe zeigte «lüpfige» Tanzeinlagen. Es war ein schöner, schweizerisch-traditioneller Nachmittag.





Zündhölzlimusik

Lynn Erpen — Am Sonntag, 20. Oktober, hatten wir wieder einmal das Vergnügen mit der Zündhölzlimusik. Wie in jedem Jahr war es auch diesmal ein voller Erfolg. Unsere Cafeteria und sogar ein grosser Teil des Speisesaals waren voll besetzt, mit Bewohnenden und Gästen. Manche liessen sich zu einem Tänzchen hinreissen, andere genossen die tolle Stimmung bei einem Kaffee oder Glas Wein. Wir danken an dieser Stelle den Musikanten für die super Unterhaltung und freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen.

Eröffnung der Bouleanlage am 26. September 2024



Vera Gomes da Costa — Leider wollte das Wetter nicht so recht mitmachen an diesem Tag. Trotzdem gab es um 16 Uhr ein zahlreiches Erscheinen für den Apéro und die Eröffnung unserer neuen Boulebahn im Alterszentrum Heideweg. Unter

dem Beisein der Gemeindepräsidentin, Gemeinderäten, Heimleitung und Bewohnenden wurde die Anlage eröffnet. Die Bahn soll hauptsächlich den Bewohnenden des Alterszentrums dienen, doch auch Vereine und Private dürfen

sie nutzen. Die Kugeln dazu können bei der Cafeteria kostenlos ausgeliehen werden. Bei der Boulebahn handelt es sich um ein weiteres Projekt, das über den Carla- Bellone-Vergabefond finanziert wurde.

Kloster	Schwimm- beklei- dungs- stück	Back- masse	Selbst- sucht, Eigen- liebe	Gelege	Appen- zeller Leb- kuchen	Halbton unter d Rasse- hund	tiefes Bedauern	um Almosen bitten	eh. Raum- mass eines Schiffes (Abk.)	Salz- gewin- nungs- anlage	engl., frz.: Alter	im Ge- dächtnis behalten
				ge- schäftig								
Gewäs- ser süd- östlich von Zug								Kranken- trans- port- gerät				
frz. Mode- schöpfer (Christian) † 1957					46. US- Präsident (Joe)	Gerät im Betonbau						
			Frucht- form					Segel am hinteren Schiffs- mast	Pariser Flug- hafen	gefei- erte Künst- lerin		
ugs. Kw.: Legitima- tionskarte		frz.: Abend Wald- arbeiter				ökolog. Anpflan- zung, Aufzucht	hell- haarige Frau					
Mass des elektr. Wider- standes			ein Tier- produkt		grob gesäu- bert							
Ferien- erinne- rungs- stück							sehr herb, schmerz- lich		Frauen- lieb- ling (frz.)	Farbiges		strecken, spannen
					Welle im Stadion (span., 2 W.)		Ganz- körper- wäsche f. Säuglinge					
engl. Seeheld † 1805	Staat in West- afrika		fest, stabil, nicht weich	stür- zende Schnee- masse					Schwert- lilie		frz.: Kopf	
Haupt- stadt in Nahost						digitale Botschaft per Handy (Abk.)		Fluss zum Zürich- see				
zum Munde gehörig (Med.)				Ertrags- fläche mit Früchten								
weibl. Kose- name		Werbung						monatl. Entgelt fürs Wohnen				
				rupfen, zupfen								

s1614-5

Fehler- Suchbild

Das rechte Bild unterscheidet sich vom linken durch 10 sachliche Veränderungen. Wer findet sie?



Spannende Wörtersuche

In diesem Rätsel haben wir die aufgeführten Begriffe eingebaut. Sie können waagrecht, senkrecht, von unten nach oben und diagonal zu lesen sein. Die übrig gebliebenen Buchstaben ergeben das Lösungswort.

A	E	T	E	G	Z	T	E	M	N	F	N	I	S
U	W	E	S	S	A	R	R	E	T	U	R	C	G
S	O	U	G	F	U	B	D	M	A	A	H	I	L
S	L	D	G	Z	A	O	U	N	T	L	F	A	E
I	L	N	F	R	B	S	M	P	I	G	E	L	T
C	S	O	P	L	I	A	A	T	E	N	S	P	S
H	C	F	E	K	S	N	T	C	K	A	T	K	C
T	H	D	E	D	O	E	D	S	G	L	I	A	H
S	A	R	Y	R	N	T	W	E	I	P	V	E	E
P	L	D	A	F	N	U	R	O	L	L	A	S	R
U	M	M	A	E	K	B	R	A	L	W	L	E	U
N	A	H	K	U	I	W	U	S	E	K	A	A	H
K	R	N	F	S	H	S	W	S	S	E	L	W	
T	I	E	F	S	C	H	N	E	E	A	C	N	D
F	N	O	L	H	T	A	I	B	G	G	J	H	P

- ADELBODEN
- ALPKAESE
- AUSSICHTSPUNKT
- BIATHLON
- FESTIVAL
- FINKEN
- FONDUE
- GESELLIGKEIT
- GLETSCHER
- GRINDELWALD
- JASSRUNDE
- KUFEN
- LANGLAUF
- METZGETE
- MUSIKER
- PANORAMA
- SAMNAUN
- SCHLITTENFAHRT
- SKIPLAUSCH
- TERRASSE
- TIEFSCHNEE
- TRAESCH
- WALLIS
- WOLKEN
- WOLLSCHAL

Sudoku

Das Diagramm ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte sowie in jedem 3x3-Feld nur ein Mal vorkommen.

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

Witze

Susi zu ihrer Freundin Lara:
 «Wann hast du eigentlich Geburtstag?»
 Lara: «Am 3. Februar.» Susi: «Und welches
 Jahr?» Lara: «Jedes Jahr.»

Oma: «Iss deine Suppe, Fritz, sonst
 hole ich den bösen Wolf!» – Fritzchen:
 «Der frisst die auch nicht.»

«Was sind Sie von Beruf?»
 «Zauberkünstler.»
 «Zauberkünstler?»
 «Ja, ich zersäge Mädchen.»
 «Haben Sie auch Geschwister?»
 «Ja, zwei Halbschwestern.»

