

# seeblick



**Rückblick auf das Leben von Werner Steiner** Seite 8

**Eine Anstellung – zwei Berufe** Seite 14

**Unser Alterszentrum als Ausbildungsbetrieb** Seite 21



Editorial	1
Agenda	2
Leben im Heideweg	4
Rätsel & Humor	12
Wer bin ich?	14
Hotellerie & Gastronomie	16
Pflege & Betreuung	18
Bildung & Ausbildung	20
Verwaltung	22
Gesundheit, Energie, Natur & Umwelt	24
Bewohner & Personal	26
Rätselauflösung	28
Letzte Seite	29

**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, Norbert Mettler, Sandra Affentranger, Claudia Pfyl, Vera Gomes da Costa, Tatiana Föhn, Jessica Meier, Marei Oppermann, Sonja Rubi, Jacqueline Lüönd, Manuela Imhof, Brigitte Egli, Heidi Eschmann, Pro Senectute, KÜBA Verlag, Büro Nord, Heussercrea

**Auflage** 1'300

**Druck** Triner Media + Print

**121. Ausgabe** Oktober 2024, 29. Jahrgang

Erscheint 4 x jährlich, Abonnement CHF 25.-

# Liebe Leserinnen und Leser



**Theo Ziegler**  
Leiter Alterszentrum  
Heideweg

Boule, das traditionelle Kugelspiel aus Frankreich (Boccia als italienische Variante), weckt in mir Feriengefühle. In den Familienferien mit unseren Kindern, die wir mehrmals in einem Seitental in der Region Ardèche verbracht haben, konnten wir uns mit unseren Nachbarn auf dem Camping nur holprig verständigen. Denn wir waren jeweils die Einzigen, deren Muttersprache nicht Französisch war. Zum Glück schmolzen die sprachlichen Hürden beim Boulespiel unter den Platanen augenblicklich dahin. Der Altersunterschied von mehr als 70 Jahren zwischen der jüngsten Spielerin und dem ältesten Spieler verlieh dem Spiel einen besonderen Zauber und machte es zu einem unvergesslichen, gemeinschaftlichen Erlebnis.

Eine Erinnerung bleibt mir besonders im Gedächtnis: An einem Abend lud uns ein Familienvater zu einem Spiel ein. Für sein Team warf er stets nur die letzte Kugel – doch diese entschied jedes Mal die Runde. Unsere Niederlage war legendär, jedoch völlig nebensächlich. Wir waren schlicht fasziniert von seinem Können. Erst nach dem Spiel verriet er uns, dass er der amtierende bretonische Meister sei und im Herbst an der französischen Meisterschaft in Paris teilnehmen würde.

Doch was hat das mit dem Alterszentrum Heideweg zu tun?

Dank der Initiative von Gemeinderat Bruno Zwyrer und der Finanzierung durch den Carla-Bellone-Fonds konnten wir Ende August in unserem Garten eine Boulebahn realisieren. Jetzt sind unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie Gäste herzlich eingeladen, bei einer Partie Boule zu wetteifern, zu fachsimpeln und die Freude am Spiel zu geniessen. Falls Sie, liebe Leserin, lieber Leser, keine eigenen Kugeln besitzen oder spontan Lust auf eine Partie haben, können Sie in unserer Cafeteria ein Set ausleihen – und schon kann es losgehen.

Ich freue mich sehr, dass mit der Möglichkeit zum Boulespielen unser Garten im Alterszentrum Heideweg noch lebendiger wird.

Vive la France am Ufer des Vierwaldstättersees!



Oktober – Dezember 2024

# Veranstaltungen

**Mittwoch, 02.10.2024**

d'Örgeli-Fründä vo Brunnen  
14:30 Uhr, Cafeteria

**Dienstag, 08.10.2024**

Fyrabig-Rundi  
18:00 Uhr, Cafeteria

**Montag, 14.10.2024**

Reformierter Gottesdienst  
10:15 Uhr, Kapelle

**Sonntag, 20.10.2024**

Zündhölzlimusik  
14:30 Uhr, Cafeteria

**Mittwoch, 23.10.2024**

Geburtstagsessen mit  
Bewohner/innen  
11:30 Uhr, Bisa-Stübli

**Donnerstag, 24.10.2024**

Singnachmittag mit Frauenverein  
14:00 Uhr, Cafeteria

**Freitag, 25.10.2024**

Besuch Kita Zauberbrunnen  
14:00 Uhr, MZR

**Mittwoch, 30.10.2024**

Sagen-Nachmittag  
14:30 Uhr, Speisesaal

**Sonntag, 10.11.2024**

Musikgesellschaft Morschach  
15:00 Uhr, Cafeteria

**Montag, 11.11.2024**

Reformierter Gottesdienst  
10:15 Uhr, Kapelle

**Dienstag, 12.11.2024**

Fyrabig-Rundi  
18:00 Uhr, Cafeteria

**Donnerstag, 14.11.2024**

Zusammenkunft  
Bewohner + Kader  
14:30 Uhr, MZR

**Sonntag, 17.11.2024**

Jodlerklub Alpenklänge mit  
Trachtengruppe, Brunnen  
14:00 Uhr, Cafeteria

**Mittwoch, 20.11.2024**

Sagen-Nachmittag  
14:30 Uhr, Speisesaal

**Freitag, 22.11.2024**

Besuch Kita Zauberbrunnen  
14:00 Uhr, MZR

**Sonntag, 24.11.2024**

Jodlerklub Brunnen  
16:00 Uhr, Kapelle

**Mittwoch, 27.11.2024**

Geburtstagsessen mit  
Bewohner/innen  
11:30 Uhr, Bisa-Stübli

**Freitag, 29.11.2024**

Laternen-Umzug mit Kindergärtler  
von Brunnen  
17:30 Uhr, Cafeteria

**Freitag – Sonntag**

**29.11.2024 – 01.12.2024**

Weihnachtsmarkt am See  
**29.11. – 01.12.2024**

Ganztags, Brunnen Dorf

**Freitag, 06.12.2024**

Nikolaus kommt zu Besuch und  
verteilt den BW einen Klaussack  
14:00 Uhr, Abteilungen

**Montag, 09.12.2024**

Reformierter Gottesdienst  
10:15 Uhr, Kapelle

**Montag, 16.12.2024**

Geburtstagsessen mit  
Bewohner/innen  
11:30 Uhr, Bisa-Stübli

**Dienstag, 17.12.2024**

Adventsfahrt  
Ganzer Tag, Extern

**Mittwoch, 18.12.2024**

Adventsständchen Männerchor  
Brunnen  
17:30 Uhr, Cafeteria

**Freitag, 20.12.2024**

Besuch Kita Zauberbrunnen  
14:00 Uhr, MZR

**Montag, 23.12.2024**

Weihnachtsfeier mit Bewohner-  
Begleitung mit der Marimba  
durch Doris Affentranger  
16:00 Uhr, Kapelle

**Sonntag, 29.12.2024**

Reformierter Gottesdienst  
11:00 Uhr, Kapelle

**Dienstag, 31.12.2024**

Silvester-Party mit Handorgel-Duo  
Fronalp mit Begleitung  
13:30 Uhr, Cafeteria

## 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



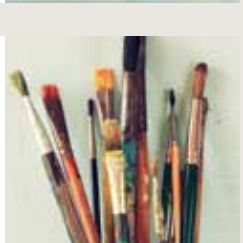

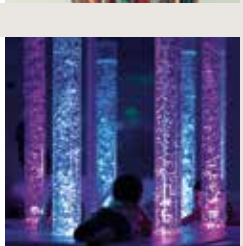
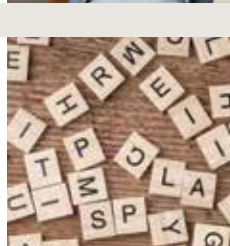


**Jeden 2. Montag im Monat**

10:15 Uhr  
Reformierter Gottesdienst

**Weitere reformierte  
Gottesdienste ab 11.00 Uhr  
29.12.2024**

# Regelmässige Angebote

Wochenprogramm Aktivierung: Oktober – Dezember 2024

<p><b>Spiel- und Jassnachmittag</b> Montag, 14:00 – 16:00 Uhr Mehrzweckraum</p>		<p><b>Obstverkauf</b> Mittwoch, 10:00 – 11:00 Uhr Cafeteria</p>	
<p><b>Kreativ-Atelier</b> Dienstag, 9:00 – 11:00 Uhr Mehrzweckraum</p>		<p><b>Bewegung</b> Donnerstag, 14:00 – 15:00 Uhr Mehrzweckraum</p>	
<p><b>Snoezelen</b> Dienstag, 13:30 – 16:00 Uhr Abteilung/Zimmer individuell, Snoezelen- zimmer</p>		<p><b>Gedächtnstraining</b> Freitag, 9:00 – 10:00 Uhr / 10:15 – 11:15 Uhr Mehrzweckraum</p>	
<p><b>Handarbeiten</b> Dienstag, 14:00 – 16:00 Uhr Mehrzweckraum</p>		<p><b>Nachmittagsangebot</b> Freitag gem. Anschlag Cafeteria/Infobildschirm</p>	

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.

