

# seeblick



**Interview mit Verena Monn** Seite 4

**Fasnacht 2025 im Alterszentrum Heideweg** Seite 8

**Mehr als Daten, Worte und Zahlen** Seite 18



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

**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, Claudia Huber, Sonja Rubi, Josine Ulrich, Manuel Orth, Lynn Erpen, Charlotte Hediger, Arbnora Salihi, Elena Steiner, Jacqueline Lüönd, Mattenbach AG, Büro Nord

**Auflage** 1'300

**Druck** Triner Media + Print

**123. Ausgabe** März 2025, 30. Jahrgang

Erscheint 4 x jährlich, Abonnement CHF 25.–

# Liebe Leserinnen und Leser



**Theo Ziegler**  
Leiter Alterszentrum  
Heideweg

Ich habe nicht schlecht gestaunt, als am 13. Januar, am ersten Fasnachtstag, die Nüssler-Rott das Alterszentrum in Beschlag nahm. Ganz naiv hatte ich vorgängig lediglich mit ein paar wenigen Fasnachtsverrückten gerechnet. Weit gefehlt. Die Cafeteria war zum Bersten voll. Der Blätz, das Hudi, der Alte Herr, das Domino, die Zigeunerin und der Bajass führten ihren Narrentanz auf und trieben ihre Spässe zur Freude aller Anwesenden.

Nun war ich vorbereitet und gewappnet für alles, was noch folgen sollte. Das «Sonnige Alter» hat mit seinem Fasnachtsanlass und dem Austritt der Kapelle Bruno Inderbitzin / Joe Wiget einen ersten Höhepunkt gesetzt. Ab dem Schmutzigen Donnerstag ging es Schlag auf Schlag weiter. Zum Start wurde uns die Ehre zuteil, Frau Bartlivater Elvira Bachmann und ihre Bartlifamilie zu begrüßen. Am Samstag durften wir fünf Bänkli zum Einsingen empfangen. Am Sonntag besuchten uns die Fecker und zum Tag der Kranken am selben Tag spielte die Musikgesellschaft Brunnen ein Ständli und das Echo vom Gätterli zum Tanz auf. Am Güdelmontag machten die Nüssler erneut das ganze Haus unsicher und die kleinsten Nüssler zauberten am Dienstag an der Kinderfasnacht unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ein Lächeln ins Gesicht. Zu guter Letzt feierten wir die Alte Fasnacht mit der Zündhölzlimusik – ein würdiger Abschluss der Fasnachtszeit.

All diese Anlässe zeigen eindrucksvoll, welch hohen Stellenwert die Fasnacht geniesst und wie sich Jung und Alt daran erfreut. Die Akteure der Fasnacht leisten einen grossen Beitrag zu einer lebendigen Kultur im Dorf und binden das Alterszentrum Heideweg in ihre Aktivitäten ein. Das ist grossartig. Gleichzeitig sorgen unsere Mitarbeitenden dafür, dass auch die weniger mobilen Bewohnenden zur rechten Zeit am richtigen Ort sind, um an den Anlässen teilzunehmen. Zudem wird laufend aufgebaut, umgestellt, Apéros bereitgestellt und bewirtet, damit sich unsere Gäste wohl fühlen.

Nach der Fasnacht ist vor der Fasnacht – Danke, liebe Maschgeraden.

April – Juni 2025

# Veranstaltungen

**Donnerstag, 03.04.2025**

Erzählkaffee mit Hännies  
Tischhauser  
14:30 Uhr, MZR

**Freitag, 04.04.2025**

Tiere im Alterszentrum Heideweg  
Nachmittag, auf Etage

**Mittwoch, 09.04.2025**

Handorgel-Duo Fronalp  
mit Begleitung  
14:30 Uhr, Cafeteria

**Donnerstag, 10.04.2025**

Lotto-Match für Bewohner  
14:00 Uhr, Speisesaal

**Freitag, 11.04.2025**

Zusammenkunft  
Bewohnende und Kader  
14:30 Uhr, MZR

**Dienstag, 15.04.2025**

Fyrabig-Rundi  
18:00 Uhr, Cafeteria

**Mittwoch, 16.04.2025**

Geburtstagsessen  
mit Bewohnenden  
11:30 Uhr, Bisa-Stübli

**Mittwoch, 16.04.2025**

Eierfärben mit der Jugendgruppe  
der reformierten Kirche  
14:00 Uhr, MZR

**Mittwoch, 16.04.2025**

Frühjahresständchen  
Männerchor Brunnen  
17:30 Uhr, Cafeteria

**Sonntag, 20.04.2025**

Ostersonntag mit Murer's Werni  
11:00 Uhr, Cafeteria

**Montag, 21.04.2025**

Reformierter Gottesdienst  
16:00 Uhr, Kapelle

**Mittwoch, 23.04.2025**

Trio Lüthold  
14:30 Uhr, Cafeteria

**Freitag, 25.04.2025**

Besuch Kita Zauberbrunnen  
14:00 Uhr, MZR

**Mittwoch, 30.04.2025**

Schuhverkauf im  
Alterszentrum Heideweg  
14:00 Uhr, Cafeteria

**Mittwoch, 08.05.2025**

Frühlingsfahrt  
Ganzer Tag, Extern

**Sonntag, 11.05.2025**

Jodlerclub Brunnen,  
Muttertags-Apéro  
11:30 Uhr, Cafeteria

**Dienstag, 13.05.2025**

Fyrabig-Rundi  
18:00 Uhr, Cafeteria

**Mittwoch, 07.05.2025**

Social-Dog Spezialtraining  
14:00 Uhr, MZR

**Mittwoch, 21.05.2025**

Event mit dem Gesundheitsclown  
14:00 Uhr, 1.–3. Etage

**Freitag, 23.05.2025**

Besuch Kita Zauberbrunnen  
14:00 Uhr, MZR

**Mittwoch, 28.05.2025**

Geburtstagsessen  
mit Bewohnenden  
11:30 Uhr, Bisa-Stübli

**Mittwoch, 28.05.2025**

Unterhaltung mit  
Echo vom Druosbärg  
14:30 Uhr, Cafeteria

**Mittwoch, 04.06.2025**

Salonmusik-Ensemble La Ripresa  
14:30 Uhr, Cafeteria

**Mittwoch, 11.06.2025**

Kindertrachtentanzgruppe  
14:30 Uhr, Cafeteria

**Dienstag, 17.06.2025**

Fyrabig-Rundi  
18:00 Uhr, Cafeteria

**Mittwoch, 18.06.2025**

Event mit dem Gesundheitsclown  
14:00 Uhr, 4.–6. Etage

**Samstag, 21.06.2025**

Unterhaltung Musikschüler  
10:00 Uhr, Cafeteria

**Mittwoch, 25.06.2025**

Waldstättermusikanten  
19:00 Uhr, Cafeteria

**Donnerstag, 26.06.2025**

Tiere im Alterszentrum Heideweg  
Nachmittag, auf Etage

**Freitag, 27.06.2025**

Geburtstagsessen mit  
Bewohnenden  
11:30 Uhr, Bisa-Stübli

**Freitag, 27.06.2025**

Besuch Kita Zauberbrunnen  
14:00 Uhr, MZR

**Samstag, 28.06.2025**

Drehorgeltag  
09:30 Uhr, Terrasse Cafeteria

**Sonntag, 29.06.2025**

Reformierter Gottesdienst  
10:15 Uhr, Kapelle

## Öffentliche Gottesdienste

Jeden Mittwoch und  
Samstag, 10:00 Uhr  
Beten des Rosenkranzes

Jeden Donnerstag  
16:30 Uhr  
Röm.-kath. Gottesdienst

Jeden Samstag, 16:00 Uhr  
Röm.-kath. Gottesdienst

Jeden 2. Donnerstag  
im Monat, 10:00 Uhr  
Reformierter Gottesdienst



# Regelmässige Angebote

Wochenprogramm Aktivierung April–Juni 2025:

## Spiel- und Jassnachmittag

Montag,  
14:00–16:00 Uhr  
Mehrzweckraum



## Bewegung

Donnerstag,  
14:00–15:00 Uhr  
Mehrzweckraum



## Kreativ-Atelier

Dienstag,  
9:00–11:00 Uhr/  
Mehrzweckraum



## Gedächtnistraining

Freitag,  
9:00–10:00 Uhr/  
10:15–11:15 Uhr  
Mehrzweckraum



## Snoezelen

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



## Nachmittagsangebot

Donnerstag  
14:00 Uhr  
gem. Aushang  
Cafeteria / Infobildschirm



## Handarbeiten

Dienstag,  
14:00–16:00 Uhr  
Mehrzweckraum



## Bewegung

Freitag,  
10:00–11:00 Uhr  
Mehrzweckraum



## Obstverkauf

Mittwoch,  
10:00–11:30 Uhr  
Cafeteria



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.