«Alles vor zue näh»

Mein Name ist René und ich bin seit 17 Jahren im Alterszentrum Heideweg im Bereich Hotellerie angestellt.

René Zeberg — Geboren bin ich ursprünglich in Thun, aber mit 6 dann nach Brunnen gezogen. Meine Lehre habe ich damals als Gärtner abgeschlossen, aber es war schwierig, in diesem Bereich eine Stelle zu finden. Ich war nach der Lehre drei Jahre als fahrender Hauswart angestellt und habe schnell gemerkt, dass mir diese vielseitige Arbeit sehr gut gefällt. Später bin ich dann zu der Stelle im Alterszentrum gekommen und bis heute immer noch sehr zufrieden. Reinhold Roten hat mir damals die Chance gegeben und ich bin ihm bis heute sehr dankbar dafür. Meine Hauptaufgaben umfassen die Reinigung des EG und UG, Abfall und Leergut trennen und entsorgen, Reinigungsmittel auffüllen, diverse Umgebungsarbeiten, Bestellungen einräumen und Warenbestände kontrollieren. Ich

Ich erlebe sehr viele gute Bekanntschaften mit Mitarbeitenden und Bewohnenden.

arbeite nach einem fixen Tagesablauf, aber es kann auch mal was Unerwartetes dazwischenkommen. Wenn man so lange für den gleichen Betrieb tätig ist, sieht man sehr viel. Ich erlebe sehr viele gute Bekanntschaften mit Mitarbeitenden und Bewohnenden. Es ist schön, für einen sozialen Be-

trieb tätig zu sein. Es ist ein tägliches Geben und Nehmen und man lernt Menschen aus allen Bereichen kennen. Ich erlebe viele schöne, aber auch schwierige Situationen, da unsere Bewohnenden manchmal besser, manchmal schlechter gelaunt sind. Man kann es nicht immer jedem recht machen. Auch die Zeiten ändern sich und somit auch die Technik und Abläufe bei der Arbeit. Man muss stets bereit sein, Neues zu lernen. Im Grossen und Ganzen schätze ich meine Arbeit und den Zusammenhalt im Haus sehr.

Ansonsten bin ich sehr gut im Dorfleben verankert. Ich kenne sehr viele Leute und bin in vielen Vereinen tätig. Brauchtum, gute Gesellschaft und ein gemütliches Beisammensein sind mir sehr wichtig. Ich bin schon seit 20 Jahren im Dezember als «Schmutzli» unterwegs. Dies mache ich im Rahmen der katholischen Jungmannschaft, wo ich Ehrenmitglied bin. An der Fasnacht bin ich mit den Tamburen unterwegs, welche zur Brunner Nüsslergesellschaft gehören. Während der 5. Jahreszeit ist immer viel los bei mir. Ich bin auch noch bei der Greifflervereinigung und bin am Dreikönigstag mit meinen Kollegen unterwegs um «go Trychlä». Ich bin noch in viel mehr Clubs tätig, aber das sprengt den Umfang dieses «Wer bin ich».

Privat rauche ich gerne mal einen guten Pfeifentabak. Ich höre sehr gerne Musik, vor allem alles, was mit Metal zu tun hat. Ich gehe gerne mit Freunden an Konzerte, genieße es aber gleichermassen in

einer gemütlichen Kaffeestube oder Beiz zu sitzen und zu plaudern oder ein Bier, Kaffee, Schnaps oder ein Most zu trinken. Ich bin

Das Wichtigste im Leben ist für mich der Familienzusammenhalt und die Gesundheit. Diese Dinge sind nicht selbstverständlich. Mein Lebensmotto lautet «Alles vor zue näh», man weiss nie, was morgen kommt.

auch oft an einem Schwingfest oder Fussballmatch (FCL) anzutreffen. Mit meiner Freundin gehe ich am liebsten wandern oder spazieren. Wir verbringen beide sehr gerne Zeit in der Natur und im Grünen. Wir tanken unsere Energie auf und erholen uns draussen. Während unserer Ferien bereisen wir gerne die Schweiz. Wir haben so ein schönes Land, es gibt immer genug zum Sehen. Ich gehe gerne ab und zu mal ins Restaurant und genieße ein Stück Fleisch. Am liebsten habe ich Wild oder Cordon bleu.

Das Wichtigste im Leben ist für mich der Familienzusammenhalt und die Gesundheit. Diese Dinge sind nicht selbstverständlich. Mein Lebensmotto lautet «Alles vor zue näh», man weiss nie, was morgen kommt.



Berufsinformationsmorgen der MPS Brunnen



Am Donnerstag, 7. November 2024, durften interessierte Schülerinnen und Schüler der 2. Oberstufe von Gersau und Brunnen einen Blick in die Berufswelt werfen. Unter anderem auch in die Berufe Köchin/Koch EFZ und Fachfrau/-mann Hotellerie-Hauswirtschaft. Das Alterszentrum Heideweg bietet in beiden Berufen Ausbildungsplätze an und so kamen rund 20

Schülerinnen und Schüler für einen Einblick ins Alterszentrum. Um 07:45 Uhr trafen sich die ersten Gruppen gemeinsam im Merzweckraum des Alterszentrums. Theo Ziegler (Leiter Alterszentrum Heideweg) begrüßte die Schülerinnen und Schüler und freute sich über so viel Interessierte.

Erfahrungsbericht Vorstellung Fachfrau/-mann Hotellerie-Hauswirtschaft

Charlotte Hediger Ausbildnerin, **Mirjam Bregenzer** Fachfrau Hotellerie Hauswirtschaft EFZ i.A.) — Die Schülerinnen und Schüler der MPS Ingenbohl-Brunnen erhielten einen ausführlichen Einblick im Beruf Fachfrau/-mann Hotellerie-Hauswirtschaft. Zu Beginn bekamen sie Informationen zu uns und dem Alterszentrum Heideweg wie auch zum Beruf. Anschliessend zeigten wir ein Video, welches die Unterschiede von der Ausbildung in einem Altersheim zur Ausbildung in einem Hotel aufzeigte. Die zwei Berufe Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft und Hotelfachfrau/-mann wurden ab diesem Sommer zusammengefasst. Der Betrieb gibt vor, welcher Schwerpunkt im Betrieb angeboten wird.