# Gartenkunde mit Meggie Murer am 25. Juni 2024

An einem wunderschönen Dienstagvormittag machten sich zahlreiche Bewohnende auf zum Garten hinter dem ehemaligen Personalhaus.

Jacqueline Lüönd — Auf mehreren Tischen waren diverse Pflanzen, Blumen und andere Materialien vorbereitet, die zum Zusammenstecken bereitstanden.

Unsere Bewohnenden lauschten der fachkundigen Erzählungen und wertvollen Tipps von Meggie, unserer Gärtnerin.

Jeder Bewohnende durfte ein Töpfli selbstständig oder mit Hilfe mit Trockenblumen verschönern und mitnehmen. Es wurden auch schöne Gestecke gemacht, die dann einen Platz als Deko in der Cafeteria fanden.

Unsere Bewohnenden sassen gemütlich zusammen und waren teil-

weise sehr in das Basteln mit den Blumen vertieft. Einen lieben Dank an unsere Gärtnerin Meggie! Ihre Gartenarbeit ist immer wieder ein Thema bei unseren Bewohnenden und sie kommen immer gerne zu ihr in den Garten.







## Besuch Gesundheitsclown 19. und 26. Juni 2024

Der alljährliche Besuch von Clown Lilly begeisterte nicht nur zahlreiche Bewohnende, nein, auch die anwesenden Besucher und Mitarbeitenden brachte sie zum Schmunzeln.



Jacqueline Lüönd — Mit im Gepäck hatte Lilly, abgesehen von viel Witz und Humor, eine Angelrute, Fische, ein Eimer mit Inhalt und sogar «Regenwürmer», von denen die ganz Mutigen sogar einen probieren durften.

Es waren sich alle einig, dass die «Regenwürmer» beim Essen einen leicht süßlichen Geschmack hatten und wahrscheinlich nicht zum Angeln geeignet waren. Clown Lilly wunderte sich nämlich, dass die Fische nicht so zahlreich anbissen, wie geplant.

Sie holte Tipps bei unseren passionierten Fischern ein und verstand es immer wieder, die Antworten etwas umzugestalten, sodass Tränen gelacht wurden.

Sie besuchte alle Abteilungen separat und sang mit Begeisterung

bekannte Lieder zum Thema rund ums Fischen und der Region. Es wurde lautstark mitgesungen.

Fast alle Bewohnenden machten beim Singen und bei der Show mit. Zum Schluss durften sich alle Bewohnenden selber etwas «Süßes» aus Lillys mitgebrachtem Teich fischen.

Es waren sich alle einig, dass es wieder einmal mehr ein sehr unterhaltsamer, lustiger und kurzweiliger Nachmittag mit Clown Lilly war.

«Vorfreude ist die beste Freude!» Mit dieser Freude warten wir gespannt, was Clown Lilly im nächsten Jahr im Gepäck hat.

Auf jeden Fall werden unsere Lachmuskeln, auf eine tolle Art wieder stark gefordert sein.

# 1.-August-Feier im Alterszentrum

Wir haben uns Alle schon früh auf den 1. August gefreut im Alterszentrum. Vorgängig haben wir uns schon gefragt, ob das Wetter wohl gut werden würde und hofften, dass wir unseren jährlichen Grillplausch draussen abhalten könnten.

**Brigitte Egli** — Leider war uns an diesem Tag kein gutes Wetter vergönnt und Petrus liess es regnen. Ich dachte mir aber, dass es extra schlechtes Wetter gab damit die Landwirte auch mal einen freien Tag geniessen durften. Wir haben uns aber vom miesen Wetter nicht die Laune verderben lassen und haben den Speisesaal trotzdem gut gelaunt feierlich eingedeckt. Pünktlich um 12 Uhr traf unser Musiker Murer's Werni aus Gersau ein. Er hat uns während dem Mittagessen musikalisch begleitet. Es gab ein feines Drei-Gang-Menü bestehend aus einem gemischten Salateller, verschiedenem Grillfleisch und zum Dessert ein Muotathaler Rahmkirschwürfel.

Kaum war das Mittagessen vorbei, kam die Sonne zum Vorschein. So konnte man sich auf der Terrasse oder auf dem Balkon ausruhen und verdauen, bis der nächste Event um 16:00 Uhr stattfand. Die Alphornbläser haben sich nämlich angekündigt. Doch Petrus meinte es leider wieder nicht gut mit uns und kurz vor 16:00 Uhr zog ein Gewitter auf. Unsere Bewohnende sassen dicht aneinander gedrückt auf der Terrasse, um ja nichts vom Regen abzubekommen. Den Alphornbläsern war der strömende Regen egal. Auch Blitz und Donner konnten den gestandenen Männern und Frauen nichts anhaben. Auch unsere Bewohnenden und Besucher machte das schlechte Wetter nichts aus, denn alle genossen die

schöne Musik. Ganz spontan gab ein Gast noch einen lauten «Jutz» von sich. «Nach em Rägä schiint d Sunnä» war auch hier wieder das Motto und so zog das Gewitter rasch vorbei. Kurz darauf gab es

das Nachtessen, Café Complet mit Alpkäse und 1.-August-Weggä. Danach genossen die meisten Bewohnenden noch das Feuerwerk über dem Vierwaldstättersee, dass um 22 Uhr hoch ging.







## Grillplausch im Betreuten Wohnen

Am 26. Juli 2024 fand im Betreuten Wohnen unser Grillplausch statt, der ein grosser Erfolg war. Bei strahlendem Sonnenschein versammelten sich die Mieterinnen und Mieter im Innenhof, um einen Nachmittag voller Genuss, Geselligkeit und guter Laune zu verbringen.

**Jessica Meier** — Jeder Mieterinnen und Mieter trug etwas zu diesem besonderen Ereignis bei, wodurch ein vielfältiges und reichhaltiges Buffet entstand. Es gab eine grosse Auswahl an selbst gemachten Salaten, köstlichen Beilagen, und natürlich durften auch die Bratwurst und der Grillkäse nicht fehlen. Es war für jeden Geschmack etwas dabei.

Besonders schön war zu sehen, wie alle Mieterinnen und Mieter miteinander ins Gespräch kamen und neue Kontakte knüpften. Die entspannte Atmosphäre lud zum Verweilen ein, und es wurde viel gelacht und geplaudert. Unser

Grillplausch war nicht nur eine kulinarische Freude, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und die sommerlichen Tage gemeinsam zu geniessen. Ein grosses Dankeschön an alle, die durch

ihre Beiträge und ihre Teilnahme zu diesem gelungenen Fest beigetragen haben.

Wir freuen uns schon jetzt auf den nächsten Grillplausch und hoffen, dass er genauso schön wird wie dieser.



# De Wichely – Rückblick auf das Leben von Werner Steiner

Werner Steiner, geboren im Jahr 1935, wuchs in einfachen Verhältnissen in Brunnen auf. Seine Jugendjahre waren von seiner Familie und seinen verschiedenen Stellen als Handwerker geprägt.