# Interview mit Verena Monn

**Geboren:**

4. Januar 1940, 85 Jahre alt

Seit August 2024 im  
Alterszentrum Heideweg



Interview von Vera Gomes da Costa

**Frau Monn, wie und wo sind Sie aufgewachsen?**

Wenn ich so zurückschaue, muss ich sagen, dass ich es nicht so einfach hatte. Geboren bin ich 1940 in Wattwil, St. Gallen. Unser Haus hat sich geografisch eigentlich schon in Lichtensteig befunden, politisch hat es aber zu Wattwil gehört. Aufgewachsen bin ich in einem alten Haus auf dem Hochsteig mit meinen Eltern und meiner kleinen Schwester, die 1942 auf die Welt kam. Mein Vater war als Fuhrmann in einer Eisenhandlung tätig. Er starb, als ich vier Jahre alt war. In diesem Jahr kam ich in den Kindergarten. Ich kann mich gut daran erinnern, obwohl ich noch so klein war. 1948 lernte meine Mutter dann ihren zweiten Mann kennen. Mit ihm hatte sie dann nochmals

drei Kinder. Ab da wurde es sehr streng für mich und meine Schwester. Wir mussten viel helfen zu Hause und haben beide schon früh angefangen zu arbeiten. Unsere Eltern waren streng mit uns. Es war halt eine andere Zeit als heute. Ich konnte leider als Einzige keine Ausbildung machen. Damals habe ich als Haushaltshilfe bei verschiedenen, reichen Leuten gearbeitet. Verdient habe ich etwa CHF 150 pro Monat, wovon ich CHF 100 zu Hause abgeben musste. Während dieses Jobs lernte ich meinen ersten Mann kennen. Er war bei der Bahn tätig gegenüber von meinem Arbeitsplatz und wir haben uns immer zugewunken. Ich wurde mit 19 schwanger mit meinem Sohn Rolf. Danach zog ich mit meinem Freund zusammen und wir nahmen uns eine Wohnung in Dietikon. Geheiratet habe ich ihn 1961

in Rapperswil im Kapuzinerkloster. Wir hatten es nicht einfach, da ich reformiert war und er katholisch. Solche Beziehungen waren damals nicht an der Tagesordnung. Ich musste mich umtaufen lassen, damit ich ihn heiraten durfte. Meine Schwiegermutter hatte es so verlangt. Trotz all den Startschwierigkeiten hatte ich später ein wunderbares Verhältnis zu ihr. 1963 ist dann unsere Tochter Verena auf die Welt gekommen. Wir waren neun Jahre zusammen. Die Zeit mit meinem damaligen Mann war eher schwierig, da er viel unterwegs war und gerne was getrunken hat. Ich habe dann ebenfalls bei der Bahn angefangen zu arbeiten im Barriervedienst. Es war nicht einfach mit dem Arbeiten, der Kinderbetreuung und dem ganzen Haushalt. Wir haben uns immer mehr auseinandergeliebt. Danach war für mich klar, dass ich mich scheiden lassen wollte.

#### **Wie ging es nach der Scheidung weiter?**

Meinen jetzigen Mann Paul habe ich 1969 an der Fasnacht kennengelernt und mich Hals über Kopf in ihn verliebt. Er hatte auch schon eine Scheidung hinter sich und

vier Kinder. Wir sind dann zusammen mit meinen beiden Kindern nach Wettswil gezogen. Dort waren wir ein Jahr. Wir haben dann geheiratet an meinem Heimatort in Lichtenstein. Mein Sohn Rolf ist dazumal immer mehr auf die schiefe Bahn geraten und er hat mir viele Sorgen bereitet. Später hat sich die Situation zum Glück wieder gelegt und er hat dann doch noch eine Ausbildung abgeschlossen. Dann ging es weiter nach Zug. Dort habe ich zwölf Jahre lang bei Lego in der Produktion gearbeitet. Diesen Job musste ich leider aufgeben, da ich immer wieder Probleme hatte mit meinen Gelenken. Danach war ich im Verkauf bei Franz Karl Weber tätig. Wir haben dreissig Jahre lang in Zug gelebt. Ich bin auch heute noch ein grosser EVZ-Fan. Meine Tochter Verena hat eine Ausbildung als Coiffeuse gemacht und war dann später selbstständig. Sie schneidet mir noch heute die Haare. Ich hatte leider schon damals immer wieder grössere und kleinere Leiden. Nach der Pensionierung meines Mannes wollten wir beide an einen ruhigeren Ort ziehen. Somit kamen wir nach Brunnen. Auch hier sind wir zweimal umgezogen, schluss-

endlich dann in die Alterswohnungen im Heideweg. Da habe ich vor ein paar Jahren einen Kleinhirnschlag erlitten mit darauffolgendem Reha-Aufenthalt. Diesen habe ich in Walchwil im Zentrum Elisabeth gemacht. Diesen Aufenthalt konnte ich sehr geniessen, und ich habe diese Institution eigentlich ausgewählt für einen möglichen Daueraufenthalt. Es gab aber nur Vier-Bett-Zimmer. Das kam für mich nicht in Frage. Die Gesundheit wurde nicht mehr besser, deshalb haben wir zusammen entschieden, dass es besser für mich wäre, ins Altersheim zu gehen. Ich bin nun seit August 2024 im Alterszentrum Heideweg.

#### **Wie geht es Ihnen heute? Sind Sie zufrieden im Altersheim?**

Am Anfang hatte ich Mühe mit der Umstellung und es hat eine Weile gedauert, bis ich wirklich angekommen bin. Paul kümmert sich sehr gut um mich und wir haben es wirklich schön zusammen. Ich stricke und singe sehr gerne. Das Essen hier schmeckt mir sehr gut und ich muss aufpassen, dass ich nicht zunehme (lacht). Ich bin zufrieden.

## Tag der Kranken

**Charlotte Hediger** — Am Sonntag, 2. März 2025, fand im Alterszentrum Heideweg der alljährliche «Tag der Kranken» statt, ein Anlass, der Menschen zusammenbringt und das Bewusstsein für die Bedeutung der Gesundheit stärkt. Der Tag war geprägt von musikalischen Darbietungen und einem regen Miteinander, das die Herzen der Anwesenden erfreute.





Der Morgen begann mit einer Darbietung der Musikgesellschaft Brunnen, die die Ankunft der Gäste mit schwungvollen Melodien feierlich umrahmte. Die Mitglieder der Musikgesellschaft begeisterten das Publikum mit einer Auswahl an traditionellen und modernen Stücken, die zur fröhlichen Stimmung beitragen. Die herzliche Atmosphäre und

die Freude, die die Fecker mitbrachten, sorgten für fröhliche Gesichter und leuchtende Augen. Sie musizierten und sangen.

Am Nachmittag war das «Echo vom Gätterli» zu Gast und brachte mit geselligen Melodien und volkstümlichen Klängen eine besondere Atmosphäre in die Veranstaltung.

Die Formation lud die Besucher und Bewohnenden ein, mitzusingen und zu tanzen. Da der «Tag der Kranken» in diesem Jahr auf ein Fasnachtswochenende fiel, kamen auch noch die Fecker zu Besuch ins Alterszentrum. Insgesamt war der «Tag der Kranken» ein voller Erfolg und weckte viel Interesse.





# Sonniges Alter

Lynn Erpen — Am 20. Februar wurde im Alterszentrum Heideweg mit viel Freude und guter Laune Fasnacht gefeiert. Unter dem Motto «Sonniges» Alter versammelten sich zahlreiche Bewohnende, Angehörige und Besucher in der festlich geschmückten Cafeteria und im Speisesaal.

Viele Gäste kamen verkleidet, was für eine bunte und fröhliche Atmo-

sphäre sorgte. Der Frauenverein versorgte die Anwesenden mit Kaffee und Tee und verwöhnte sie mit feinen Fasnachtschrapfen und -chüechli.

Für die musikalische Unterhaltung sorgten Bruno Inderbitzin, Joe Wiget und Co., die mit schwungvoller Live-Musik die Gäste begeisterten. Es wurde getanzt, geschunkelt und mitgesungen. Besonders die Polo-

naise, an der sich viele begeistert beteiligten, war ein Highlight des Nachmittags.

