

seeblick



Interview mit Ursula und Xaver von Euw Seite 4

Wer bin ich? Mit Schwester Constantine Seite 14

Sanierung Küchenboden und Cafeteria Seite 16



Editorial	1
Agenda	2
Leben im Heideweg	4
Rätsel & Humor	12
Wer bin ich?	14
Hotellerie & Gastronomie	16
Pflege & Betreuung	18
Bildung & Ausbildung	20
Bewohner & Personal	22
Rätselauflösung	24

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,
Marwin Kenel, Schwester Constantine, Lynn Erpen,
Manuel Orth, Jacqueline Lüönd, Manuela Imhof, Sarina
Luginbühl, Janine Rickenbacher, Heidi Schwegler, Liubov
Lauper, Pelin Karamustafaoglu, Leandra Immoos, Flavia
Suter, Mattenbach Gruppe Zürich – Bruhin AG Freienbach

Auflage 1'300

Druck Triner Media + Print

124. Ausgabe Juni 2025, 30. Jahrgang

Erscheint 4 x jährlich, Abonnement CHF 25.–

Liebe Leserinnen und Leser



Theo Ziegler
Leiter Alterszentrum
Heideweg

Am Montag nach Muttertag fiel der Startschuss zur geplanten Sanierung der Fall- und Deckenleitungen (Schmutzwasserleitungen) und zur gleichzeitig ausgeführten Sanierung des Küchenbodens. Am Montagmittag wurden die Bewohnenden noch im Speisesaal verpflegt. Am Nachmittag zügelte die Küche in die Militärküche an der Rosengartenstrasse, der Mehrzweckraum wurde als «Mahlzeitemschlagplatz» und für die Zubereitung der kalten Speisen eingerichtet, und bereits am Abend war die gesamte Decke der Cafeteria und des Speisesaals heruntergenommen. Zum Vorschein kam – für den Blick eines Laien – ein kaum durchschaubares Gewirr unterschiedlichster Leitungen.

Für unsere Bewohnenden kam es zu Einschränkungen in ihrem Alltag. Alle Mahlzeiten wurden auf den Etagen serviert. Die Aktivierungsanlässe fanden ebenfalls auf den Etagen statt oder wurden ins Freie verlegt. So begleitete beispielsweise die Kita Zauberbrunnen eine Gruppe von Bewohnenden auf eine Dampfschiffahrt auf dem Urnersee. Wegen der unumgänglichen Schliessung der Cafeteria konnten die Angehörigen ihre Liebsten nicht wie gewohnt besuchen, mit ihnen zu Mittag essen, einen Jass klopfen oder für einen Schwatz in der Cafeteria vorbeikommen. Ich bedanke mich bei allen Bewohnenden und Angehörigen für ihr Verständnis.

Viel Flexibilität mussten auch unsere Mitarbeitenden zeigen. Viele Arbeitsprozesse und Dienstpläne mussten geändert und während der Sanierung den Umständen angepasst werden. Auch wurden Mitarbeitende in anderen Bereichen eingesetzt. Ich bin stolz auf unser lösungsorientiertes Team des Alterszentrums Heideweg. Speziell zu erwähnen ist der grosse Einsatz von Claudia Pfyl, Leiterin Hotellerie und Facility, die in enger Zusammenarbeit mit Dominik Laimbacher, Geschäftsfeld Bau, geplant und koordiniert hat. Dank unseren beiden Mitarbeitern vom Technischen Dienst Stefan Odermatt und Christian Mettler konnten kleinere und grössere Herausforderungen rasch und professionell gemeistert werden. Ein grosses Dankeschön den freiwilligen Helferinnen, die uns im Service auf den Etagen unterstützt haben.

Inzwischen ist die Decke wieder oben, von aussen wirkt alles wie zuvor. Solche Herausforderungen zeigen: Mit dem Engagement aller lässt sich auch eine Baustelle im Alltag bewältigen.