Innerhalb des Berufs Fachfrau/Fachmann Hotellerie-Hauswirtschaft auf Stufe EFZ gibt es die Schwerpunkte Hotellerie und Hauswirtschaft. Der Schwerpunkt wird im Lehrvertrag festgehalten. Der Schwerpunkt Hotellerie beinhaltet Leistungsziele zu Fremdsprachenkenntnissen in einer zweiten Landessprache oder Englisch. Der Schwerpunkt Hauswirtschaft beinhaltet die Zubereitung einfacher Speisen. Zu unseren Hauptarbeiten gehören:

- Servieren von Getränken und Speisen
- die Zubereitung von einfachen Speisen
- das Verarbeiten der Wäsche im Wäschekreislauf
- die Reinigung von Räumen und Zimmer

Wir sind die Springer vom Betrieb und wir stehen immer zur Verfügung. Nach dem Film konnten die Schülerinnen und Schüler einen Tisch festlich eindecken und sie lernten, wie man den Boden von losem Schmutz mit einem Staubwischgerät reinigt. Wir zeigten ihnen auch, wie das Mikrofasertuch richtig gefaltet und gewendet wird, damit man acht Seiten zum Reinigen hat. Zum Schluss machten wir einen Rundgang durch das Alterszentrum Heideweg, damit sie einen Überblick von unserem Haus bekamen. Wir hoffen, dass das Interesse geweckt wurde.

Erfahrungsbericht Vorstellung Köchin/Koch EFZ

Daniela Koch — Wir, Elena Ott, 3. Lehrjahr Köchin EFZ, und ich, Daniela Koch, Köchin EFZ, starteten im Sitzungszimmer. Zuerst schauten wir einen kurzen und interessanten Film über den Koch-Beruf. Danach erklärten wir, wie bei uns ein Tagesablauf in der Küche aussieht. Dabei wurden die verschiedenen Posten der Küche erklärt. Wie z.B. «Was macht ein Entermetier?» (Gemüse, Suppen, Beilagen, ...), «Was macht ein Gardemanger?» (Salate, Vorspeisen, kalte Gerichte, Platten, ...), «Was

macht ein Saucier?» (Fleisch- und Fischgerichte, Saucen, ...). Auch wurde aufgezeigt, welche Weiterbildungsmöglichkeiten es in diesem Beruf gibt. Anschliessend konnten die Schülerinnen und Schüler Fragen stellen. Dann galt es, Kräuter zu erraten. Auf dem Tisch hatten wir viele verschiedene Kräuter ausgelegt. Jeder Schüler bekam zwei Kärtchen mit Kräuternamen, die sie den richtigen Kräutern zuordnen durften. Es waren fast alle richtig. Zum Schluss besichtigten wir die Küche. Sie wa-

ren erstaunt, wie gross unsere «Kühlschränke» waren. Aus verschiedenen Früchten durften sie dann noch einen Früchtespiess herstellen. Bananen, Trauben und Ananas waren am beliebtesten. Elena backte für jeden Schüler noch einen Schoggi-Muffin zum Mitnehmen.

So war die Stunde mit den Schüler-/innen schnell vorbei.

Es wäre natürlich toll, wenn sich einige von den Schüler-/innen für unseren schönen Beruf Koch/Köchin EFZ entscheiden würden.

Was hat ein Fünf-Sterne-Hotel mit unserem Alterszentrum gemeinsam?

Marei Oppermann — Diese Frage durften sich die Mitarbeitenden der Hotellerie & Facility im November stellen, als sie hinter die Kulissen des Grand Hotel National in Luzern blicken durften. Das Hotel wurde 1870 erbaut, es agiert eigenständig und gehört keiner Kette an. Dadurch konnten viele alte Strukturen beibehalten werden. Einige Räumlichkeiten stehen sogar unter Denkmalschutz.

Die Führung durch alle Bereiche des Hotels war beeindruckend und es war interessant zu sehen, welche Infrastruktur vorhanden ist und wie die Prozesse teilweise auf kleinstem Raum funktionieren. Bei einem Workshop, in dem ein Vergleich gezogen wurde vom «Customer-Journee» zu einem Aufenthalt eines Bewohnenden, konnten viele Parallelen festgestellt werden. Denn, ob ein Hotel oder ein



Alterszentrum, es wird in beiden ein 24-Stunden-Service angeboten mit ähnlichen Bereichen, wie Verwaltung, Gastronomie, Raumservice, Technischem Dienst, Wäscherei und einem Unterhaltungsangebot. Nur dass im Alters-

zentrum die gesundheitliche Versorgung im Vordergrund steht.

Und, ob Gast im Grand Hotel National oder Bewohnender im Alterszentrum Heideweg, beide blicken auf den wunderschönen Vierwaldstättersee mit Bergkulisse.

Unterwegs als Volunteer in Ghana, Westafrika

Schon immer war es ein Traum von mir, nach Afrika zu reisen, um Land und Leute kennenzulernen. Nun, Afrika ist ja bekanntlich ziemlich gross, also wohin?

Nach mehreren Recherchen bin ich auf Projekte in Ghana, einem Land in Westafrika, gestossen. So habe ich mich entschieden, von März 2024 bis Mai 2024 als Volunteer auf einer Abteilung für Menschen mit psychischen Erkrankungen mitzuwirken. Die zunehmende Zahl an psychischen Erkrankungen und die damit verbundenen Herausforderungen in der Zukunft haben mich motiviert, mehr zu erfahren. In der Grossstadt Kumasi in Ghana angekommen, durfte ich mich bei einer Gastfamilie einquartieren. Drei Tage später befand ich mich dann auch schon auf dem Weg mit dem TroTro (eine Art Minibus und Hauptverkehrsmittel in Ghana) zum Spital, bei welchem ich als Volunteer stationiert war. Das Tafo Hospital ist ein öffentliches Spital inklusive Ambulatorium für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Ab circa 8:00 Uhr erscheinen die Patienten mit oder auch ohne Termin. Sie warten auf einer Bank ausserhalb der Praxis. Bei neuen Patienten wird ein umfangreiches Assessment gemacht. So habe ich erfahren, in welchen Lebensumständen sich unsere Patienten gerade befinden. Danach wird Blutdruck, Puls und Gewicht gemessen und anschliessend die Patienten zum Warten gebeten. So haben die Pflegefachpersonen mit einer Ausbildung in der Fachrichtung Psychiatrie die Patienten nach und nach aufgerufen. Im Raum hatte es vier Arbeitsplätze,