Die ausgelassene Stimmung hielt bis in den späten Nachmittag an und machte den Anlass zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle. Ein herzliches Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer sowie an Bruno, Joe und Co., die mit ihrer Musik für beste Unterhaltung sorgten!





# Fasnacht 2025 im Alterszentrum Heideweg

Am 13. Januar 2025 hat endlich die 5. Jahreszeit bei uns Einzug gehalten. Wir freuen uns alle immer besonders auf die Fasnacht, da es während dieser Zeit immer etwas bunter, lauter und fröhlicher bei uns zu und her geht. Alle dürfen sich verkleiden und es fehlt nie an guter musikalischer Unterhaltung. Folgend finden Sie einen kleinen Rückblick:















## Evergreen Chörli Stans

**Vera Gomes da Costa** — Am 19. Februar 2025 war es wieder so weit. Das Evergreen Chörli Stans kam das zweite Mal zu uns ins Alterszentrum Heideweg. Die Bewohnerin-

nen und Bewohner verbrachten einen angenehmen Nachmittag mit Liedern aus der Vergangenheit. Absolut beeindruckend waren auch die wunderschönen Kos-

tüme, die die Sängerinnen und Sänger trugen. Alle haben die Vorstellung sehr genossen und wir freuen uns schon jetzt auf den nächsten Besuch.



darum, deshalb		Kosename für Oma	Abschuss v. Waffen zur Begrüßung	Edle-Gewebe-art	Zwangs-lage
ärmster Stadtteil		aktualisierte Software	kleiner Behälter	Zustim-mung	21. Buch-stabe
Spiel-werk					
Abkürzung Modell		Technische Hochschule		Kennz. Siegen	
		Hals-schmuck		er sie ...	
Speicher-platz (digital)	zeitnah			Angehöriger belgischer Volksgruppe	
	Back-ware			Fragewort	alkohol-isches Getränk
Honig-wein			Zimmer		Tönen eines Körpers
Kenn-zeichnung		Begriff Mathe-matik	Land-technik mit Zinken		
		Wetterlinie			
Ver-schluss				5. Buch-stabe	
Wasser gefroren				Flüssig-keitsmaß	
		riesig			
kampf-unfähig		Kfz Kennz. Essen	Wortteil: neu		
Verbot		deutsche Endsilbe	Wunsch		
		Heilpflanze			
Lauf-vogel		musika-lischer Halbton		Kennz. Darmstadt	
versäu-men				Abk. siehe oben	
Abk. Rech-nung		Ansehen und Würde			

großer Mann	Abk. eng. Sekunde	Wende-manöver beim Segeln	Rückstand Rest	Ver-mäch-tnis
Anstren-gung	Hörner-signal	Ober-schicht	Halbton (Musik)	
		Kopf-schutz		
zweite Ernte				
Friseur-produkt		Zutat für Salate		
		Tür-sicherung		
Welt-religion	Werkzeug f. Löscher		an dieser Stelle	
	Behälter für Sekt		Ufer-bereich	
			Schulnote	
			aufge-regte Eile	
kalte Süßerei		Futter-gras		kleiner Planet
in Ordnung		Betrug		
	Anteil des Blutes im Verlaufe			
Gottglau-bender				Himmels-richtung
Parapsy-chologie				mäch-tige Wesen
		Beginn eines Wettlaufs		
		Adrett		
Geld-einheit			... der das	
Würdi-gung			zärtlich	
		verlassen		
		7. griechi-scher Buchstabe		
Kloster			Sonntag	
Berg-sport			Kennz. Reckling-hausen	
Nahr-ungs-mittel		Gegenteil von Morgen		

## Fehler-Suchbild

Das rechte Bild unterscheidet sich vom linken durch acht 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.

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

- INSEL
- HIMMEL
- KAMIN
- WELLE
- MEDIZIN
- AUGENARZT
- GERSTENKORN
- ARZNEIMITTEL
- JAPAN
- KOREA
- FLORIDA
- SCHWEIZ
- OLDTIMER
- FAHRZEUG
- MOTORRAD
- HUBSCHRAUBER

## Sudoku

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

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

## Witze

Susanne geht mit ihrem Mann im Stadtpark spazieren.

Lallt ein Betrunkener, der eine Dose Bier nach der anderen kippt, sie an und ruft:

«Ha-ha-hallo, Susanne!»

Fragt ihr Ehemann sie verdutzt:

«Der kennt dich?»

Antwortet sie: «Ja, das ist Rolf, der hat mir vor fünf Jahren einen Heiratsantrag gemacht, aber ich habe ihn abblitzen lassen!»

Staunt ihr Mann: «Dzz, unglaublich, und der feiert das heute noch...»

Fritzchen sagt zu Anna: «Ich habe ein Puzzle mit 20 Teilen in 2 Monaten fertig gepuzzelt!» Anna fragt: «Das findest du wirklich gut?» «Ja klar, auf der Packung stand 2 bis 6 Jahre!»

# Josine Ulrich-Hoeppermans, Personalfachfrau

Mein Name ist Josine Ulrich und ich bin am 13. April 1976 in der Nähe von Maastricht, Niederlande, geboren und aufgewachsen. Die reguläre Schulzeit habe ich ebenfalls in den Niederlanden verbracht. Dort habe ich in jungen Jahren die Hotelfachschule besucht und im Rahmen dieser Schule durfte ich ein Praktikum absolvieren. Ich wollte schon immer mal in die Schweiz, da diese im Hotelgewerbe immer schon einen sehr guten Ruf hatte. Das hat mich neugierig gemacht. So kam ich mit zwanzig Jahren mit einem Koffer bepackt mit dem Zug nach Arosa. Als ich da mit der Rhätischen Bahn so von Chur nach Arosa fuhr, dachte ich mir: «Wo bin ich da nur gelandet?» Ich habe mein Praktikum im Sporthotel Valsana gestartet und dort eine Saison lang im Service gearbeitet. Früher war es noch so, dass man eine sogenannte Kurzaufenthaltsbewilligung für neun Monate bekam und danach wieder drei Monate ausserhalb verbringen musste. Somit ging ich wieder zurück nach Hause. Für meine Mutter war das kein Problem, aber sie hat mir ganz klar die Bedingung gestellt, dass ich einen Job haben müsse für diese Zeit. Ich habe dann bei uns in der Nähe auf einem Golfplatz angefangen im Service zu arbeiten. Dieser Job hat mir zwar viel Spass gemacht, aber die Schweiz hat mich nicht losgelassen. Ich bin danach drei Saisons lang immer wieder zurück nach Arosa, zweimal wieder ins «Valsana» und einmal noch in ein anderes Haus.

Nach der dritten Saison wollte ich mal etwas Neues ausprobieren, nämlich die 5-Sterne-Gastronomie. Somit kam ich zum Bürgerstock Resort nach Nidwalden. Dort lernte

ich meinen damaligen Partner kennen, der ebenfalls im Hotel arbeitete. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich immer in verschiedenen Personalzimmern gewohnt, aber er meinte dann recht schnell, dass ich doch zu ihm ziehen soll. Ich hatte aber noch kein Auto und wir lebten in Emmetten. Mit unseren unterschiedlichen Arbeitszeiten, er war im technischen Dienst angestellt und ich im Service, war der Arbeitsweg manchmal eine kleine Weltreise für mich. Ich suchte mir eine neue Stelle und landete im Hotel Seeblick in Emmetten. Ich startete wieder im Service, aber ich konnte über die Jahre in verschiedenen Bereichen arbeiten. Vom Service ging es an die Rezeption, danach wurde ich Direktionsassistentin und da hatte ich die ersten Berührungspunkte mit dem Personalwesen. Ich war dann rund sechs Jahre im «Seeblick» angestellt. Die Beziehung mit meinem damaligen Partner ging auseinander und ich wollte möglichst weit weg. Kurzzeitig habe ich sogar daran gedacht, wieder zurück in die Niederlande zu gehen, aber ich kam nur bis an die Schweizer Grenze nach Basel. Ich fand eine neue Stelle bei der Jobfactory Basel AG. Diese Firma bietet Jugendlichen, die keine Lehrstelle finden, die Möglichkeit, in verschiedenen Bereichen ein Berufspraktikum zu absolvieren. Ich war zusammen mit zwei Lernenden für den Empfang zuständig. Da ich aber einen gastronomischen Hintergrund mitbrachte und es nie sicher war, ob die Jugendlichen auch pünktlich zur Arbeit erscheinen oder eben gar nicht, durfte ich auch dort immer mal wieder aushelfen. Als dann die Restaurant-Verantwortliche kündigte und kein Ersatz gefunden wurde, habe ich diese Aufgabe

zusätzlich übernommen. Das Ganze wurde mir leider zum Verhängnis, da es einfach zu viel war für eine Person. So hat es für mich nicht mehr gepasst.