Juli – September 2025

Veranstaltungen

Mittwoch, 02.07.2025

Echo vom Locherguet
14:30–16:00 Uhr, Cafeteria

Mittwoch, 09.07.2025

Unterhaltung mit Echo
vom Druosbärg
14:30–16:00 Uhr, Cafeteria

Dienstag, 15.07.2025

Fyrabig-Rundi
18:00 Uhr, Cafeteria

Mittwoch, 23.07.2025

Duett mit Handorgelbegleitung
14:30–16:00 Uhr, Cafeteria

Freitag, 25.07.2025

Besuch Kita Zauberbrunnen
14:00–16:00 Uhr, MZR

Mittwoch, 30.07.2025

Geburtstagsessen
mit Bewohner/innen
11:30–13:30 Uhr, Bisa-Stübli

Freitag, 01.08.2025

Alphornformation Schwyzerland
16:00–16:30 Uhr, Cafeteria/
Terrasse

Freitag, 01.08.2025

Nationalfeiertag, Mittagsgrill-
Party mit Murer's Werni
11:45–13:30 Uhr, Cafeteria/
Terrasse

Mittwoch, 06.08.2025

Unterhaltung mit René Hauser
14:30–16:30 Uhr, Cafeteria

Freitag, 08.08.2025

Zusammenkunft Bewohner/innen
und Kader
14:30–15:30 Uhr, MZR

Mittwoch, 13.08.2025

Trio Herby – Paul – Walter
14:30–16:30 Uhr, Cafeteria

Freitag, 29.08.2025

Geburtstagsessen
mit Bewohner/innen
11:30–13:30 Uhr, Bisa-Stübli

Freitag, 29.08.2025

Besuch Kita Zauberbrunnen
14:00–16:00 Uhr, MZR

Mittwoch, 03.09.2025

Trio Lüthold
14:30–16:00 Uhr, Cafeteria

Freitag, 05.09.2025

Aktivierung mit
Kita Zauberbrunnen
9:00–11:30 Uhr, MZR / Extern

Freitag, 05.09.2025

Tiere im AZH
Gemäss Aushang, Etagen

Dienstag, 09.09.2025

Fyrabig-Rundi
18:00 Uhr, Terrasse Cafeteria

Mittwoch, 10.09.2025

Schmidig und Gisler
14:30–16:30 Uhr, Cafeteria

Freitag, 12.09.2025

Aktivierung mit
KiTa Zauberbrunnen
13:00–17:00 Uhr, MZR/Extern

Samstag, 13.09.2025

Alphorngruppe Rigi-Mythen
15:00–16:00 Uhr, Cafeteria

Mittwoch, 17.09.2025

Unterhaltung mit Zithergruppe
Schwyzerholz
14:30–16:00 Uhr, Cafeteria

Donnerstag, 18.09.2025

Lotto-Match für Bewohner
14:00 Uhr, Speisesaal

Mittwoch, 24.09.2025

Geburtstagsessen mit
Bewohner/innen
11:00 Uhr, Kappelle

Mittwoch, 24.09.2025

Seniorenchor Innerschwyz
14:30 Uhr, Cafeteria

Freitag, 26.09.2025

Besuch Kita Zauberbrunnen
14:00–16:00 Uhr, MZR

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 Juli – September 2025:

Spiel- und Jassnachmittag

Montag,
14:00–16:00 Uhr
Mehrzweckraum



Gedächtnistraining

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



Kreativ-Atelier

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



Snoezelen

Donnerstag, 13:30–16:00 Uhr
Abteilung/Zimmer
individuell, Snoezelenzimmer



Handarbeiten

Dienstag, 14:00–16:00 Uhr
Mehrzweckraum



Nachmittagsangebot

Donnerstag
14:00 Uhr
gem. Aushang
Cafeteria/ Infobildschirm



Obstverkauf

Mittwoch,
10:00–11:30 Uhr
Cafeteria



Bewegung

Freitag,
10:00–11:00 Uhr
Mehrzweckraum



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

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

Interview mit Ursula und Xaver von Euw

Geboren:

Ursula von Euw:
8.12.1927, 97 Jahre alt

Xaver von Euw:
20.11.1924, 100 Jahre alt

Seit Februar 2020 im
Alterszentrum Heideweg



Interview von Vera Gomes da Costa

Frau von Euw, woher kommen Sie und wo sind Sie aufgewachsen?