Ein Stück Alterszentrum Heideweg liegt für die Handwäsche bereit, vielen Dank dafür!

so fanden meist vier unterschiedliche Gespräche mit Klienten und deren Angehörigen statt, was für eine gewisse Lebendigkeit sorgte. Einige Klienten waren stabil und benötigten ein neues Rezept für Medikamente und andere befanden sich in einer Psychose und die Praxis verwandelte sich kurzerhand in eine Akut-Psychiatrie. Es erschienen Menschen mit Schizophrenien, Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen oder auch Persönlichkeitsstörungen. Aber auch Menschen mit Epilepsien und Down-Syndrom wurden in diesem Raum zu Gesprächen empfangen und alle Altersklassen waren vertreten. Die Pflegefachpersonen führen Beratungsgespräche, verschreiben Medikamente und stellen Diagnosen. Auch werden Laboruntersuchungen verordnet, zum Ausschluss von Infektionskrankheiten (wie z.B. Malaria). Ein Psychiater oder



«Falls du glaubst, dass du zu klein bist, um etwas zu bewirken, dann versuche mal zu schlafen, wenn eine Mücke im Raum ist.» Dalai Lama

eine Psychiaterin habe ich nie gesehen. Die gibt es noch viel weniger als in der Schweiz. Sie wurden höchstens bei einem aussergewöhnlich komplexen Fall telefonisch kontaktiert. An einzelnen Tagen unter der Woche leistete eine Hausärztin ihren Dienst.

Ich durfte jeden Tag die zuständige Fachperson der Abteilung mit Fragen löchern und wenn die Patienten bereit waren, mit mir Englisch zu sprechen, auch kurze Therapiegespräche führen oder in Absprache auch Rezepte schreiben. An einem Tag haben die Pflegefachpersonen gestreikt für eine faire Ausbildung, so waren nur fünf Personen auf der Abteilung anwesend, inklusive mir. So durfte ich dann auch deeskalierend wirken bei einem verbal und physisch aggressiven Klienten.

Oft wurden durch das Team auch Hausbesuche durchgeführt. Um die Lebensumstände genauer zu

erfassen und den Klienten mit Rat und Tat beiseitezustehen. Auch wurde an anderen Institutionen über psychische Erkrankungen und die dazugehörigen Risikofaktoren aufgeklärt. Es besteht immer noch ein grosses Stigma. Natürlich hatte ich auch Freizeit,

so machte ich verschiedene Ausflüge und lernte so Ghana etwas besser kennen. So verging die Zeit wie im Flug und ich durfte wieder in die wunderschöne Schweiz heimkehren. Afrika, speziell Ghana, habe ich aber noch lange nicht Tschüss gesagt.

Ich danke Ihnen fürs Lesen und schicke wärmende Sonnenstrahlen aus Afrika.

Liebe Grüsse, Rahel Scheiber,
Teamleitung Urmiberg

Unser Weg zur dipl. Pflegefachperson im Alterszentrum Heideweg

Steiner Elena, Ramona Schwegler — Wir als Fachpersonen Gesundheit (FaGe) im Alterszentrum Heideweg, haben einen entscheidenden Schritt in unserer beruflichen Laufbahn gewagt: die Weiterbildung zur diplomierten Pflegefachfrau HF. Diese Entscheidung ist nicht nur ein beruflicher Aufstieg, sondern auch eine wertvolle Erweiterung unseres Fachwissens und unserer Fähigkeiten im Bereich der Pflege. Bereits als FaGe tragen wir in einem Alters- und Pflegeheim wie dem unseren eine grosse Verantwortung. Die Tagesverantwortung (TV), die wir übernehmen, umfasst die Leitung und Organisation des täglichen Ablaufs auf unserer Abteilung. Wir delegieren Aufgaben, überwachen den gesamten Ablauf und sorgen dafür, dass alles reibungslos funktioniert. Doch der Wunsch, unsere Kenntnisse weiter zu vertiefen und den nächsten Schritt in unserer Karriere zu gehen, führte uns zu der Überlegung, uns zu diplomierten Pflegefachfrauen HF weiterzubilden.

Die Weiterbildung zur diplomierten Pflegefachfrau HF dauert je nach Variante zwei oder drei Jahre und umfasst sowohl theoretische als auch praktische Teile. Da wir als FaGe in die zweijährige Ausbildung eingestiegen sind, erleben wir einen abwechslungsreichen

Lehrgang, der sich aus Blockunterricht und praktischen Phasen zusammensetzt. Der Unterricht in Luzern vermittelt uns fundierte Kenntnisse in Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie, und auch wichtige Pflegemodelle und Theorien kommen nicht zu kurz. Alle zwei Wochen nehmen wir am Lerntransfertraining in Alpnach teil, wo wir praktische Fähigkeiten, wie zum Beispiel die Infusionstherapie, vertiefen können.

Zusätzlich bieten uns die Praxisphasen und monatliche Lerntage im Alterszentrum Heideweg die Möglichkeit, das Gelernte direkt anzuwenden und weiterzugeben. In Zusammenarbeit mit der Weiterbildungsverantwortlichen können wir diese Lerntage individuell gestalten. Ein weiteres Highlight sind die monatlichen Praxisschulen, in denen wir theoretische Inputs erhalten, uns mit Ärzten austauschen und somit die Zusammenarbeit zwischen Pflege und Medizin optimieren.

Ein ganz besonderes Erlebnis war für uns das zweitägige Praktikum auf der Palliative-Care-Abteilung des Spitals Schwyz. Dort konnten wir nicht nur neue medizinaltechnische Tätigkeiten erlernen, sondern auch von anderen Pflegefachpersonen wertvolle Tipps und Tricks mitnehmen, die wir direkt in unsere

Arbeit im Alterszentrum Heideweg integrieren konnten. Die Palliative Care ist ein wichtiger Bereich der Pflege, der sich mit der Begleitung und Unterstützung von Menschen mit unheilbaren und fortschreitenden Erkrankungen beschäftigt. Die ganzheitliche Betreuung, bei der das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten im Vordergrund stehen, hat uns tief beeindruckt. In der Palliative Care geht es nicht um Heilung, sondern darum, die verbleibende Lebenszeit so angenehm wie möglich zu gestalten.