**Vera Gomes da Costa** — Mit sechs Geschwistern war immer einiges zu tun zu Hause. Auch die Kriegszeit ist leider noch gut in Erinnerung geblieben. Schon früh hatte er ein Auge für die schönen und speziellen Dinge, die ihm vor allem in der Natur auffielen. So entwickelte sich nach und nach die Leidenschaft für die Kunst, Skulpturen, Formen und Farben. Schon in jungen Jahren besuchte er Ausstellungen, schuf für sich kleinere Kunstwerke und schulte sein sensibles Auge.

In den 70er-Jahren lebte Werner in Bremgarten mit seiner Frau und zwei Kindern. Damals durfte er jedoch die erste Ausstellung in Brunnen durchführen. Zur eigentlichen Malerei fand er erst 1968. Die rund 20 ausgestellten Bilder gaben dank der besonderen Technik ein reiches Gefühlsleben zum Ausdruck. Ihr Gesetz ist die Schönheit, Harmonie der Gestaltung und Harmonie der Farben. Er meinte damals zu seiner Ausstellung, dass nur aus reinem Fühlen etwas entstehen kann. Sobald sich der Verstand in den Vordergrund drängt, missrät die Arbeit. Die Vernissage war ein voller Erfolg und vermochte von Anfang an zu begeistern. In den 80er-Jahren kam Werner zurück nach Brunnen und gründete ein kleines Kunstatelier an der Alten Gasse. Er war Mitgründer des Vereins von Kultur Brunnen sowie auch Mitinitiant der Skulp-



turenwoche am See. Seine offiziell letzte Ausstellung hatte er Ende Oktober 2000 in der damaligen Aeskulap Klinik in Brunnen zusammen mit seinen Künstlerfreunden Hans Frey und Monika Krähenbühl. Die Ausstellung war gut besucht

von bekannten Persönlichkeiten aus Politik und Gesellschaft. Den würdigen Rahmen zu diesem kulturellen Trio bot nebst den Räumlichkeiten vor allem auch Elisabeth Schoeck, die an diesem Tag die Laudatio hielt. Die letzte Ausstellung war nicht das Ende seiner Künstlerkarriere. Später kam eine neue Leidenschaft dazu, nämlich die vielfältigen Schwemmhölzer, die nach einem Föhnsturm immer wieder an das Ufer des Vierwaldstättersees gespült wurden. Er sammelte Rohlinge und behandelte diese mit Leinöl, sodass die feinen, vom Wasser bearbeiteten Strukturen sichtbar wurden. Werner kam im September 2023 in unser Alterszentrum. Seine Kinder leben heute beide in Deutschland, in der Nähe von Hamburg. Wenn er zurückblickt auf sein bisheriges Leben, erfüllt ihn eine grosse Zufriedenheit. Es kommen immer noch viele Erinnerungen auf, wenn er aus seinem Zimmer auf den Vierwaldstättersee, seine für die Kunst grösste Inspiration blickt. Erinnerungen an das Wandern, Klettern und an die schöne Zeit, die er in der Natur verbracht hat und die bis heute seine grösste Inspiration ist.

Kürzlich spendete Werner seine Kunstsammlung an die Gemeinde Ingenbohl, welche teilweise bei uns im Alterszentrum besichtigt werden kann. Wir bedanken uns herzlich für die Werke.



# Besuch der Kita Zauberbrunnen Juli 2024



# Sommerschiffahrt 2024





# Ausflug Jakob AG Zollbrück

Am 9. Juli 2024 unternahmen wir mit einigen «Lismifrauen» einen Ausflug zur Jakob AG in Zollbrück, um Wolle für die nächsten gestrickten Socken zu kaufen.



**Manuela Imhof** — Unsere Küche bereitete uns ein feines Lunchpaket vor, damit wir auf der langen Fahrt und am Mittag gut verköstigt waren. Der Tag war sehr heiss, aber im neuen Bus vom Alterszentrum war davon nicht viel zu merken, die

Klimaanlage war Gold wert. Während zwei Stunden «vergnügten» wir uns in der riesigen Auswahl an Wolle und staunten, was es alles gab.

Mit einem gut gefüllten Einkaufswagen begaben wir uns an die

Kasse. Auf der Rückfahrt blieb uns noch Zeit für einen Kaffeehalt in der Kambly-Fabrik in Trubschachen. Pünktlich zum Abendessen trafen wir wieder im Alterszentrum ein, wo es viel zu erzählen gab.

# Drehorgel-Duo Fyrabigrundi 16. Juli 2024

**Jacqueline Lüönd** — Das Drehorgelpaar Barbara und Markus Bürgler verzauberten mit ihren Klängen von zwei verschiedenen Drehorgeln in der Fyrabigrundi unsere Bewohnenden. Wie so oft diesen Sommer, musste der Anlass in der Cafeteria stattfinden, anstelle wie geplant draussen. Dies tat aber der guten Stimmung keinen Abbruch. Sie «drehten» abwechslungsweise mit ihren wunderschönen Orgeln tolle Melodien. Eine Orgel hatte dabei einen ganz besonders feinen Klang. Dazwischen gab Markus Bürgler einige Anekdoten aus



ihrem Alltag zum Besten, was Anlass zum Schmunzeln und Staunen gab. Neben dem bewährten «Jassklopfen» und «Plaudern» bei der Fyrabigrunde, wurde für ein-

mal auch getanzt und geschunkelt. Wir sind uns einig, dass diese beiden aufgestellte, lustige und fröhliche Persönlichkeiten sind.

# Tiere im AZH 12. Juni 2024

An einem Mittwochnachmittag besuchte uns Frau Kälin mit ihren Tieren auf der Demenzabteilung.



Jacqueline Lüönd — Schon der ganze Aufbau auf einem Tischblock, war für unsere Bewohnenden sehr interessant. Dazu kamen Boxen, aus denen Hühner und Meerschweinchen zum Vorschein kamen. Die Tiere waren sehr zutraulich. Sie liessen sich anfassen und man durfte sie sogar füttern, was viel Erstaunen und Freude auslöste.

Besonders die Hühner sorgten für ein grosses Spektakel. Frau Kälin führte uns sehr professionell und mit viel Feingefühl durch den Nachmittag. Sie war immer besorgt darum, dass es den Tieren gut ging. Unsere Bewohnenden pflegten einen sehr sorgsamem Umgang mit den Tieren und genossen ihre An-

wesenheit sehr. Auch die verschiedenen Düfte der Tiere, vom frischen Heu und Stroh, weckte bei einigen Erinnerungen an früher. Der Nachmittag ging viel zu schnell vorbei und einige Bewohnende wollten die Tiere am liebsten behalten. Wir freuen uns darauf, dass Frau Kälin uns mit ihren Tieren wieder besuchen wird.



Ader, die Blut vom Herzen wegführt	Stadt in Nevada	Trute	Ackergerät	Abk.: Regierung	Ureinwohner Spaniens	▼	Münze in vielen Ländern	Schweiz. Nutzfahrzeugverband (Kw.)	Autokennzeichen Kf. Basel-Landschaft	wachsames Haustier	Hauptstadt Norwegens	grossruechisch	▼	Abzählreim: ..., meine, muh	Himmelsrichtung
▶	▼	▼	▼	▼	▼		heimlich belauschen	▶	▶	▶	▶			▶	▶
vergeblich, ohne Resultat	▶											Witwe von John Lennon (Yoko)	▶		
natürl. Goldklumpen (engl.)	▶						nord. Kobold, Dämon		heller LED-Strahler	▶					
▶				(die Haare) stylen, festigen		Tempomesser im Auto (Kw.)	▶					Leiter einer Fernsehsendung		Zuckererbse	
Überbringer	veraltet: Handelsniederlassung		Schutzheiliger Englands	▶					sich schnell wegbewegen		engl. Kurzform v. Michael	▶			
Festlichkeit	▶					tapfer, mutig	▶	von innen kommend (Med.)	▶						
ugs.: in Betrieb	▶		Teil e. Kleidungsstücks			sehunfähig	▶				Ruhe-, Polstermöbel		warten		prusten
Woll-, Garnkugel	▶		▶					Opernhaus in Mailand		erblicken	▶				▶
Halbwüchsiger (engl.)	▶				engl.: Fleisch		span. Anrede: Frau	▶						Geheimschriftschlüssel	
Auto-stopper		Vorfahr		danke!	▶					Posse, Burleske	▶				
▶		▶					grosser Seevogel	▶		Mass i. d. Akustik	▶				
bevor	▶			Heidekrautgewächs	▶						Wüstenei	▶			
Stoffhülle f. Duvet- u. Kissenfüllungen	▶						einarbeiten	▶							®

s1614-4

## 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.

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

- |            |           |
|------------|-----------|
| ARNIKA     | PANORAMA  |
| ASTROLOGIE | REBELL    |
| BERGBAHN   | SCHNAUZ   |
| BILLETT    | SEEBAD    |
| CANNELONI  | SIEGERIN  |
| ELSTER     | STABIO    |
| GOALIE     | TRENSE    |
| GUEGGELI   | TROTTOIR  |
| KEHRE      | VENEDIG   |
| KLEEBLATT  | WACHOLDER |
| KONDITION  | ZOFINGEN  |
| LANDKARTE  | ZYKLAME   |
| MONDPHASE  |           |