Ich komme aus dem Bündnerland und werde dieses Jahr stolze 98 Jahre. Meine Mutter kam aus dem Veltlin und mein Vater aus dem Süden von Graubünden. Geboren und aufgewachsen bin ich in Mels, St. Gallen. Meine Eltern übernahmen das Haus von ihren Eltern und wir besaßen ein kleines Lebensmittelgeschäft im Dorf. Ich war das älteste von sechs Kindern. Meine Eltern kümmerten sich immer um das Geschäft. Zusätzlich besaßen wir auch noch Land, auf dem wir Mais und Kartoffeln anpflanzten. Ich war immer die Grösste und Stärkste im Bunde und musste deshalb sehr viel Feldarbeit verrichten. Irgendwann wollte mein Vater mal etwas Neues ausprobieren und somit stiegen wir ins Tabakgeschäft ein. Unser Boden war sehr sandig, was eine gute Grundlage für Tabak war. Tagein, tagaus habe ich Setzlinge gepflanzt, das Feld von Hand bewässert und die Pflanzen gepflegt. Ich habe die Bewegungen von damals noch heute im Kopf. Als wir älter

wurden, durften meine Geschwister in die Lehre, aber ich musste zu Hause bleiben und arbeiten. Die getrockneten und gepressten Tabakballen wurden dann an die Zigarrenfabrik in Brissago verkauft. Wir waren die grössten Tabakproduzenten im Kanton St. Gallen. Obwohl es immer sehr streng war für mich, fehlte es uns Kindern an nichts. Wir hatten immer genug zu essen und saubere Kleidung. Später ging ich in einen Turnverein und dies war meine einzige Möglichkeit, mal etwas wegzukommen von Haus und Feld. Meine Eltern stellten zum Glück zusätzlich immer mal wieder Tagelöhner an. Wir hatten auch eine Festangestellte, die uns bei allem unterstützte. Ich kannte mich so gut mit dem Tabak aus, dass ich vom landwirtschaftlichen Verein angefragt wurde, ob ich andere Personen in Oberried unterrichten wolle. Das machte ich dann auch. Darauf war ich sehr stolz. Als ich 19 Jahre alt war, durfte ich doch noch etwas lernen und somit kam ich in die Haushaltsschule nach Illanz. Danach ging ich wieder nach Hause und arbeitete wieder auf dem Feld.

Herr von Euw, nun würde ich gerne auch etwas über Ihre Kindheit und Ihren Ursprung erfahren.

Ich bin ein waschechter Ingenboher. Unsere Familie hatte einen Bauernhof (Rüti) bei der heutigen Fischzucht. Meine Mutter verstarb tragischerweise bei der Geburt ihres vierten Kindes. Mein Vater hat später wieder geheiratet und bekam nochmals drei Kinder mit seiner zweiten Frau. Auch meine Kindheit war geprägt von strenger Arbeit auf dem Bauernhof. Da gab es immer viel Handarbeit. Heute läuft ja alles maschinell. Als der Anschluss an die Autobahn gebaut wurde, mussten wir unser Land hergeben. Von unserem Bauernhof ist heute nichts mehr übrig geblieben, aber die Erinnerung bleibt. Zu der Zeit kam ich gerade in die Lehre bei der Metzgerei Abegg in Seewen. Damals gab es noch keine Kühlschränke. Eisblöcke wurden aus dem Lauerzersee geschnitten und in eine Hütte gebracht. Die Eisblöcke musste ich auf meinen Rücken schnallen und mit dem Fahrrad in die Metzgerei transportieren. Wir brauchten das Eis zum Würsten.

Nach der Lehre nahm ich eine Stelle als Wurster in Küssnacht an. Da war ich ungefähr zwei Jahre angestellt. Später kam ich für eine kurze Zeit nach Gisikon und danach ging es weiter nach Mels, St. Gallen. Frau von Euw sagt: «Da ist dann das Unglück geschehen!» und lacht. Ich habe dort bei der Metzgerei-Filiale Wachter wieder eine Stelle als Wurster bekommen plus Unterkunft. Wie gerade angedeutet, lernte ich dort meine zukünftige Frau kennen.

Wie haben Sie sich kennengelernt?