Am Ende unserer Weiterbildung steht die Diplomprüfung, die eine schriftliche Diplomarbeit, ein mündliches Fachgespräch und ein erfolgreiches Praktikum im Betrieb umfasst. Das Alterszentrum Heideweg hat uns während der gesamten Ausbildung hervorragend unterstützt und bestens auf diese Herausforderungen vorbereitet.

Wir sind stolz darauf, diesen beruflichen Schritt gegangen zu sein und freuen uns, unser erweitertes Wissen und unsere Erfahrung in die tägliche Arbeit einzubringen. Die Weiterbildung zur diplomierten Pflegefachfrau HF hat uns nicht nur fachlich weitergebracht, sondern uns auch in unserer Rolle als Führungskräfte und Ansprechpartner im Pflegealltag gestärkt.



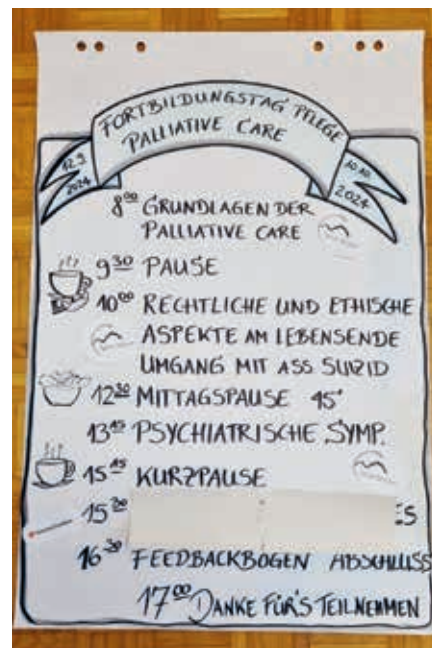
Fortbildungstage Pflege – Palliative Care

An zwei internen Fortbildungstagen für das Pflegepersonal stand das Thema «Palliative Care» im Fokus. Die Veranstaltung richtete sich an Pflegepersonen, die in ihrer täglichen Arbeit mit schwerstkranken und sterbenden Menschen konfrontiert sind, und bot umfassende Informationen zu den spezifischen Herausforderungen in diesem Bereich.

Marei Oppermann — Der Fortbildungstag umfasste drei Hauptthemen, die in Modulform von Dozenten der Palliative-Care-Abteilung des Spitals Schwyz vermittelt wurden.

1. Grundlagen der Palliativpflege

Dieser Teil vermittelte den Teilnehmenden die grundlegenden Prinzipien der Palliativpflege, darunter die ganzheitliche Betreuung von Bewohnern und die interdisziplinäre Zusammenarbeit. Es wurde betont, dass die körperliche, psychische, soziale und spirituelle Unterstützung der Patienten und ihrer Angehörigen im Vordergrund stehen sollte.



2. Psychiatrische Symptome in der Palliativpflege

Pflegekräfte erhielten wertvolle Einblicke in den Umgang mit psychischen Erkrankungen, die bei Palliativpatienten häufig auftreten. Themen wie Depressionen, Angstzustände und Delirium wurden ausführlich behandelt, um das Pflegepersonal zu sensibilisieren und besser auf diese Symptome vorzubereiten. Aber auch, dass das Thema Humor Platz haben darf und bereits kleine Wunscherfüllungen von Bewohnern Grosses bewirken kann.

3. Ethische und rechtliche Aspekte

Die Diskussionen über ethische Fragestellungen und rechtliche

Wir müssen zuerst einen guten und strengen Blick auf unsere eigene Einstellung gegenüber dem Tod und dem Sterben richten, bevor wir ruhig und ohne Angst neben einem unheilbar kranken Menschen sitzen können.

Rahmenbedingungen in der Palliativpflege waren ein weiteres Highlight des Tages. Themen wie Patientenverfügungen, das Recht auf Selbstbestimmung und die Gren-

zen der Lebensverlängerung wurden intensiv besprochen. Die Pflegekräfte zeigten grosses Interesse an diesen Inhalten, da sie in ihrer täglichen Arbeit häufig mit ethischen Dilemmata konfrontiert sind. Die Fortbildung stiess bei den Mitarbeitenden auf grosses Interesse. Sie hoben hervor, dass diese Thematik einen wichtigen Teil in ihrem Berufsalltag einnimmt und sie sich nun gestärkt sehen, die Bedürfnisse der Bewohnenden noch besser zu erkennen.

Wir danken der Palliative-Care-Abteilung, insbesondere den Dozenten Leandra Schelbert, Fabienne Bissig und Albert Mazenauer, für die Gestaltung dieser Fortbildungstage.

Focus-Veranstaltung

In Zusammenarbeit mit der Spitex Schwyz und dem Spital Schwyz durften wir dieses Jahr Veranstaltungsort der durch das Bildungsdepartement des Kanton Schwyz durchgeführten Focus-Veranstaltung Assistentin/Assistent Gesundheit und Soziales, Fachmann/-frau Gesundheit sein.

Marei Oppermann — Fast 30 Oberstufenschülerinnen und -schüler erhielten Einblick in die beiden Berufe der Grundbildung im Gesundheitswesen und durften nach einer ausführlichen Präsentation der drei Fachbereiche Spitex-Langzeitpflege-Spital einen Parcours mit verschiedenen Posten zum Thema Gesundheit durchlaufen. Sie konnten ausprobieren, mit einem Rollstuhl zu fahren, an Gehstöcken zu laufen, sich den Blutdruck messen lassen, einen Quarkwickel ausprobieren oder Einblick in das Thema Blutzucker messen erhalten. Aktuelle Lernende der verschiedenen Bereiche unterstützten während des Parcours und gaben den Oberstufenschülerinnen und -schülern Antworten auf viele Fragen zu ihrer Ausbildung.

Um den Energiespeicher wieder aufzufüllen, hatte unser Gastroteam ein feines Zvieri vorbereitet.

Wir hoffen, das Interesse an einem Beruf im Gesundheitswesen damit geweckt zu haben.