## 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.

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

## Witze

Ein Malerlehrling soll die Markierungen auf der Autobahn erneuern. Am ersten Tag schafft er mehr als zwei Kilometer, am zweiten Tag nur noch 500 Meter, am dritten sogar nur noch 200 Meter. Fragt der Chef: «Warum schaffst du nicht mehr so viel wie am Anfang?» Darauf der Lehrling: «Na ja, der Weg zum Farbeimer ist inzwischen echt weit...»

Die Ärztin zur Patientin: «Die Schmerzen in Ihrem linken Bein sind altersbedingt.» – «Das kann nicht sein! Mein rechtes Bein ist genauso alt und tut nicht weh!»

Zahnarzt zum Patienten: «Sie brauchen eine Krone.» Darauf sagt der Patient: «Endlich versteht mich jemand.»

# Eine Anstellung – zwei Berufe

Mein Bericht über die berufliche Laufbahn von Bernadette Baumgartner zeigt die Merkmale einer vielseitigen, praktisch orientierten, stillen Schafferin.

Heidi Eschmann — Selber kenne ich sie aus der Zusammenarbeit im 3. Stock Bauen als SRK-Mitarbeiterin während rund zwei Jahren. Bernadettes Arbeitsprofil ist eine Zusammensetzung aus 40% Pflege- und 60% Reinigungstätigkeit im Haus. Das war jedoch nicht immer so: Was sie in ihren 22 Dienstjahren im AZ Heideweg bis jetzt gemacht und was sie mir darüber erzählt hat, lesen Sie nachfolgend. Als Bernadette im Juni 2002 ihre Arbeit in unserer Institution aufnahm, brachte sie bereits grosse berufliche Erfahrung mit. Damals, so Bernadette, gab es nicht die klare Trennung der verschiedenen Bereiche und so kannte sie sich sowohl in der Pflege, als auch in der Hauswirtschaft gut aus. Angestellt wurde sie dann aber als Teamleiterin in der Wäscherei – ihre direkte Vorgesetzte war Frau Margrith Marty. In der Folge betreute Bernadette die Lingerie während insgesamt 15 Jahren. In diese Zeitspanne fiel auch der Bau und die Eröffnung des Betreuten Wohnens (BEWO) sowie der Umbau der Waschküche, der Küche und des Speisesaals. Bernadette kann sich noch lebhaft daran erinnern, wie die Waschküche vom Keller ins EG verlegt wurde, wie über mehrere Monate hinweg draussen vor der Anlieferung in Containern gewaschen und getumblert und die ganze Wäsche im Mehrzweckraum verarbeitet werden musste. Auf den 1. April 2017 war die Eröffnung des Betreuten Wohnens geplant. Die Zeit davor mit dem Zügeln von neu-

en Reinigungswagen, Putzmaterial und Schränken zur Einrichtung der vier Waschküchen, ist ihr noch in ganz besonderer Erinnerung: vor allem, dass alle dabei mithalfen – samt Heimleitung und den Teamleitungen.

«Bernadette kann sich noch lebhaft daran erinnern, wie die Waschküche vom Keller ins EG verlegt wurde, wie über mehrere Monate hinweg draussen vor der Anlieferung in Containern gewaschen und getumblert und die ganze Wäsche im Mehrzweckraum verarbeitet werden musste.»

Mit der Eröffnung des BEWO änderte sich für Bernadette ab dem 1. April 2017 das Tätigkeitsfeld. Die Leitung Lingerie wechselte auf Sandra Affentranger, während sie neu für verschiedene Reinigungsarbeiten im BEWO, im Personalhaus und im Alterszentrum zuständig war und ist – dies zu einem Anteil von 60%. Gleichzeitig stieg sie wieder mit 40% in die Pflege ein. Dort hatte sich für Bernadette einiges geändert. Gewisse Tätigkeiten, wie z.B. das Durchführen von Katheterspülungen oder das Umhängen von Sondennahrung, fiel jetzt nicht mehr in den Arbeitsbereich einer SRK-Pflege-Mitarbeiterin. Eine grosse Umstellung

war für sie auch der Wechsel von handschriftlichen Rapporten auf die digitale Pflegedokumentation. Und was hat sich sonst noch verändert? Die Pflege sei anspruchsvoller geworden; der Anteil an psychischen Erkrankungen sei in ihren Augen heute viel höher als früher und die Heimbewohner seien früher selbständiger gewesen als heute. Was ist es, das Bernadette an ihrer Arbeit besonders gerne mag? Es sei der Kontakt zu den Bewohnerinnen und den Mitarbeitenden; sowohl in der Reinigung als auch in der Pflege! Der grösste Unterschied zwischen den beiden Tätigkeitsbereichen sei, dass sie als Reinigungskraft ihre Aufgaben hauptsächlich alleine ausführe, während in der Pflege die Teamarbeit im Vordergrund stehe. Beides – so Bernadette – habe Vor- und Nachteile. Die Kombination dieser beiden Arbeitsbereiche und das Switchen von einem zum anderen Bereich sei manchmal eine echte Herausforderung für sie gewesen. Allerdings gehört dies auch schon bald wieder der Vergangenheit an, denn per Ende April verlässt Bernadette das Pflegeteam Bauen, um sich ab dem 1.5.2024 zu 100% der Reinigung und neu dem Umgang mit Maschinen zu widmen. Erfahrungsberichte finde ich immer sehr spannend. Als Fachfrau Gesundheit in Ausbildung hat mich aber natürlich besonders das Pflegerische interessiert. Danke, Bernadette, für den Einblick und deine persönliche Reflexion!







# Ein unvergesslicher Teamanlass der Hotellerie

An einem Freitagabend im Sommer fand der Teamanlass unserer Hotellerie statt, der allen Teilnehmenden sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben wird.

**Sandra Affentranger** — Rund 30 unserer Mitarbeitenden nahmen an diesem wundervollen Event teil.

Der Abend begann mit einer spannenden Führung durch die Schnapsbrennerei Zraggen. Die Mitarbeitenden erhielten Einblicke in die Kunst des Schnapsbrennens und konnten die verschiedenen Produktionsschritte hautnah miterleben sowie im Anschluss verschiedene Schnäpse degustieren.

Danach begaben wir uns in die gegenüberliegende Fischerstube, wo ein köstliches 3-Gänge-Menü auf uns wartete. Während des gesamten Abends herrschte eine fröhliche und ausgelassene Stimmung. Es wurde viel gelacht und geschwatzt. Der Teamanlass bot eine wunderbare Gelegenheit, abseits des Arbeitsalltags miteinander ins Gespräch zu kommen und die Gemeinschaft zu stärken.