Es war wieder Zeit für einen Wechsel und somit habe ich mir eine neue Stelle gesucht und diese im Hotel Bildungszentrum 21 als Restaurantleiterin gefunden. Dies war kein öffentliches Restaurant, sondern nur für die Hotelgäste zugänglich. Dieses Hotel gehört zur Basler Mission, deshalb hatten wir immer sehr viele Missionare bei uns, die viele spannende Geschichten zu erzählen hatten. Mit der Zeit merkte ich, dass ich nicht mehr für die Gastronomie brannte und mich eigentlich lieber im Personalwesen weiterentwickeln wollte. Das Personalwesen hat mich immer schon interessiert. Ich habe daraufhin das Gespräch mit der Hotelleitung gesucht. Sie bot mir an, in unsere Bankett- und Eventabteilung zu wechseln und etwa mit 25% die Personalleitung zu unterstützen. Gleichzeitig habe ich meine Ausbildung zur Sachbearbeiterin Personal abgeschlossen. Fast am Ende meiner Ausbildung habe ich meinen jetzigen Mann kennengelernt. Er hat mir schon sehr früh gesagt, «Du, Josine, ich bin ein hiesiger Sattler und wenn das was wird mit uns zwei, dann musst du zu mir in die Zentralschweiz umziehen.» Diese Ansage war für mich kein Problem, da ich schon so oft umgezogen war und nirgends wirklich verwurzelt war bis zu dem Zeitpunkt.

Wir durften dann in seinem Elternhaus eine Wohnung zusammen übernehmen. Für uns hat so alles gepasst. 2017 haben wir geheiratet und unser nächstes Ziel war, ein eigenes Haus



zu besitzen in der Umgebung von Sattel. Wir wollten nicht selber bauen, da dies mit viel Aufwand und möglichen Herausforderungen verbunden war. Wie es das Schicksal manchmal so für einen zurechtlegt, wurde das Haus nebenan frei, das den Eltern meines Mannes gehörte und bis dahin immer vermietet war. Wir haben das Gespräch mit meinen Schwiegereltern ge-



sucht, um einen möglichen Kauf zu besprechen. Es ist ein grosses Haus mit sieben Zimmern und Umschwung und wir mussten uns schon zweimal überlegen, ob wir uns so viel Aufwand zutrauen. Im Herzen war ich immer noch eine Gastgeberin und somit hatte ich die Idee, ein Bed & Breakfast daraus zu machen. Platz war genug vorhanden und es gab sehr wenig Übernachtungsmöglichkeiten in Sattel. Somit fingen wir an, dies umzusetzen und den unteren Teil des Hauses einzurichten für künftige Gäste. Eröffnet haben wir während der Pandemie im September 2021. Am Anfang lief noch nicht so viel, aber das war okay, da wir ja auch erstmal reinkommen mussten in das Ganze. Das Bed & Breakfast verfügt über ein Gästezimmer mit Aufenthaltsraum und ein Bad mit WC/Dusche, deshalb ist es nicht zu viel Arbeit. Im Sommer ist grundsätzlich mehr los als im Winter. Für mich ist das BnB wie ein Hobby und ich mache das bis heute nebenbei und es macht mir sehr viel Freude.

Unser Kinderwunsch ging leider nicht in Erfüllung. Meine Liebe wollte ich nun einem pelzigen Begleiter verschenken, aber mein Mann war davon anfangs gar nicht begeistert. Ich habe drei Jahre lang nicht locker gelassen und irgendwann war er endlich einverstanden. Bedingung

dafür war, dass ich die Hauptverantwortung trage, mich um Tierarzttermine kümmere und schaue, dass er immer betreut wird. Sobald ich dieses «Okay» hatte, fing ich an, mich umzuschauen. Für uns war klar, dass es ein schokobrauner Labrador werden sollte. Ich habe Kontakt aufgenommen mit einer Züchterin aus Rothenthurm, wo es dann nach langem Warten endlich geklappt hat. Ich arbeitete zu dieser Zeit schon sieben Jahre im Alters- und Pflegezentrum Gerbe in Einsiedeln als Leiterin Administration und Personal. Dort habe ich auch noch den Fachausweis zur Personalfachfrau gemacht. Ich wollte aber eigentlich nur noch als Personalverantwortliche arbeiten und habe mir dann direkt eine neue Stelle gesucht, wo ich den Hund mitnehmen durfte. Ich startete als Leitung HR im Pflegezentrum Baar. Unser Labrador Lou durfte endlich zu uns kommen. Die Aufgaben in Baar waren leider nicht ganz so, wie ich mir vorgestellt hatte und ich wusste recht schnell, dass ich dort nicht so lange bleiben würde. Nach diesem Job hatte ich genug vom Gesundheitswesen. Ich wollte mal eine neue Branche kennenlernen und bin in Steinen bei der Firma KKS Ultraschall AG gelandet. Ich war alleine für das Personalwesen angestellt, wurde super eingearbeitet und hatte sehr viel Freiheiten. Mit der Zeit

habe ich aber doch wieder Sehnsucht nach einem grösseren Team und dem Miteinander bekommen. Auch das Gesundheitswesen hat mir gefehlt. Eines Tages sah ich die Stellenausschreibung für eine Personalfachperson im Alterszentrum Heideweg. Diese Stelle war genau das, was ich suchte. Ich habe mich beworben und siehe

da, nun bin ich bei euch. Gestartet habe ich im November 2024. Was mir extrem aufgefallen ist und schlussendlich ausschlaggebend war für meine Entscheidung, die Stelle anzunehmen, war der Zusammenhalt zwischen den Mitarbeitenden, den ich extrem gut gespürt habe. Lou hatte ich zwischenzeitlich drei Tage pro Woche in Morgarten in einer Hundebetreuung untergebracht und dort fühlt er sich sehr wohl in seinem Rudel.

Aktuell bin ich sehr zufrieden und fühle mich hier sehr wohl. Es war absolut die richtige Entscheidung, wieder ins Gesundheitswesen zurückzukommen. Wenn ich etwas gelernt habe, dann dass es immer anders kommt, als man denkt. Das Gastgewerbe kann ich nebenbei mit meinem BnB weiterhin ausleben. Ich bin gerne kreativ und lebe das auch zu Hause aus bei der Dekoration oder bei meinen Nähprojekten. Ich liebe es, Schweizer Krimis von Silvia Göttschi zu lesen. Meine Familie besuche ich regelmässig in den Niederlanden aber ich freue mich immer wieder, zurück in die Schweiz zu kommen, wo ich mittlerweile fest verankert bin.