Wir gratulieren zum erfolgreichen Abschluss des HF-Studium



Wir freuen uns, dass Elena Steiner ihr Studium zur dipl. Pflegefachfrau HF erfolgreich abgeschlossen hat. Sie unterstützt nun andere Lernende in Pflegeberufen als Berufsbildnerin auf dem 2. Stock. Viel Erfolg bei der neuen Aufgabe!

Demenz-Balance-Modell

Marei Oppermann — Im Oktober fand erstmalig in der Schweiz die Ausbildung zum Multiplikator/zur Multiplikatorin des Demenz-Balance-Modell im Alterszentrum Heideweg statt. Die Dozentin und Entwicklerin des Modells, Frau Barbara Klee-Reiter aus Köln, Deutschland, führte an zwei intensiven Tagen die Teilnehmenden in die Innenwelten der Demenz ein, mit dem Ziel, dass die Teilnehmenden ihrerseits dieses Modell in ihrem Schulungsalltag anwenden und somit weiterverbreiten können. Wir danken Frau Klee-Reiter, dass sie unser Alterszentrum ausgewählt hat, um diese Ausbildung auch in der Schweiz möglich zu machen. Wir freuen uns, auch in-



tern nun zwei neue Multiplikatorinnen zum Demenz-Balance-Modell zu haben, welche dies an die Mitarbeitenden und in Zukunft eventuell auch an externe Interessierte weiter vermitteln können.

Weitere Informationen zum Modell unter:

<https://perspektive-demenz.de/demenz-balance-modell/>

Personalausflug

Im Sommer und Herbst war es wieder so weit und das Personal des Alterszentrums Heideweg konnte in zwei Gruppen je einen Tag am Personalausflug teilnehmen.

Marei Oppermann — Das Organisationskomitee, welches aus vier Mitarbeitenden bestand, hatte sich etwas Besonderes überlegt.

An einem Morgen im August und September ging es mit vollgepackten Znünpäckli mit dem Car ins Emmental. Unser Bus-Chauffeur vom Uristier gestaltete die Fahrt mit seinen lustigen Sprüchen kurzweilig.

Angekommen beim ältesten Löwen der Schweiz, sollten wir einen Tag inmitten vom traditionellen Handwerk geniessen. Aufgeteilt in zwei Gruppen ging es für die einen gleich kraftvoll zur Sache, als sie nach kurzer Anleitung eines Schmieds, einen Grillspieß selber herstellten. Es wurde gebogen, gehämmert, geschlagen, ein Spitz gemacht und gedreht und immer wieder in die Glut gehalten, um weiter daran zu arbeiten, bevor er zischend ins kalte Wasser gehalten wurde.

Am Schluss wurde mit einer Drahtbürste der nötige Feinschliff verliehen. Das Besondere war, dass dieser selbst hergestellte Grillspieß im Verlaufe des Tages auch direkt eingeweicht werden durfte.

Während die eine Gruppe hart arbeitete, durfte die andere Gruppe einem traditionellen Lohn- und Gewerbe-Brenner in der 3. Generation zuhören, wie er sein Handwerk vor Ort in seiner Brennerei erklärte. Die grösste Herausforderung war dabei sicherlich, den Geruch auszuhalten und dies im Stehen, ohne umzufallen. Das Besondere an dieser mehrfach ausgezeichneten Brennerei ist, dass sie in einem

Umfeld von Holzscheiten, Fässern und sonstiger Ware unscheinbar in einer Art Scheune versteckt war. Spannend war auch zu hören, dass der Brennmeister Gewürzmischungen für manchen Brand aus einer Drogerie in unserer Region bezieht. Natürlich durfte auch degustiert werden, wobei den meisten wohl «Chramers Hardöpfler» in Erinnerung geblieben ist.

Nachdem beide Gruppen die beiden Arten des Schweizer Handwerks erleben durften, hiess es,

den Grillspieß einzuweihen. Mit einer Bratwurst, welche an einer Feuerschale grilliert wurde, wurde unser Grillplausch eröffnet, bevor es im Weiteren ein feines Grill- und Dessertbuffet gab.

Und da es immer noch Platz für ein gutes Guetzli gab, wurde auf dem Rückweg noch ein kurzer Stopp bei der Kambly-Erlebnisbäckerei eingelegt. Mit vollen Bäuchen und Taschen ging es dann, müde vom Tag, zurück zum Alterszentrum.



Personalesen Alterszentrum Heideweg

Vera Gomes da Costa — Am 15. November 2024 war es wieder so weit und wir durften im wunderschönen «Waldstätterhof» in Brunnen unser Personalesen durchführen. Rund 80 Personen fanden sich um 19 Uhr im aussergewöhnlichen Mythensaal ein und zum Start gab es einen kleinen Apéro zum Anstossen. Es folgte eine kurze Anspra-

che von unserem Leiter Alterszentrum Theo Ziegler, die mit viel Applaus quittiert wurde. Dank dem tollen Viergangmenü und dem guten Service waren alle Mitarbeitenden sehr zufrieden. Dieses Jahr war neu noch eine Foto-Box dabei, die regen Anklang fand. Wir haben die besten Schnapsschüsse rausgesucht für euch.

Ein riesiges Dankeschön an unsere Mitarbeitenden des Alterszentrums Heideweg, für ihren unermüdlichen Einsatz und ihre positive Stimmung, die jeden Tag aufs Neue wieder ein Lächeln in die Gesichter unserer Bewohnenden zaubern.