# Neue Leiterin Hotellerie & Facility

**Claudia Pfyl** — Mein Name ist Claudia Pfyl, ich bin 35 Jahre alt und ich arbeite seit dem 1. August als Leiterin Hotellerie und Facility im Alterszentrum Heideweg. Dem einen oder anderen mag mein Name oder mein Gesicht bekannt vorkommen. Dies aus gutem Grund: Ich habe bereits von April 2013 bis Juli 2021 hier gearbeitet,

damals noch als Leiterin Hotellerie. Jetzt hat die Stelle eine leicht angepasste Bezeichnung und auch die Verantwortungsbereiche haben sich etwas verändert – doch im Grunde komme ich an meine alte Stelle zurück. Und dies mit Freude und Vorsicht. Freude, weil mir die Menschen hier im Alterszentrum sehr am Herzen

liegen. Ich freue mich darauf, mich zusammen mit ihnen dafür einzusetzen, dass das Alterszentrum ein Ort ist, wo Mitarbeitende und Bewohnende gerne sind. Vorsicht, weil sich in den 3 Jahren doch einiges verändert hat, was ich zuerst wieder kennenlernen und verstehen möchte. Und da gibt es einiges. Als Leiterin Hotel-

lerie und Facility bin ich verantwortlich für die Reinigung, die Linerie, die Cafeteria, die Küche und den Technischen Dienst. All das verbunden mit der bereichsübergreifenden Arbeit im Alltag und an verschiedenen Projekten. Ich liebe diese Vielseitigkeit und besonders die Zusammenarbeit mit den Teams und im Team.

Wie kam es, dass ich wegging und jetzt wieder zurück bin? Im 2021 war ich an einem Punkt, wo mir die Vision für meine Arbeit fehlte, etwas, was ich aber brauche, um meine Arbeit gut und auch mit Freude zu machen. Dafür hatte ich umso mehr Vision für etwas Neues: Ich wollte eine Bibel-/Jünger-schaftsschule besuchen. Als Teenager habe ich den christlichen Glauben als etwas kennengelernt, das mehr als tote Religion ist – ich

habe erfahren und dann erlebt, dass in Jesus eine persönliche Beziehung möglich ist: mit Gott als liebenden Vater, Jesus als Freund und dem Heiligen Geist als Beistand. Die Bibel war nicht mehr länger ein Buch mit sieben Siegeln, sondern wurde lebendig. Und ich wollte mehr davon. Und so führte mich mein Weg nach Füssen, Deutschland. Dort habe ich die letzten drei Jahre mehr erlebt und gelernt, als ich mir hätte vorstellen können.

Mit Abschluss der Schule und der Neuorientierung kam im Gespräch mit Theo und mit viel Zeit im Gebet wieder die Vision für eine Arbeit als Leiterin Hotellerie und Facility. Und so führte mich mein Weg zurück nach Brunnen – wofür ich sehr dankbar bin. Ich liebe diese Region. Die Schönheit der Natur



wird nie langweilig. Ich genieße sie am liebsten am und im See, beim Joggen und im Winter beim Snowboarden. Ich bin happy über meine neue Wohnung – bekoche ich doch gerne Gäste oder genieße die Ruhe bei einem Buch. Am meisten aber sind es die Menschen: Zeit mit meiner Familie und Freunden.

## Vorstellung Lynn Erpen: Neue Teamleiterin Gastroservice

**Lynn Erpen** — Mein Name ist Lynn Erpen, ich arbeite seit etwas mehr als drei Jahren im Alterszentrum Heideweg und war bis anhin hauptsächlich Springerin und im Service tätig. Seit dem 1. Juli 2024 darf ich die Aufgaben der Leiterin Gastroservice übernehmen.

Ein bisschen was zu mir: Ich wohne mit meinen beiden Kindern und meinem Freund in Gersau. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten in der Natur, Wandern ist eine meiner Leidenschaften – es gibt nichts Schöneres, als in den Bergen oder am See unterwegs zu sein und die frische Luft zu genießen. Auch die Zeit mit meinen liebsten Menschen ist mir sehr wichtig. Ob bei gemeinsamen Ausflügen oder entspannten Stunden zu Hause.



Jetzt freue ich mich sehr, die Verantwortung für den Service in unserer Cafeteria zu übernehmen. Unsere Cafeteria ist ein Ort der Begegnung – nicht nur für unsere Bewohner und Bewohnerinnen, sondern auch für externe Gäste, Freunde und Familienangehörige.

Gemeinsam mit unserem engagierten Team aus der Küche und dem Service möchten wir dafür sorgen, dass Sie sich bei uns rundum wohlfühlen. Wir arbeiten alle Hand in Hand, um Ihnen täglich frische und leckere Speisen und Getränke sowie einen freundlichen Service zu bieten.

Falls Sie Wünsche oder Anregungen haben, wie wir unseren Service noch besser gestalten können, oder wenn Sie einfach mal ein freundliches Wort wechseln möchten – sprechen Sie mich oder ein Mitglied unseres Teams gerne an. Es ist uns wichtig, dass unsere Cafeteria ein Ort bleibt, an dem sich jeder willkommen fühlt.

Ich freue mich darauf, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.



## Ein kleiner Einblick in die Bewohneradministration und das Eintrittsmanagement

Heute möchte ich Ihnen, liebe Leserschaft, einen kleinen Einblick hinter die Kulissen der Bewohneradministration des Alterszentrums Heideweg bieten. In diesem Bereich des Sekretariats laufen sehr viele Prozesse zusammen. Es geht dabei nicht nur um administrative Aufgaben, sondern auch um viel Menschlichkeit und Feingefühl im Umgang mit Angehörigen und Bewohnenden.

**Vera Gomes da Costa** — Wir kümmern uns um die monatlichen Rechnungen, Wartelisten, Mutationen, Pflegeeinstufungen, Eintritte und Ausgänge. Der Rechnungslauf für 95 Bewohnende dauert mindestens einen vollen Tag. Wir versuchen ständig, diese Abläufe zu optimie-

ren mit Schnittstellen zwischen den Programmen und Mitarbeitern. Trotzdem erfordert dies eine hohe Konzentration und sorgfältiges Arbeiten. Es geht dabei nicht nur um die laufenden Fixkosten wie die Pensionstaxen und Pfelegesteuern, sondern auch um die zu-

sätzliche Dinge wie die Weiterverrechnung der Zusatzleistungen, die unser Haus anbietet.

Für Bewerber werden verschiedene Wartelisten geführt. Da unser Alterszentrum ein Gemeindebetrieb ist, haben Anwohner von Brunnen und Morschach ein Vor-



recht auf einen Platz. Danach kommen die Einwohner des Kantons Schwyz und zu guter Letzt alle ausserkantonalen Einwohner. Somit sind wir schon bei drei verschiedenen Listen. Diese werden dann nochmals unterteilt in «dringliche» und «vorsorgliche» Anmeldungen. Nur dringliche Bewerber werden von uns kontaktiert bei einem freien Platz. Vorsorgliche Anmeldungen sind bei uns hinterlegt und müssen per Aufforderung des Bewerbers in dringliche Anmeldungen umgewandelt werden bei Bedarf. Wir führen ebenfalls eine separate Warteliste für die geschützte Wohngruppe für an Demenz erkrankte Menschen, da diese eine andere Pflege und Betreuung erfordern. Es ist nicht immer einfach, dieses System zu erklären. Wir versuchen jedoch damit, allen Menschen gerecht zu werden und fair vorzugehen bei der Besetzung eines Heimplatzes. Sobald wir eine Zusage bekommen, wird ein Termin vereinbart für ein Eintrittsgespräch. Dabei werden unter anderem finanzielle Themen erklärt, Abläufe und Prozesse besprochen und Vorlieben oder Bedürfnisse der künftigen Bewohnenden erfragt. Es ist uns wichtig, dass wir vorgängig erahnen können, wer da kommt, und auch der künftige Bewohnende weiss, was auf ihn/sie zukommt bei einem Umzug. Der Eintritt in ein Altersheim ist eine grosse Veränderung und meistens die letzte Station im Leben eines Menschen. Feingefühl, Verständnis und eine offene Kommunikation sind hier angebracht und notwendig. Es müssen eventuell ungewohnte, persönliche Dinge besprochen werden wie das Thema Reanimation und das Vorgehen nach dem Versterben. Eine Patientenverfügung hilft uns, im Sinne des Menschen zu handeln. Nach diesem Gespräch folgen der Ein-

tritt und die Vorbereitung für diesen wichtigen Tag. Arztberichte, Medikationslisten und verschiedenste Dokumente müssen eingeholt werden. Anmeldungen und Bestätigungen werden gemacht. Wir geben unser Bestes, damit alles so gut wie nur möglich funktioniert und sich alle Beteiligten gut begleitet fühlen.