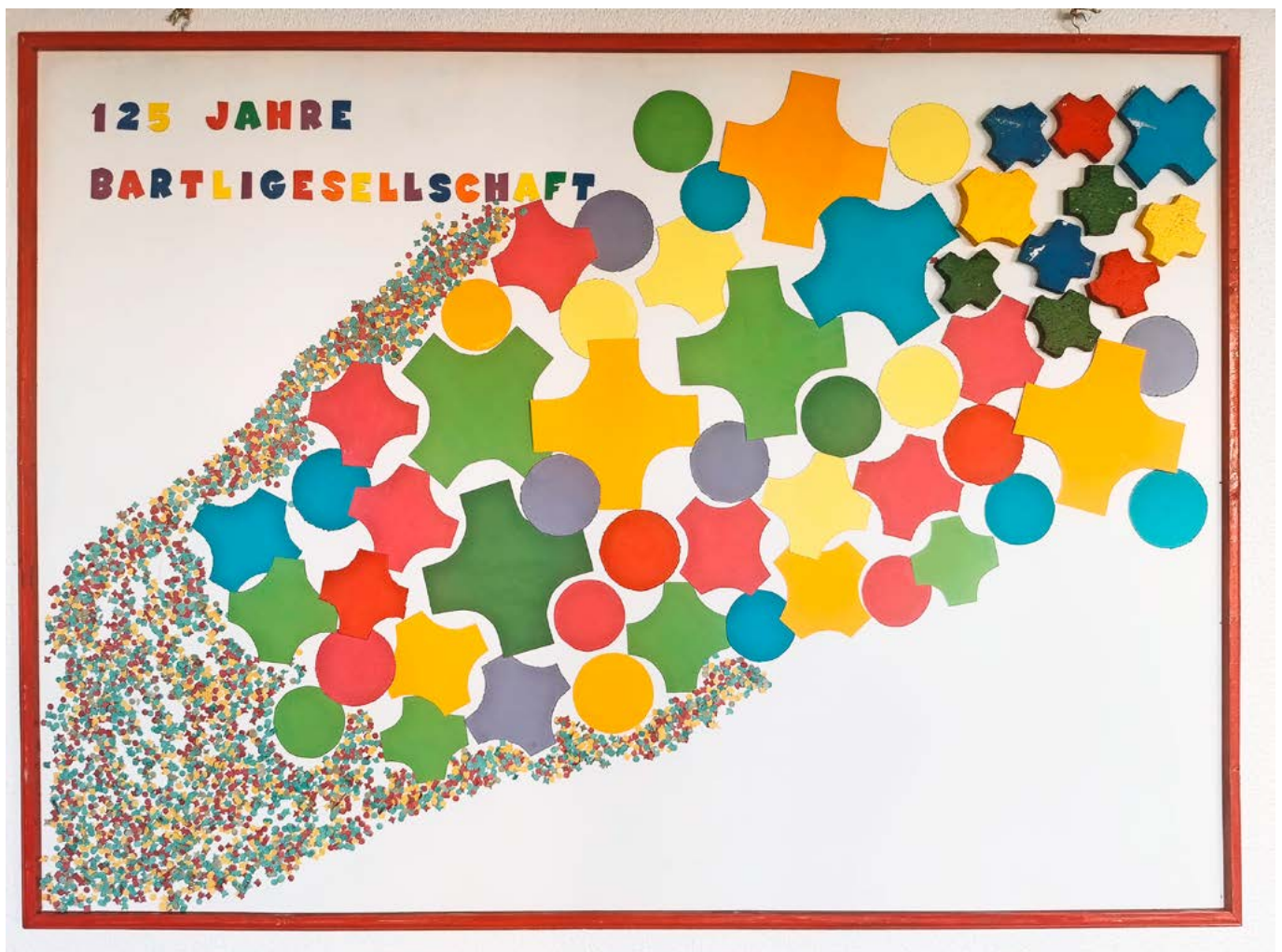
Link zu unserem BnB: [www.bnb.ch/bnb-steiweidli-2995/](http://www.bnb.ch/bnb-steiweidli-2995/)

# Fasnachtsdeko im Alterszentrum Heideweg

**Claudia Pfyl** — Die Fasnacht hat im Alterszentrum eine lange Tradition und ist ein Highlight des Jahres. Ganz wie es sich gehört, ist sie bei uns bereits im Oktober ein Thema. Sobald das Motto für die nächste Fasnacht bekannt ist, findet die erste Sitzung statt, an der ein Team, zusammengesetzt aus Mitarbeitenden der Pflege, der Hotellerie und der Aktivierung, sich trifft und Ideen für die Umsetzung des Mottos sammelt.

Diese Sitzung erzeugt schon ein erstes Fasnachts-Feeling; der Kreativität und Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – es ist bunt und chaotisch. Alles mit dem Ziel, ein Motto fürs Alterszentrum zu finden, das passt, Freude bereitet und mit unseren Ressourcen umsetzbar ist. Nicht ganz einfach und jedes Jahr eine neue Herausforderung: An Ideen mangelt es nie. Nur, wie setzen wir das «nebenbei», in einem 24-Stunden-Betrieb um?

Auch da mangelt es dem Team nicht an Ideen und ich bin jedes Jahr beeindruckt, wie aus wenig etwas Grosses entstehen kann und wie immer wieder versteckte Talente zum Vorschein kommen. Dieses Jahr brachte dieser kreative Prozess bei uns im Haus das Motto «Geburtstagsparty» hervor – an dem wir die 125 Jahre Bartligesellschaft feierten. Das Motto wurde so gut umgesetzt, dass sich Spaziergänger teilweise nicht in





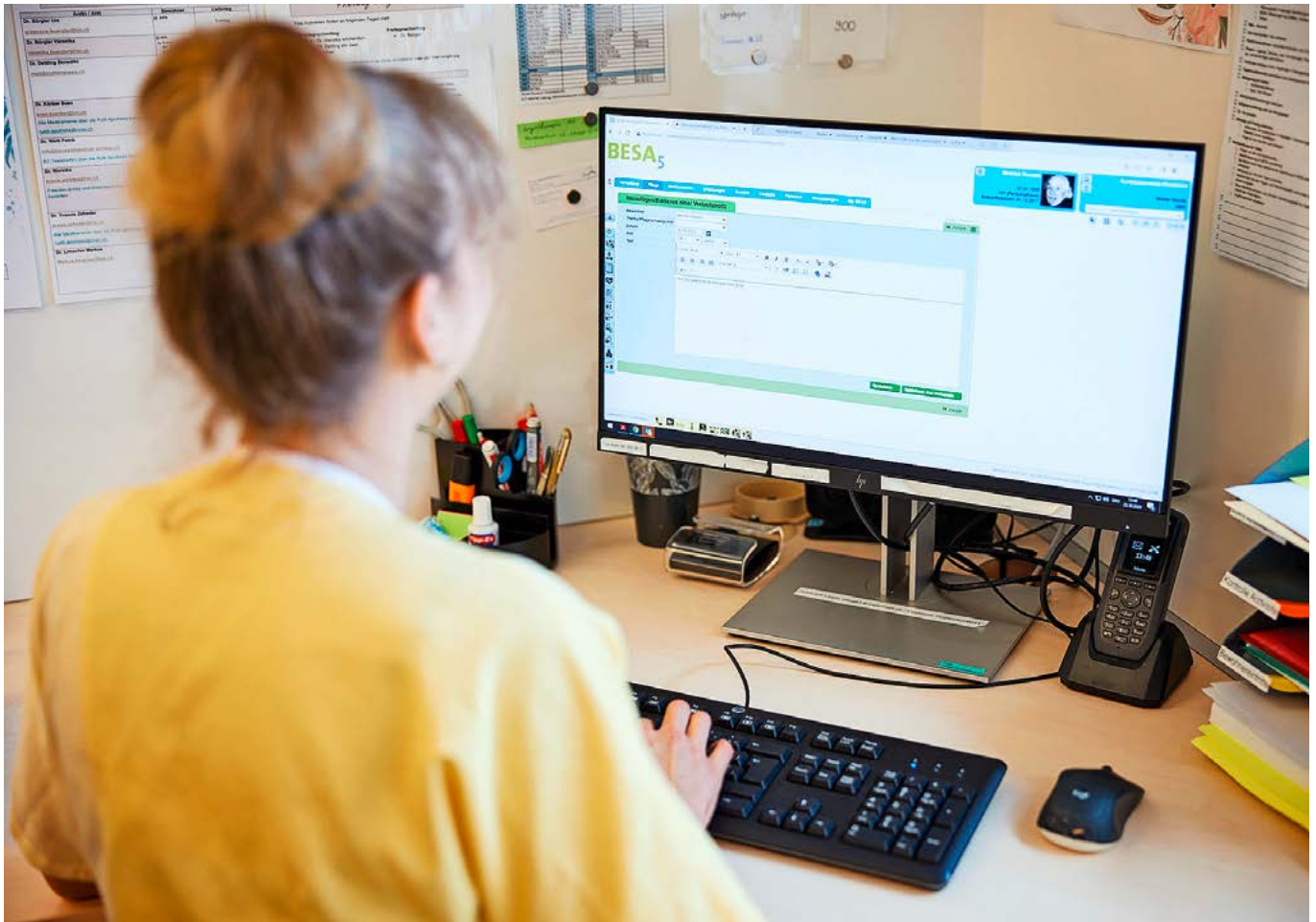
die Cafeteria trauten, weil es von aussen so aussah, als ob gerade eine Geburtstagsparty im Gange wäre. Wir hoffen, wir konnten alle rechtzeitig aufklären und haben nicht zu viele potenzielle Gäste von einem Besuch in unserer Cafeteria abgehalten...

Neben der Geburtstagsparty gab es auch eine kleine Zeitreise: In der Cafeteria konnten die Gäste Fotos der vergangenen Bartliväer bestaunen.

Und unsere Etagen «feierten» ganz besondere Geburtstagspartys: nämlich im Stil der vergangenen Jahrzehnte. Somit war eine Etage im Stil der 20er, eine im 50er-Stil etc. dekoriert. Und natürlich durfte auch auf keiner Etage die Geburtstagsorte fehlen. Dabei war das Herzstück die Torte neben dem Haupteingang. Wer die Kerzen gezählt hat, hat festgestellt, dass es genau 125 Kerzen, ganz dem Alter entsprechend, waren.