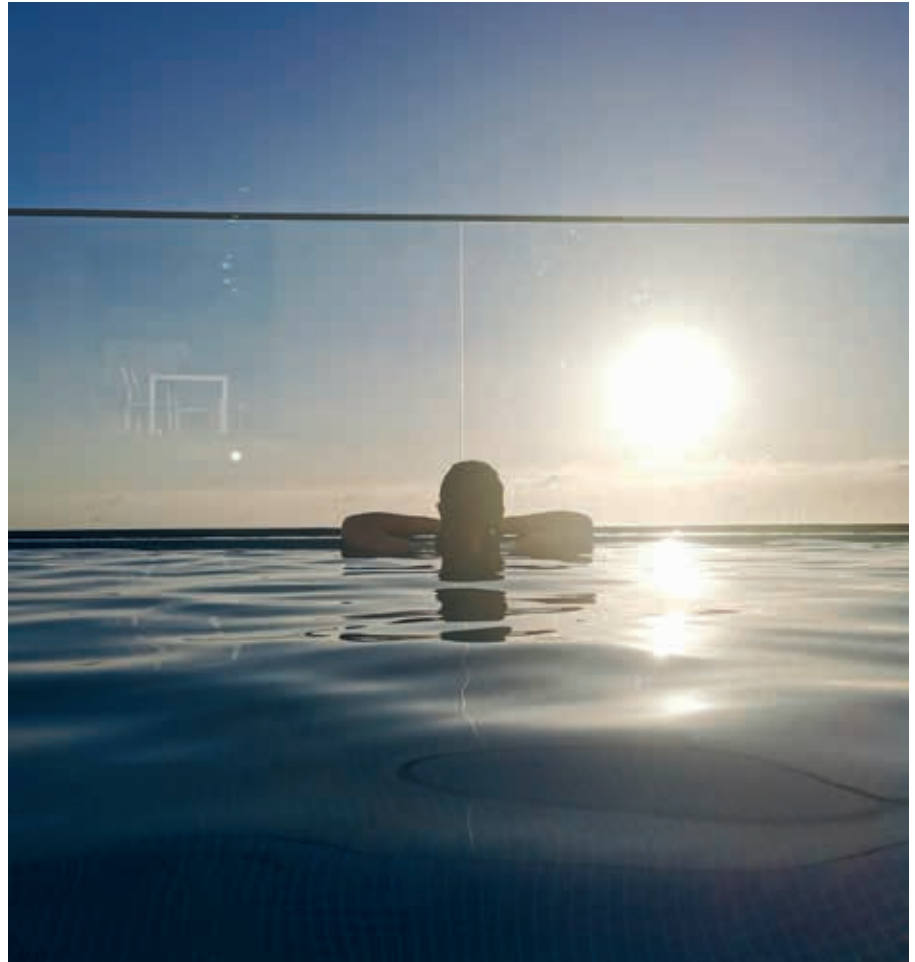


Vitamin-D-Mangel – was hat es damit auf sich?

Es ist wieder so weit. Der Winter hat Einzug gehalten und damit auch die kurzen Sonnenstunden.

Vera Gomes da Costa — Es ist die Zeit, in der man schneller krank wird und sich mehr mit der eigenen Gesundheit beschäftigt. Vitamin D ist so ein typischer Begriff, der immer mal wieder gerne fällt. Was ist das überhaupt? Die bekannteste Funktion von Vitamin D ist die Beteiligung am Knochenstoffwechsel, sprich wichtig für eine gesunde Knochen- und Zahnbildung. Eine gute Versorgung mit Vitamin D ist nicht nur wichtig für die Knochengesundheit, sie kann auch vor akuten Atemwegsinfektionen wie Erkältungen schützen und wirkt sich positiv auf die Behandlung von Asthma- bzw. COPD-Patienten/-Patientinnen mit einem Vitamin-D-Mangel aus. Alle Ärzte erzählen einem das Gleiche, wenn man diese nach dem Vitamin-D-Haushalt fragt. «Das müssen Sie gar nicht testen, davon haben sowieso die meisten Menschen in der Schweiz zu wenig.» Nicht gerade die befriedigendste Antwort, wenn Sie mich fragen.

Warum haben wir denn alle zu wenig Vitamin D im Körper? Es ist allgemein bekannt, dass dieses Vitamin über die Nahrung oder über das Sonnenlicht aufgenommen werden kann. Aha, jetzt kommen wir der Sache schon näher. Die meisten Menschen gehen einem 100-Prozent-Job nach, der sich in den meisten Fällen irgendwo unter einem Dach abspielt. Im Winter bekommen diese Menschen definitiv nicht genug Sonnenlicht. Natürliche, nicht angereicherte Lebensmittel liefern allein selten



ausreichend Vitamin D, um einem Mangel vorzubeugen. Jetzt können wir uns nicht einfach mal schnell umschulen lassen, um unsere Zeit einer neuen Beschäftigung zu widmen, sodass wir mehr draussen sein können. Und weniger arbeiten geht auch nicht. Für mich persönlich war die einzige Lösung, es mal mit einem Nahrungsergänzungsmittel zu probieren. Ich nehme nun also 1 x täglich eine Kapsel zu mir, die mit Vitamin D3 angereichert wurde. Ich fühle

mich ehrlich gesagt nicht wirklich anders, seit ich diese Kapseln nehme. Aber ich war seitdem definitiv nie mehr krank. Ob es nun an den Kapseln liegt, kann ich natürlich nicht mit Sicherheit sagen. Aber geschadet hat es mir nicht und es ist sicher einen Versuch wert, wenn man immer wieder mit kleineren, gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hat. Schlussendlich muss das jeder Mensch für sich selbst entscheiden.



Unsere Empfehlung vom Küchenchef

Die Schweizer Apfelsaison ist endlich da und wir verwöhnen unsere Bewohnenden mit regionalen Äpfeln von der Familie Reichlin aus Ingenbohl.

Manuel Orth

Ingenbohler Äpfel von der Familie Reichlin

Von Wähen, Apfelmus, Apfelschnitzli und Apfelsalat bis zum Dessert. In unserem Salleriesalat oder der Marroni-Suppe finden sich die saftigen Äpfel wieder. Auch für unsere Früchtewähen verwenden wir die Äpfel, ob als Abendessen oder am Mittwochmorgen bei unserem Obstverkauf in der Cafeteria.

Die regionalen Äpfel sind bei uns in der Küche allgegenwärtig, deshalb haben wir uns Gedacht, dass wir mal ein Rezept schreiben für unsere Hauszeitung.

Rezept Apfelwähe

Kuchenteig:

200 g Mehl
0,5 TL Salz
75 g Butter, kalt
1 dl Wasser

Eine Handvoll gemahlene Mandeln und Haselnüsse

Mehl, Salz und Butter mischen, bis eine krümelige Masse entsteht. Wasser hinzugeben und vermengen, nicht gross kneten. 30 Minuten ruhen lassen. Danach auswallen und in das eingebuttrte Wähenblech geben. Boden mit gemahlenden Mandeln und Haselnüssen bestreuen.