Ansonsten werden für unsere bestehenden Bewohnenden laufend Ereignisse eingetragen wie Spitalaufenthalte, Pflegestufenwechsel, Adress- oder Kontaktänderungen

usw. Auch ein Austritt bringt viel Aufwand mit sich. Wir arbeiten nach einer Checkliste, damit nichts vergessen geht.

Diese Arbeit macht mir persönlich sehr viel Spass und gibt mir sehr viel zurück. Die Zusammenarbeit mit meiner Teamkollegin Regi Scheiber ist sehr beflügelnd und es ist kein Tag gleich wie der letzte. Auch der Austausch mit den Bewohnenden und deren Angehörigen ist meistens sehr schön und man lernt die Menschen und ihre Eigenheiten gut kennen.



# Mein Motto: Verschiedene Wege führen nach Rom...

Ich bin Sonja Rubi und seit dem 1. August 2024 als Ausbildungsverantwortliche Sekundarstufe 2 im Alterszentrum Heideweg. Konkret heisst das, dass ich für die Grundausbildungen im Haus zuständig bin.

**Sonja Rubi** — Als Ausbildungsverantwortliche ist es für mich wichtig, unsere Lernenden individuell, an ihrem Standpunkt im Leben und der Ausbildung abzuholen und verschiedene Wege nach Rom anzubieten und zu suchen. Ich schätze die unterschiedlichen Persönlichkeiten und die damit verbundene Vielseitigkeit meines Berufes sehr!

Mein Ursprung kommt von Obwalden. Ich bin in Sachseln aufgewachsen und habe dort meine 1. Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit EFZ erfolgreich abgeschlossen. Ich wusste bereits da, dass ich mich in der Bildung und Führung weiterentwickeln möchte. Daher habe ich direkt im Anschluss die Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau HF in Sarnen absolviert. Kurze Zeit nach Abschluss durfte ich als Berufsbildnerin für Lernende Fachperson Gesundheit und als stellvertretende Teamleiterin einer Pflegeabteilung arbeiten – also war ich bereits da meinem ursprünglichen Ziel etwas näher. Im Dezember 2017 durfte ich die spannende Aufgabe als Teamleiterin einer Pflegeabteilung übernehmen. Circa fünf Jahre war ich dann als Teamleiterin und Berufsbildnerin für Lernende Fachperson Gesundheit und Studierende Pflege HF tätig. Danach arbeitete ich fast ein ganzes Jahr als Vollzeitberufsbildnerin für Lernende folgender Berufsgruppen: Fachpersonen

Gesundheit, Fachpersonen Betreuung und Studierende Pflege HF.

2022 entschieden mein Partner und ich uns, unseren VW-Bus zu einem Camper umzubauen. Als wir den Umbau erfolgreich und höchst glücklich abgeschlossen hatten, reisten wir damit ein halbes Jahr durch Frankreich, Spanien und Portugal. Wir entdeckten wunderschöne Strände und prachtvolle Flecken in der Natur. Gefüllt mit einem Rucksack an wundervollen Erinnerungen und dankbar für diese Erfahrung zog es mich letztes Jahr Richtung Luzern. Ich startete eine neue Arbeitsstelle als stellvertretende Leiterin Pflege und Ausbildungsverantwortliche in einem Kurbetrieb. Als die Leitung Pflege den Betrieb verliess, übernahm ich ad interim ihre Stelle. Ich merkte dann, dass ich mich zwischen der Führung und Bildung entscheiden möchte, um meinen persönlichen Erwartungen gerecht zu werden. Während dieses Entscheidungsprozesses spürte ich für mich schnell, dass mein Herz für die Bildung schlägt und ich mich gerne vollständig auf diesen Bereich konzentrieren möchte.

Seit 2022 habe ich in einem niedrigen Pensum (mal mehr, mal weniger) im AZH auf verschiedenen Pflegeabteilungen gearbeitet. Als ich die Stelle der Ausbildungsverantwortlichen ausgeschrieben sah, war für mich der Fall klar – ich



möchte diese Stelle gerne haben! Und siehe da – nun bin ich hier und freue mich riesig auf alles, was kommt.

In meiner Freizeit trifft man mich am ehesten in der Natur, am oder mit dem Stand-up-Paddle auf dem Wasser, auf den Rollerblades oder mit Tieren. Natürlich sind wir auch immer mal wieder mit unserem Camper Yuri unterwegs und machen kleinere und grössere Ausflüge.

Die stetige Weiterentwicklung und Weiterbildung ist für mich persönlich sehr wichtig und bringt mir Freude im Leben. Neue Ideen, neue Inputs, neues Wissen halten mich wach und am Puls des Geschehens. Aus dieser Motivation heraus habe ich bisher auch schon diverse Weiterbildungen besucht;



Teamleiterin in Gesundheits- & Sozialinstitutionen, Berufsbildner & SVEB 1-Weiterbildung, Fachkraft für die Abschlussprüfungen von Fachpersonen Gesundheit und Assistenten Gesundheit, praktische Prüfungsexpertin in der Zentralschweiz und noch einige mehr. Ich freue mich, dieses Wissen und

meine Erfahrungen unseren jungen, zukünftigen Berufsleuten weitergeben zu dürfen und sie auf ihrem Weg durch die Ausbildung begleiten zu können. Ganz und gar nach dem Motto: In jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Die positiven Entwicklungen und Veränderungen während der Ausbildung

zu erleben, überraschen mich immer wieder. Das ist ein Grund, warum ich so stolz bin, diesen Job ausüben zu dürfen.

Ich möchte mich von ganzem Herzen beim gesamten AZH-Team bedanken für den herzlichen Empfang und die selbstverständliche Hilfsbereitschaft. DANKE an alle!

## Unser Alterszentrum als Ausbildungsbetrieb

Die Ausbildung von Fachkräften ist ein zentraler Baustein für die Zukunft des Gesundheitswesens. Im Alterszentrum Heideweg sind wir darum besonders bemüht, jährlich Lernende in ihre zukünftigen Berufe zu begleiten.

**Marei Oppermann** — Wir sind jedes Mal besonders stolz, wenn unsere Lernenden und Studierenden ihre Zeugnisse in den Händen halten und ihre Ausbildung erfolgreich abschliessen konnten.

In diesem Jahr haben folgende Auszubildende ihre Lehre zur Fachfrau Gesundheit EFZ erfolgreich abgeschlossen:

- Gentiana Sahitaj
- Tanja Pfenninger
- Sarina Strüby
- Nadja Ott

Die Ausbildung zur Fachfrau bzw. Fachmann Gesundheit EFZ kann im AZH auf verschiedenen Wegen absolviert werden: als dreijährige Grundlehre oder in der verkürzten Form der Erwachsenenbildung innerhalb von zwei Jahren. Mehr Informationen zu der Ausbildung finden Sie unter:

<https://www.berufsberatung.ch>

<https://www.odasante.ch/>

[berufe/](#)

[#fachmannfrau-gesundheit-efz](#)



Hier mit Sarina Betschart, welche ihre Ausbildung zur Kauffrau EFZ bei der Gemeinde Ingenbohl absolviert hat.

Des Weiteren freuen wir uns über den erfolgreichen Abschluss von Ramona Schwegler, die ihre Ausbildung zur Pflegefachfrau HF im August mit hervorragenden Leistungen abgeschlossen hat. Sie wird zukünftig als Teamleitung Pflege bei uns tätig sein.

Für das Jahr 2025 bieten wir folgende Lehrstellen an:

- Fachfrau/Fachmann Gesundheit EFZ
- Köchin/Koch

Auf unserer Webseite finden Sie die aktuellen Stelleninserate.

# Abschied von Sandra Affentranger

Ein Dankeschön an das gesamte AZH-Team.