Somit hatten wir im Jahr 2025 eine Geburtstagsparty, die genau 58 Tage dauerte: Die Deko wird jeweils am Freitag vor dem ersten Fasnachtstag angebracht und kommt erst wieder am ersten Montag nach der alten Fasnacht wieder weg. Wer Fasnacht liebt, kommt im Alterszentrum Heideweg definitiv nicht zu kurz.





## Mehr als Daten, Worte und Zahlen

Seit etwa zehn Jahren erfolgt die Pflegedokumentation im Alterszentrum Heideweg digital. Viele langjährige Mitarbeitende können sich, mit einem Schmunzeln, noch gut an die Zeit erinnern, als in den Papierakten der Bewohnenden noch handschriftliche Einträge mühsam entziffert werden mussten und farbige Seitenmarkierungen (sogenannte Reiter) auf spezielle Ereignisse oder wichtige Einträge aufmerksam machten. Heute kaum noch vorstellbar, auch wenn einige wenige sich nach der Einfachheit des auf Papier geschriebenen Wortes zurücksehnen mögen.

**Claudia Huber** — Das Alterszentrum Heideweg ist nun noch einen Schritt weiter gegangen und verfügt seit dem 1. Januar dieses Jahres über Mobilgeräte, die den Mit-

arbeitenden aus dem Bereich Pflege und Betreuung erlauben, die Pflegedokumentation sozusagen in der Hosentasche (bzw. im Kasack) mitzutragen.

Die Pflegedokumentation ist seit vielen Jahren eines der wichtigsten Arbeitsinstrumente im professionellen Pflegeberuf und bildet einen integralen Bestandteil der



täglichen Arbeit. Dennoch wird ihr Nutzen häufig verkannt und bleibt im hektischen Alltag verborgen hinter Zeitmangel, Sprachbarrieren und Unsicherheiten im Umgang mit der modernen Technik.

Salopp gesagt dient die Pflegedokumentation im Berufsalltag vordergründig der systematischen Erfassung, Dokumentation und Weitergabe diverser Daten und Informationen einer Bewohnerin oder eines Bewohners. Dazu gehören unter anderem Stammdaten wie Heimatort, Geburtsdatum, Zivilstand und Konfession, aber auch medizinische Daten wie Verordnungen von Medikamenten, medizinische Verrichtungen und die Krankengeschichte.

Durch eine vollständige und lückenlose Pflegedokumentation wird einerseits sichergestellt, dass alle Mitarbeitenden des zuständigen Pflege- und Betreuungsteams die wichtigsten Informationen erhalten, um eine optimale Pflege und Betreuung zu gewährleisten. Andererseits wird durch die kontinuierliche Erfassung von Informationen auch sichergestellt, dass die Entwicklung des physischen und psychischen Gesundheitszu-

stands abgebildet wird und entsprechende Massnahmen eingeleitet und auf ihre Wirksamkeit hin beurteilt werden können. Die Pflegedokumentation dient somit auch als wichtiges Instrument zur Kommunikation und Koordination im interdisziplinären Team. So können Informationen schnell und unkompliziert ausgetauscht werden, was in einem 24/7-Betrieb von zentraler Bedeutung ist.

Doch auch gesetzliche Vorgaben verpflichten Mitarbeitende aus dem Bereich Pflege und Betreuung zu einer lückenlosen Pflegedokumentation. Insbesondere als Nachweis gegenüber dem Krankenversicherer, der überprüft, ob die durch das Pflegepersonal erbrachten Leistungen wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sind.

Das hört sich erstmal etwas trocken an, jedoch ist die Pflegedokumentation viel mehr als eine blosse Ansammlung von Daten, Worten und Zahlen. Aber was ist sie dann?

Eine vollständige Pflegedokumentation erlaubt einer geübten Pflegerin oder einem geübten Pfleger durch eine professionelle Interpre-

tation des geschriebenen Wortes eine Einschätzung des Allgemeinzustands, der pflegerischen (und vielleicht auch menschlichen) Bedürfnisse, der vorhandenen Ressourcen und des Unterstützungsbedarfs. Dadurch kann ein entsprechender Plan gefasst werden, wie alle an der Pflege und Betreuung beteiligten Personen eine optimale Unterstützung gewährleisten können.

Im Rahmen des Pflegeprozesses dient die Pflegedokumentation also der Informationssammlung, dem Erkennen von Problemen und Ressourcen, der Definition von individuellen Pflegezielen, der Planung und Dokumentation verbindlicher Massnahmen und schliesslich der gezielten Beurteilung erbrachter Leistungen und deren Wirkung. Die Pflegedokumentation ist somit ein essenzieller Bestandteil im Gesamtprozess der pflegerischen Versorgung und trägt massgeblich zur Sicherung der Pflegequalität bei – weshalb ihr Nutzen keineswegs verkannt werden sollte.

Aber was ist denn nun mit dem Zeitmangel, den Sprachbarrieren und der Unsicherheit im Umgang mit der modernen Technik? Nun, die zunehmende Digitalisierung und Umstellung auf Mobilgeräte schafft dem vielleicht etwas Abhilfe. Im Umgang mit dem privaten Mobilgerät fühlt sich der Grossteil der Pflegerinnen und Pfleger trotz moderner Technik sicher, ist schneller in der Bedienung und auch trotz sprachlicher Barrieren weniger gehemmt, Texte zu verfassen.

Und wer weiss, welche technischen Fortschritte in den nächsten Jahren noch kommen werden und die Pflegedokumentation vielleicht noch effizienter machen. Wir bleiben gespannt.



# Meine Rolle als Berufsbildnerin in der Pflege

**Elena Steiner** — Als Berufsbildnerin in der Pflege trage ich eine wichtige Verantwortung. Ich begleite, unterstütze und bilde die zukünftigen Pflegekräfte aus. Meine Aufgabe ist es, den Lernenden nicht nur theoretisches Wissen zu vermitteln, sondern sie auch in der praktischen Anwendung des Gelernten zu begleiten. Es umfasst jedoch nicht nur das fachliche Geschick, sondern auch das Weitergeben der sozialen und kommunikativen Fähigkeiten, die im Pflegeberuf unerlässlich sind. Ich sehe mich nicht nur als Berufsbildnerin, sondern auch in einer Vorbildfunktion. Ich kann mich noch ganz genau an meine Ausbildungszeit erinnern, als ich von meiner Berufsbildnerin dachte, so will ich auch einmal sein. Meine Tätigkeiten als Berufsbildnerin gehen weit über das Vermitteln der oben genannten Fähigkeiten hinaus. Die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit ist eine sehr anspruchsvolle und intensive Zeit. Neben der Schule, den überbetrieblichen Kursen und der Arbeit gibt es viele emotionale Punkte, die verarbeitet werden müssen. Jederzeit ein offenes Ohr zu haben und die Lernenden in ihren Bewältigungsstrategien zu unterstützen, ist ebenfalls eine sehr wichtige Aufgabe einer Berufsbildnerin. Die Begleitung der Lernenden stellt mich natürlich auch immer wieder vor neue Herausforderungen. Da jede Lernende einzigartig ist, muss ich die Begleitung individuell an ihren persönlichen Lernstil und an ihren Ausbildungsstand anpassen. Ein harmonisches Miteinander und

viel Humor sind für mich von grosser Bedeutung. Nicht nur die Lernenden setzen alles daran, einen erfolgreichen Abschluss zu erzielen, sondern auch ich als Berufsbildnerin gebe mein Bestes, um

sie umfassend auf den Einstieg in den Berufsalltag vorzubereiten. Ich bin glücklich und dankbar, im Bildungsteam zu sein und die Entwicklung der Lernenden so hautnah miterleben zu dürfen.





# Meine Weiterbildung in der Palliative Care

**Arbnora Salihi** — 2023 wurde ich von der Leiterin Pflege und Betreuung Livia Schelbert gefragt, ob ich Interesse habe, eine Weiterbildung im Bereich Palliative Care zu machen. Meine Antwort kam sofort und ich musste gar nicht lange darüber nachdenken. Ja! Palliative Care ist ein wichtiger Bereich der Pflege. Denn es geht dabei nicht in erster Linie um Diagnostik, Therapie und Heilung, sondern darum, Leiden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Dies schliesst eine Behandlung der Krankheit nicht zwingend aus, wenn sie dazu dient, Schmerzen oder andere Leiden zu mildern. Wie spannend und lehrreich wird es wohl sein, so viel Neues zu erarbeiten? Schaffe ich es, noch so viel Neues zu lernen? Das letzte Mal war ich 2016 im Unterricht. Das ist schon ein bisschen länger her.