Kuchenguss:

3 Eier
1,75 dl Milch
1 dl Rahm
50 g Zucker
4 g Vanillecremepulver

Alles mixen

Füllung:

3 Stk. Gravensteiner
3 Stk. Berner Rose
Schälen vierteln und «Bütschgi» rausschneiden.
In gleichmässige Schnitze schneiden.

Dann auf die Mandeln verteilen und Kuchenguss hinzufügen. In den 170°C vorgeheizten Backofen geben. Ca. 40 Minuten backen.

Neueintritte

September – November



Sonja Hürlimann
Pflegehelferin
SRK,
per 01.09.2024



Manuela Planzer
Pflegehelferin SRK,
per 01.09.2024



Amarilys Gisler
Pflegehelferin
SRK,
per 01.10.2024



Tanja Pantucek
Fachfrau
Gesundheit
EFZ,
per 01.10.2024



Thilakshika Rivachandran
Praktikantin
Pflege,
per 01.10.2024



Rahel Zbären
Fachfrau
Gesundheit
EFZ,
per 01.11.2024



Rosmarie Ziegler
Pflegehelferin
SRK,
per 01.11.2024



Josine Ulrich
Personalfach-
frau,
per 01.11.2024



Nadiia Smerteniuk
Praktikantin
Pflege,
per 01.11.2024



Jubilare 2024

- Addaikkalam Jesupalan** 15 Jahre am 01.02.2024
- Celic Aida** 25 Jahre am 16.11.2024
- Schelbert Sibylle** 10 Jahre am 01.10.2024
- Skoric Bozica** 15 Jahre am 01.02.2024

Pensionierungen 2024

Priska Betschart-Elsener am 30.04.2024

Hohe oder runde Geburtstage



Klara Brägger
96 Jahre am 1. Oktober 2024



Emil Altenburger
90 Jahre am 11. Oktober 2024



Anna Klopfenstein
90 Jahre am 12. November 2024



Xaver von Euw
100 Jahre am 20.11.2024

Geburtstage

Januar – März

Monn, Verena
04.01.1940 — 85 Jahre

Aschwanden, Anna
06.01.1938 — 87 Jahre

Betschart, August
16.01.1936 — 89 Jahre

Huber, Gertrud
18.01.1934 — 91 Jahre

Marty-Betschart, Margrith
19.01.1942 — 83 Jahre

Steiner-Schmitt, Alois
31.01.1932 — 93 Jahre

Reichlin, Rita
12.02.1941 — 84 Jahre

Geisseler, Martha
18.03.1934 — 91 Jahre

Steiner-Riner, Sonja
27.03.1939 — 86 Jahre

Gwerder-Schuler, Josef
30.03.1934 — 91 Jahre

Erwähnt werden die Geburtstage aller Personen, die mit der Veröffentlichung ihrer Daten einverstanden sind.

Herzlich willkommen

September – November

Maria Magdalena Wick
per 23. September 2024

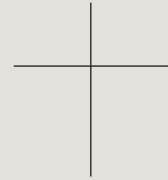
Sieglinde Pfyl
per 4. November 2024

Berta Ehrler
per 18. November 2024

Pia Inderbitzin
per 22. November 2024



Im stillen Gedenken



September – November

Martha Bitschin
22.02.1928 – 03.09.2024

Rolf Mantel
07.09.1928 – 16.10.2024

Werner Alois Fanchini
07.05.1951 – 21.10.2024

Walter Pfyl
13.02.1937 – 28.10.2024

Heidi Kellenberger
12.05.1938 – 09.11.2024

Werner Steiner
01.03.1935 – 14.11.2024

Frieda Inderbitzin
12.02.1927 – 26.11.2024

Rätselaufösungen (Seiten 10–11)

Kreuzworträtsel

```

■ ■ ■ ■ ■ E ■ ■ ■ ■ ■ D ■ ■ ■ ■ ■ B ■ ■ ■ ■ ■
A B T E I ■ B E T R I E B S A M
■ A E G E R I S E E ■ T R A G E
■ D I O R ■ B ■ R U E T T L E R
L E G I ■ B E E R E ■ E ■ I ■ K
■ H ■ S O I R ■ I ■ B L O N D E
■ O H M ■ D ■ B E S E N R E I N
■ S O U V E N I R ■ S ■ L ■ V ■
N E L S O N ■ O ■ B A B Y B A D
■ ■ Z ■ G ■ L A W I N E ■ U ■ E
■ T E H E R A N ■ T ■ L I N T H
■ O R A L ■ O B S T G A R T E N
■ G ■ R E K L A M E ■ M I E T E
L O T T I ■ A U S R E I S S E N
    
```

Fehler-Suchbild



Spannende Wörtersuche

```

A E T E G Z T E M N F N I S
U W E S S A R R E T U R C G
S O U G F U B D M A A H I L
S L D G Z A O U N T L F A E
I L N F R B S M P I G E L T
C S O P L A A T E N S P S
H C F E K S N T C K A T K C
T H D E D O E D S G L J A H
S A R Y R N T W E I P V E E
P L D A F N U R O L L A S R
U M M A E K B R A L W L E U
N A H K U I W U S E K A A H
K R N F S H S S W S S E L W
T L E F S C H N E E A C N D
F N O L H T A I R G G J H P
    
```

Sudoku

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

Konzert mit Marc Sway & Band

in der Schüür Luzern

Für Mitarbeitende

im Gesundheitswesen



XUND, Branchen, Betriebe und die Zentralschweizer Kantone bedanken sich für die geleistete Arbeit im Gesundheitswesen. Im Rahmen der Woche der Gesundheitsberufe im März 2025 veranstaltet XUND am Mittwoch, 12. März 2025, in der Schüür Luzern ein Konzert mit Marc Sway & Band – eintreffen ab 19 Uhr und Start Konzert 20 Uhr.

Marc Sway besticht durch seine unverkennbare Soul-Stimme. Zusammen mit der siebenköpfigen Band wird es ein rhythmisches Feuerwerk. Die Mitarbeitenden des Gesundheitswesens sind eingeladen und können online an der Verlosung von jeweils zwei Tickets teilnehmen.



Nimm an der Verlosung teil.