**Sandra Affentranger** — Es fällt mir nicht leicht, diese Zeilen zu schreiben. Mein Name ist Sandra Affentranger, und ich erwarte Ende August mein zweites Kind, weshalb ich nicht mehr ins Alterszentrum Heideweg zurückkehren werde. Seit einem Jahr teile ich gemeinsam mit Karin Schuler die Position als Leiterin Hotellerie und Facility in einer Co-Leitung. Diese Erfahrung war für mich äusserst bereichernd, und ich habe die Zusammenarbeit mit Karin und dem gesamten Team sehr geschätzt. Nach meiner Babypause werde ich meinen beruflichen Weg in der Berufsschule fortsetzen. Bereits seit Februar 2024 unterrichte ich ne-

benbei die angehenden Fachfrauen und Fachmänner Hauswirtschaft EFZ. Ab Sommer 2024 wird es eine Veränderung geben: Die Berufe Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft und Hotelfachfrau/Hotelfachmann werden zusammengelegt. Der neue Beruf wird Fachfrau/Fachmann Hotellerie Hauswirtschaft heissen. Ich möchte mich besonders beim Hotellerie-Team für die hervorragende Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Ich bin stolz auf das Hotellerie-Team und erachte ihre Arbeit als sehr wertvoll – alle machen einen super Job, macht weiter so! Mein Dank gilt auch dem gesam-

ten Kader und den Mitarbeitenden in den Schnittstellenbereichen wie Pflege, Verwaltung und Aktivierung. Eure Unterstützung und das harmonische Miteinander haben meine Zeit im Alterszentrum Heideweg unvergesslich gemacht. Der Abschied fällt mir sehr schwer, aber ich werde die positiven Erinnerungen an die gemeinsame Zeit in meinem Herzen behalten und gerne an euch zurückdenken.

Vielen Dank für alles und alles Gute für die weitere Zukunft.

Herzliche Grüsse  
Sandra Affentranger





# Stimmungsvolle Vernissage mit Werken von Werner Steiner im Alterszentrum Brunnen

Ende Juli 2024 trafen sich Bewohnende des Alterszentrums, Kunstinteressierte und Vertreter des Gemeinderats Ingenbohl zu einer kleinen Vernissage von Werken des Künstlers Werner Steiner.



kolleginnen und -kollegen gesamt- haft zum Erhalt als Schenkung an die Gemeinde Ingenbohl übergeben soll.

## Gemeindeengagement an der Bewahrung der Werke gemeinde-eigener Künstler

Anlässlich der Vernissage dankte Gemeinderat Norbert Mettler, Ressort Gesellschaft und Kultur, im Namen des Gesamtgemeinderats Werner Steiner seine grosszügige Geste. Die Gemeinde hat grosses Interesse, den Bestand aller Kunstsammlungen von gemeindeeigenen Künstlern mit einem Bezug zur Gemeinde zu bewahren. Einzelne Werke sind jetzt als Ensemble im Alterszentrum Heideweg in Brunnen aufgehängt worden und laden zum Verweilen ein.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an:

Gemeinderat Norbert Mettler  
076 372 11 38  
norbert.mettler@ingenbohl.ch

Der Grund war die Schenkung der Kunstsammlung von Werner Steiner an die Gemeinde. Nach seinem Umzug ins Altersheim war es Werner Steiner ein Anliegen, die kleine Kunstsammlung der Gemeinde als Schenkung zu übergeben und als Gesamtes zu erhalten. Ein kleiner Teil seiner Bilder hängt nun dauernd im Durchgang zur Altersheim-Kapelle.

## Kunst- und Kulturförderer in der Gemeinde

Werner Steiner (\*1. März 1935 in Brunnen) wuchs in Brunnen auf und lebt seit den 80iger-Jahren wieder in Brunnen. Nach der Rück-

kehr nach Brunnen hatte er ein kleines Kunstatelier an der Alten Gasse betrieben (Steiner De Wichely). Er war Mitgründer des Vereins Kultur Brunnen sowie auch Mitinitiant der Skulpturenwoche am See. Während seiner künstlerischen Tätigkeit erschuf er Ölbilder, Fotografien und war auch für seine Schwemmholzbilder bekannt.

## Schenkung an die Gemeinde

Die Präsidentin von Kultur Brunnen, Verena Tonazzi, überbrachte der Kulturkommission den Wunsch von Werner Steiner, dass die Sammlung seiner Werke und einzelne Werke regionaler Künstler-

# Eines meiner Lieblingsrezepte für den Herbst und Winter: Das Klosterfrauenraclette

**Vera Gomes da Costa** — Comfort Food ist immer etwas Gutes, aber sobald es draussen wieder etwas kälter wird, sehne ich mich noch etwas mehr nach wohltuendem Essen. Eines meiner liebsten und dazu noch einfachsten Rezepte für diese Zeit ist das Klosterfrauenraclette. Wir alle kennen die klassische Version mit dem Racletteöfeli, aber das Klosterfrauenraclette wird ganz anders zubereitet. Mir hat mal jemand erzählt, wie dieses Rezept entstanden ist.

Anno dazumal mussten die Klosterfrauen sehr auf ihr Budget schauen. Deshalb war es wohl üblich, dass sie zum Abendessen eine Scheibe Raclettekäse und einen Herdöpfel bekommen haben pro Person. Irgendwann entstand die Idee, dass man, kombiniert mit einer Béchamelsauce, einen grossen Auflauf daraus machen könnte. Dafür mussten einfach alle Frauen ihre Zutaten dazugeben. Milch, Butter und Mehl waren zum Glück immer vorhanden und so entstand das Klosterfrauenraclette.



## Rezept:

500g Kartoffeln, weich kochend  
500g Raclettekäse

Für die Béchamelsauce, 7 dl:

60g Butter  
60g Mehl  
5–6 dl Milch  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffeln in Wasser weich kochen, danach in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in Auflaufform schichten und mit Béchamelsauce begiessen. Raclettekäse obendrauf geben. Nach Belieben würzen mit Pfeffer oder Raclette-Gewürz. Für ca. 40 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben bei 180 Grad. Dieses Rezept kann nach Belieben mit Gemüse oder Speck aufgepeppt werden.

## Superfoods – Gesundheit ist eine Wahl

Heute möchte ich Ihnen ein Thema näherbringen, welches mich aktuell sehr interessiert.

**Tatiana Föhn** — Denn wie schon der berühmte Philosoph Arthur Schopenhauer zitierte: «Gesundheit ist zwar nicht alles, ohne Gesundheit

ist alles nichts.» Für mich persönlich ist das Thema «gesund sein, gesund werden, gesund bleiben» etwas vom Wichtigsten, was mich

antreibt, mich immer wieder in verschiedene Themen hineinzulesen. Das Thema der Superfoods hat mich schnell zu den Samen und



Sprossen gebracht. Microgreens, wie sie heute modern heissen, zählen zu den ältesten Nahrungsmitteln überhaupt. Auch die Seefahrer des 17. und 18. Jahrhunderts schätzten die Lagerungsfähigkeit und schnelle Bereitstellung als Nahrung sehr. Im Grunde genommen sind die Samen Gemüse, das überall und in jedem Klima wachsen kann und das sogar dem Nährstoffgehalt von Fleisch Konkurrenz macht. Ausserdem ist es in kürzester Zeit zum Verzehr bereit. Somit perfekt, auch in Notsituationen unseren Körper mit allem Wichtigen zu versorgen.

Welches sind die wichtigen Kriterien, um Sprossen in seinen täglichen Konsum miteinzubauen? Zum einen sind das die Enzyme. Enzyme sind die Bausteine des Lebens, sie sind wichtige Eiweissmoleküle und wirken wie eine geladene Batterie. Ein Enzym hat eine hochspezifische Aufgabe und es dient wie ein Schlüssel, das zu einem ganz bestimmten Schloss passt, um eine biochemische Reaktion auszulösen, ohne dabei sich selber zu verändern. Unser Körper ist zwar fähig, selbständig Enzyme zu produzieren, mit steigendem Alter nimmt diese Fähigkeit leider ab und erschöpft. Folgen von Enzymmangel sind frühzeitige Alterung und degenerative Krankheiten. Weiter beinhalten die Sprossen viele Vitamine,

Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie sind richtige «Gesundheits-Superbomber». Die bemerkenswerte Zusammensetzung der Enzyme und Mineralstoffe ermöglicht eine schnelle Aufnahme im Körper.