Mai 2024: Der erste Schultag in Zürich für das CAS in Palliative Care steht an. Das kleine, grüne Gebäude der Kallaidos FH steht zwischen den hohen roten Gebäuden vom Careum. Das liegt gegenüber vom grossen Unispital. Genau in diesen roten Häusern habe ich 2016 das Studium zur dipl. Pflegefachfrau HF abgeschlossen. Immerhin etwas Bekanntes in all dem Neuen. Die Klasse ist überschaubar, insgesamt sind wir zehn Personen. Alle kommen aus verschiedenen Bereichen und haben verschiedene Weiterbildungen und Erfahrungen gemacht. Spannend! Etwas einschüchternd wirken jedoch die Titel unserer Hauptdozentin: Prof. Dr. phil. Pflegewissenschaftlerin! Autorin und



Co-Autorin von diversen Fachbüchern, Studien und sonstigen Artikeln. Respekt einflössend, war das Erste, was mir in den Sinn kam. Beinahe an jedem Schultag waren einer oder sogar zwei sehr kompetente Dozenten anwesend. Von Ärzten über Pflegeexperten bis zu Autoren. Wer schon mal den «Psyhyrembel» gesehen hat, weiss, was für ein Brocken dieses Buch ist. Einen Co-Autor dieses Buchs durfte ich während dieser Ausbildung kennenlernen. Sein

Wissen hat mich sehr beeindruckt. Die acht Stunden haben ihm bei weitem nicht gereicht, um uns alles über Schlaf und Schmerz zu erzählen.

Der Aufbau dieser Weiterbildung besteht aus drei Modulen – zwei Pflichtmodulen und einem Wahlmodul. Alle haben gemeinsam, dass sie mit einer schriftlichen Arbeit abgeschlossen werden müssen. Was habe ich mir da nur eingebrockt? Ich fühle mich sicherer bei mündlichen oder praktischen Prüfungen. Mit den schriftlichen habe ich so meine Mühe. Jedoch habe ich während des ganzen Schulblocks viele Möglichkeiten gehabt, um zu üben. All diese Vorbereitungsaufgaben mit diesen vielen Studien. Dann sollte auch noch alles nach den Regeln der Schule aufgebaut sein. Sehr viel Neues, Anspruchsvolles und Zeitintensives. Mittlerweile habe ich Frieden geschlossen mit diesen Arbeiten. Ich kann auch stolz berichten, dass ich die zwei Module erfolgreich abgeschlossen habe. Die Erleichterung und Freude, als der Bescheid kam, dass ich die Prüfungen bestanden habe, war enorm. Dies hat mir gezeigt, dass ich doch etwas im Köpfchen habe und ich bin stolz auf meine Leistungen. Das letzte Modul, mein Hauptmodul Palliative Care, beende ich im Mai. Hoffentlich auch erfolgreich!

Bereits jetzt kann ich viel Gelerntes im Alltag umsetzen und ich teile dieses Wissen gerne mit meinen Kolleginnen und Kollegen. So profitieren alle davon und das ist auch der Sinn und Zweck einer Weiterbildung.



# Zusammenkunft mit Angehörigen

Am Mittwoch, 19. Februar, hat das Alterszentrum die Angehörigen der Bewohnerinnen und Bewohner zu einer Informationsveranstaltung mit anschliessendem Austausch eingeladen.

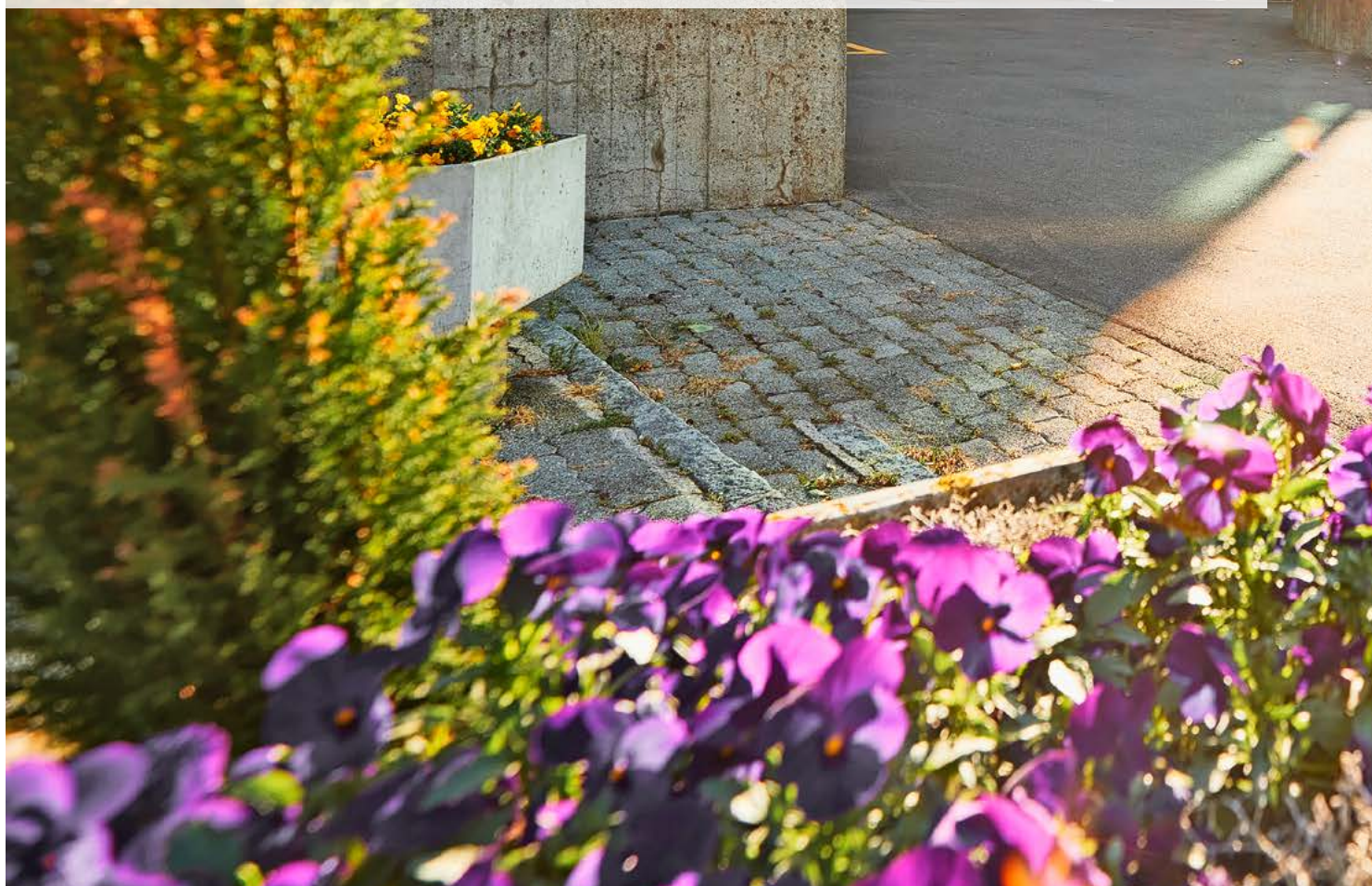
Um 18:30 Uhr war der Mehrzweckraum bis auf den letzten Platz besetzt. Der Leiter des Alterszentrums, Theo Ziegler, hat sich sehr über das grosse Interesse gefreut. Neben vielen Angehörigen waren auch alle Teamleitungen der Abteilungen anwesend. Diese haben sich zu Beginn der Veranstaltung vorgestellt.

Theo Ziegler berichtete über anstehende Projekte und aktuelle Herausforderungen, die der Betrieb des Alterszentrums mit sich bringt. Livia Schelbert, Leiterin

Pflege und Betreuung, zeigte auf, wie sich das neue Pflegedokumentationssystem (CareCoach) auf die tägliche Arbeit auswirkt. Ausserdem erfolgt seit dem 1. Januar die Leistungserfassung neu über inter RAI LTCF. Die Umstellung beruht auf einer Bundesratsentscheid. Livia Schelbert erläuterte die Ausgangslage und welche Themen relevant für die Einstufung sind. Am Ende des Informationsteils konnten Fragen gestellt werden und Rückmeldungen wurden entgegengenommen.

Im Anschluss wurden alle Teilnehmenden zu einem Apéro in die Cafeteria eingeladen. Dabei hatten die Angehörigen Gelegenheit, sich untereinander oder mit dem Kader und den Teamleitenden auszutauschen. Dies wurde rege genutzt.