Folgende Vorteile bringt der Verzehr von Sprossen:

- mehr Gesundheit,
- Stärkung des Immunsystems,
- Entgiftung des Körpers,
- Förderung der Verdauung,
- Herzgesundheit,
- Senkung des Cholesterinspiegels,
- Regulierung des Blutzuckerspiegels,
- entzündungshemmend,
- Verbesserung der Knochengesundheit,
- Unterstützung der Gehirnfunktion,
- Vorbeugung von Mangelzuständen und ganz vieles mehr.

Sprossen zu ziehen, ist mit wenig Aufwand verbunden und kann von jedem einfach gemacht werden.

Dazu braucht es:

- ein geeignetes Gefäss, am einfachsten ein Sprossenglas mit Gitter und Ständer,
- Samen (am idealsten in Bioqualität),
- frisches Wasser von guter, reiner Qualität.



Als Erstes lässt man die Samen im Glas mit Wasser eine Nacht stehen (ca. 10 Stunden). So werden die Samen aus dem «Schlaf» geweckt. Am Morgen giesst man das Wasser ab, gibt nochmals frisches Wasser ins Glas, schüttelt es ein wenig und giesst dieses Wasser wieder ab. Idealerweise stellt man das Sprossenglas leicht schräg hin, sodass überschüssiges Wasser noch abfliessen kann. Die Samen mögen es feucht, jedoch nicht nass.

Diesen Vorgang wiederholt man nun immer am Morgen und am Abend. Nach 3–5 Tagen sind die Sprossen verzehrfertig. Sie können in einer Frischhaltedose, die mit Haushaltspapier ausgelegt ist, ca. 5 Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Meine Empfehlung an Sie, vertiefen Sie sich in diese ganz einfache Möglichkeit, Ihrem Körper Gutes zu tun. Entsprechende Lektüre können Sie im Internet und auch in Büchern finden. Meine Empfehlungen dazu ist die Internetseite **[www.sprossensamen.ch](http://www.sprossensamen.ch)**.

Hier finden Sie gute Gläser und Samen in Bioqualität. Oder auch Bücher von Frau Angelika Fürstler. Hier finden Sie viele verschiedene Möglichkeiten von Behältern, eine Auflistung der gesundheitlichen Vorteile einiger Sprossen und zusätzlich interessante Rezeptideen.

Die aufbauende und lebensfördernde Energie der Sprossen überträgt sich auf unseren Körper. In diesem Sinne: auf die Gesundheit!



# Neueintritte



**Andreia Arnold**  
Pflegehelferin SRK  
per 1. Juli 2024



**Claudia Pfyl**  
Leiterin Hotellerie-Facility  
per 1. August 2024



**Leandra Immoos**  
FaGe EFZ i. A.  
per 1. August 2024



**Lorena Marchese**  
FaGe EFZ i. A.  
per 1. August 2024



**Marwin Kenel**  
Kaufmann i. A.  
per 1. August 2024



**Melanie Leite Ferreira**  
FaGe EFZ i. A.  
per 1. August 2024



**Mia Kälin**  
Pfleagemitarbeiterin SRK  
per 1. August.2024



**Mirjam Bregenzer**  
Fachfrau Hot.-Hausw. i. A.  
per 1. August 2024



**Mirjana Bajunovic**  
Mitarbeiterin Raumpflege  
per 1. Juli 2024



**Renata Amrein**  
Pflegehelferin SRK  
per 1. Juli 2024



**Sonja Rubi**  
Ausbildungs-  
verantwortliche  
per 1. August 2024



# Hohe oder runde Geburtstage



Gertrud Emmenegger, 96 Jahre am 10. Juni 2024

**Weiterer hoher Geburtstag:**

Elisabetha Süess, 96 Jahre am 11. Juli 2024

Herzliche Gratulation!

## Vielen Dank!

Wir bedanken uns herzlich für die Spende des Vogelhäuschens bei Othmar und Priska Betschart.



Priska und Othmar Betschart mit dem neuen Vogelhäuschen.

# Geburtstage

Oktober – Dezember 2024:

**Brägger, Klara**

01.10.1927 — 97 Jahre

**Altenburger-Bertschi, Emil**

11.10.1934 — 90 Jahre

**Ziegler, Marie Theresia**

13.10.1945 — 79 Jahre

**Rössle, Rita Yvonne**

13.10.1963 — 61 Jahre

**Melville, Maria Theresia**

20.10.1935 — 89 Jahre

**Marty-Fischlin, Marie Therese**

29.10.1931 — 93 Jahre

**Klopfenstein, Anna**

12.11.1934 — 90 Jahre

**Betschart-Fläcklin, «Gertrud» Regina**

14.11.1939 — 85 Jahre

**Herrmann-Trachsel, Marliese**

16.11.1940 — 84 Jahre

**von Euw-Willi, Xaver**

20.11.1924 — 100 Jahre

**Zumbühl, Anna**

25.11.1937 — 87 Jahre

**Filosofo, Franco**

29.11.1946 — 78 Jahre

**Bertozzi, Krimhilde**

03.12.1937 — 87 Jahre

**Hefti, Hans Peter**

06.12.1937 — 87 Jahre

**von Euw-Willi, Ursula**

08.12.1927 — 97 Jahre

**Inderbitzin-Inderbitzin, Johanna**

12.12.1927 — 97 Jahre

**Marty-Horath, Anna Elisabeth**

14.12.1940 — 84 Jahre

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

# Herzlich willkommen

**Juni – August**

**Kellenberger Heidi**  
20. Juni, 2024

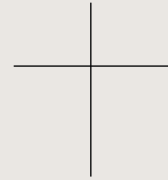
**Monn Verena**  
8. August, 2024

**Fanchini Werner Alois**  
13. August, 2024

**Elkaz Muharem**  
16. August, 2024



# Im stillen Gedenken



**Juni – August**

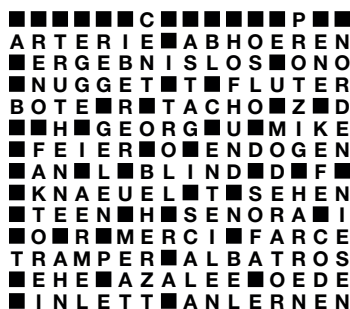
**Rondinone Benito**  
25.01.1935 – 05.07.2024

**Horat-Tresch Rosa**  
23.10.1925 – 21.07.2024

**Streit-Bachmann Edith**  
13.06.1933 – 24.08.2024

## Rätselaufösungen (Seiten 10–11)

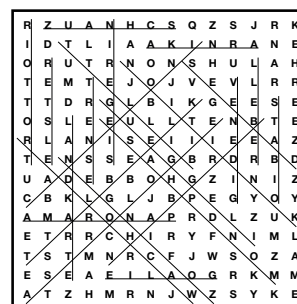
Kreuzworträtsel



Fehler-Suchbild



Spannende Wörtersuche



Sudoku

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



# Einladung zum gemütlichen Nachmittag für Ingenbohler und Morschacher ab 70 Jahren

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner

Die Pro Senectute Kanton Schwyz und der Frauenverein Brunnen laden Sie – zum ersten Mal in diesem Rahmen – herzlich zu einem Unterhaltungs-Nachmittag ein.

**Wann:** Montag, 18. November 2024, ab 14:00 Uhr

**Wo:** Seehotel Waldstätterhof, Brunnen

**Wie viel:** CHF 10 (für Kaffee, Kuchen und Musik)

Es erwarten Sie die Schwyzer Huusmusig Röbi Kessler und Kollegen, Kaffee, Torten und gute Gespräche. Nutzen Sie die Gelegenheit, Bekannte zu treffen und neue Kontakte zu knüpfen.

Der Anlass wird ermöglicht durch die Unterstützung der Gemeinden Ingenbohl/Morschach und dem Seehotel Waldstätterhof.

Anmeldung bis **4. November 2024** bei Rita Lisa Planzer-Steiner, Pro Senectute Kanton Schwyz, Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen oder per E-Mail: [rl.planzer@gmx.ch](mailto:rl.planzer@gmx.ch)

**Taxidienst:** Bitte angeben, falls benötigt.

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen!

Herzliche Grüsse  
Rita Lisa Planzer-Steiner  
Ortsvertreterin Pro Senectute  
Kanton Schwyz, Brunnen

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