Der Anlass war ein Erfolg und wurde von den Anwesenden sehr geschätzt. Für die Leitung des Alterszentrums ist klar, dass auch im Jahr 2026 wieder ein Anlass im ähnlichen Rahmen geplant wird.









# Birkensaft – Geheimwaffe gegen den Winterblues



**Vera Gomes da Costa** — Wie so oft ist auch der Birkensaft ein Wundermittel der Natur, das viele Leute nicht kennen oder beachten. Leider haben wir in unserer Umgebung immer weniger Birken, jedoch gibt es sie noch in Brunnen. Das flüssige Gold sollte im Frühling, bevor die Blätter austreiben, gezapft werden. Dabei muss man gut aufpassen, da man dem Baum ja nicht schaden will. Birkensaft kann aus dem Stamm, den Ästen und sogar aus den Wurzeln der Weissbirke gewonnen werden. Um an den Saft zu kommen, bohrt man ein kleines Loch leicht schräg nach oben durch die Rinde in das Holz.

Die Flüssigkeit fließt direkt unter der Rinde, weshalb das Loch nicht tiefer als 2 cm sein sollte. Danach steckt man ein Röhrchen oder einen dünnen Schlauch in das Loch und fixiert mit einem Seil einen Behälter darunter. Danach kann die Flüssigkeit in das Gefäß tröpfeln. Dies kann je nach Saftfluss wenige Stunden bis zu mehreren Tagen dauern. Frisch gezapftes Birkenwasser sollte innerhalb von drei Tagen getrunken werden. Es ist ganz wichtig, dass das Loch nach dem Zapfen mit einem Holzkeil wieder verschlossen wird. Nur so kann sich der Baum von dem «Eingriff» gut erholen. Der gleiche

Baum darf nur alle zwei Jahre angezapft werden, damit er sich wieder erholen kann.

Wie wirkt Birkensaft? In der Volksmedizin wurde er traditionell bei Rheuma, Gicht und Haarausfall verwendet. In Russland, Finnland und Skandinavien zapft man seit Jahrhunderten Birkenwasser. Hierzulande ist der Saft vor allem bekannt als Mittel gegen Schuppen. Man sagt ihm aber auch eine entschlackende Wirkung nach. Er ist ebenfalls ein Mittel gegen Cellulite, Hautunreinheiten und hilft gegen hohes Cholesterin.



# Spargel-Mango-Salat

500 g Spargel  
 100 g Rucola  
 ½ Mango  
 120 g Spargel, wilder (nach Belieben)  
 30 g Pinienkerne

## Für die Vinaigrette:

150 ml Orangensaft, frisch gepresst  
 1 EL Zitronensaft  
 1 EL Balsamico, weiss  
 6 EL Rapsöl  
 1 TL Senf, mittelscharf

Salz und Pfeffer, frisch gemahlen



## Zubereitung

- Den Orangensaft bei sanfter Hitze auf die Hälfte einreduzieren und dann abkühlen lassen.
- Den Spargel schälen, die Köpfe abschneiden und zur Seite legen.
- Die Spargelstangen in Wasser mit etwas Zucker und Salz je nach Dicke knapp 10 Minuten köcheln lassen, dann die Köpfe dazugeben, nach weiteren 5 Minuten testen, ob der Spargel gar ist, er sollte noch Biss haben.
- Abseihen, kalt abschrecken und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Rucola waschen und trocken schleudern.
- Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln.
- Vom wilden Spargel die holzigen Enden abschneiden, den Spargel 2 Minuten im Spargelwasser kochen, dann abseihen und für eine Minute in Eiswasser legen.
- Die Pinienkerne ohne Fett goldbraun anrösten.
- Die Orangenreduktion mit den anderen Zutaten für die Vinaigrette verrühren und die Vinaigrette abschmecken.
- Rucola auf Tellern anrichten, Spargel und Mangowürfel daraufgeben und den wilden Spargel als Bündel auf dem Teller anrichten.
- Pinienkerne darüberstreuen und alles mit der Vinaigrette beträufeln.

Dazu passt frisch aufgebackenes, noch lauwarmes Weissbrot.



## Neueintritte



**Jasmin Jaun**  
Köchin EFZ,  
per 1. Dezember 2024



**Silvia Spichtig**  
Pflegehelferin SRK,  
per 1. Januar 2025

## Hohe oder runde Geburtstage



**Pia Inderbitzin**  
95 Jahre am 5. Februar 2025



# Geburtstage

April – Juni

**Arnold «Peter» Johann**  
22. April 1937 — 88 Jahre

**Auf der Maur Walter**  
06. Mai 1933 — 92 Jahre

**Betschart Beat**  
13. April 1940 — 85 Jahre

**Betschart Tobias Baltasar**  
24. Juni 1935 — 90 Jahre

**Bissig-Huser Berta**  
26. Juni 1930 — 95 Jahre

**Emmenegger Gertrud**  
10. Juni 1928 — 97 Jahre

**Fässler Bruno**  
7. Juni 1936 — 89 Jahre

**Goodall June**  
02. Juni 1935 — 90 Jahre

**Heinz Agnes Elisabeth**  
28. April 1943 — 82 Jahre

**Imboden de Vries Adelheid**  
25. Mai 1951 — 74 Jahre

**Iseli «Urs» René**  
10. Juni 1946 — 79 Jahre

**Jäggi Franz Josef**  
15. Juni 1935 — 90 Jahre

**Jud Adelheid**  
24. Juni 1952 — 73 Jahre

**Lutz Bruno Josef**  
16. April 1941 — 84 Jahre

**Pfyl Sieglinde**  
27. April 1933 — 92 Jahre

**Risi-Kamer Maria Theresia**  
03. Mai 1945 — 80 Jahre

**Simmen Heinrich**  
15. Juni 1943 — 82 Jahre

**Ulrich «Karl» Joseph**  
27. Mai 1936 — 89 Jahre

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

## Pensionierungen 1. Quartal 2025



**Dragica Bekcic**

am 31. März 2025, 22 Jahre im Betrieb

# Herzlich willkommen

Dezember – Februar

**Ernst Eugen Gwerder**  
per 11. Dezember 2024

**Anton Auf der Maur**  
per 12. Dezember 2024

**Saverio Guerriero**  
per 07. Januar 2025

**Bruno Josef Lutz**  
per 13. Januar 2025

**Heinrich Simmen**  
per 10. Januar 2025

**Ingrid Engeli**  
per 10. Januar 2025

**Bertha Besmer**  
per 22. Januar 2025

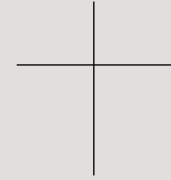
**Robert Tanner**  
per 07. Februar 2025

**Annen Franz**  
per 20. Februar 2025

**Heidi Tanner**  
per 28. Februar 2025



# Im stillen Gedenken



Dezember – Februar

**Gertrud Huber**

12.12.2024

**Paula Ulrich**

16.12.2024

**Anna Klopfenstein**

27.12.2024

**Marie Theresia Ziegler**

20.01.2025

**Krimhilde Bertozzi**

25.01.2025

**Robert Tanner**

11.02.2025

**Marie-Therese Marty**

16.02.2025

**Anna Albrecht**

23.02.2025

**Marie Louise Ballat-Engeli**

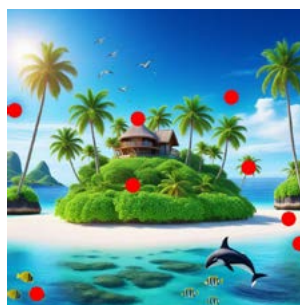
28.02.2025

## Rätselaufösungen (Seiten 12–13)

Kreuzworträtsel

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

Fehler-Suchbild



Spannende Wörtersuche

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

Sudoku

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



# Zentralschweizer

## Woche der Gesundheitsberufe

22. bis 29. März 2025



Lerne die Berufe an  
Arbeitsorten in deiner  
Nähe kennen!

- ✓ FaGe
- ✓ Pflegefachperson
- ✓ Operationstechnik

und 15 weitere sinnstiftende und  
abwechslungsreiche Berufe.



[xund.ch/woche](https://xund.ch/woche)

Post CH AG  
Kompetenzcenter Zeitungen  
Wankdorfallee 4  
3030 Bern

AZB  
6440 Brunnen

Post CH AG

Hauszeitung Alterszentrum Heideweg

Retouren an:  
Alterszentrum Heideweg  
Heideweg 10