Frau von Euw: Meine Mutter war sehr streng. Ich durfte eigentlich nie alleine raus. Wir hatten gerade ein Gartenfest bei uns in Mels. Damals



hat man das «Bungertfest» genannt. Da bin ich mit ihr zusammen hingegangen. Wir haben uns hingesetzt und ein bisschen das bunte Treiben beobachtet. Ich ging immer mal wieder weg zu meinen Freundinnen und als ich wieder zu meiner Mutter zurückkam, meinte sie: «Du, da will dich immer einer zum Tanz auffordern, aber du bist immer weg, wenn er kommt.» Plötzlich stand er vor mir und so begann unsere gemeinsame Geschichte. Zuerst dachte ich, er sei ein Schreiner, aber als ich erfuhr, dass er Metzger ist, habe ich regelmässig Würste

eingekauft. Er machte die besten Würste.

Herr von Euw: Wir haben aber nicht sofort geheiratet. Ich wollte zuerst eine sichere Stelle finden in einem Grossbetrieb. Bis dahin hatte ich immer nur Jobs in kleineren privaten Geschäften. Ich bewarb mich bei Coop in Basel als Wurster. Die haben mir dann zurückgeschrieben, dass sie zwar keinen Wurster suchen, aber einen Ausbeiner. Dieses Angebot nahm ich an. Wir heirateten im Jahr 1950 in Mels und Ursula kam zu mir nach Basel. Zwei Jahre später kam mein Chef auf mich zu und fragte mich, ob ich Interesse hätte, hinter der Theke im Verkaufsgeschäft zu arbeiten. Interesse hatte ich definitiv, aber ich war vorher noch nie im Verkauf tätig. Es klappte aber sehr gut und die Arbeit gefiel mir. Später wurde ich Filialleiter in den Habermatten in Basel und da blieb ich siebzehn Jahre lang. Wir bekamen zwei Kinder. Als diese grösser wurden, hat Ursula dann ab und zu im Geschäft ausgeholfen. Als ich wieder einmal zu Besuch bei meinem Bruder in Brunnen war, erzählte er mir, dass im Dorf ein Coop Center eröffnet wird. Da dachte ich mir: «Oh, es wäre schön wieder nach Hause zu kommen in die Heimat.» Ich meldete mich daraufhin bei der Verwaltung und sagte, dass ich dort gerne als Filialleiter arbeiten würde. Ich bekam die Stelle in Brunnen und wir kamen im Jahr 1964 zurück. In diesem Jahr bauten wir auch unser erstes Haus. Ursula arbeitete Teilzeit mit mir zusammen an der Fleischertheke. Da war ich bis zur Pensionierung tätig, insgesamt 23 Jahre. Zwischendurch brannte die Filiale in Brunnen mal ab. In dieser Zeit musste ich nach Chur, um in einem anderen Coop auszuhelfen. Wir haben die Filiale in Brunnen betreut, als wäre es unser eigenes Geschäft. Der Arbeitgeber schätzte diesen Einsatz sehr. Ich

bekam immer sechs Wochen Ferien im Jahr.

Frau von Euw: Ich gab meine Teilzeitstelle im Coop zehn Jahre vor Xavers Pensionierung auf und eröffnete mit vier Freundinnen ein Handarbeitsgeschäft namens «Fadzeinli». Jede Frau hatte eine Fähigkeit, in der sie besonders begabt war. Unser Geschäft lief sehr gut und wir haben uns alle blendend miteinander verstanden. Wenn die Geschäfte besonders gut liefen, luden wir unsere Männer dick zum Essen ein. Sonst gab es einfach Poulet.

Wir gingen sehr gerne in der Schweiz und im Ausland campen. Wir kauften uns in Brunnen einen Wohnwagen und mit dem fuhren wir überall hin in Europa. Unsere Kinder und unser Hund waren am Anfang auch immer dabei. Am liebsten reisten wir aber nach Spanien an die Costa Brava. Dahin fuhren wir fast jedes Jahr. Wir hängten oft eine Schweizer Fahne bei unserem Wohnwagen auf, was manchmal zu komischen Situationen führte. Sehr viele Menschen verwechselten diese mit dem Symbol für einen Arzt. Es kam immer mal wieder vor, dass bei unserem Stellplatz laut «Doctor, Doctor!» oder «Medico, Medico!» geschrien wurde. Wir hängten die Fahne nicht mehr auf. Tiere waren immer ein grosses Hobby von Xaver. Hunde, Katzen, Vögel und Fische gehörten immer zu unserem Leben. Xaver gründete zusammen mit seinem Freund Herrn Petschen in Brunnen den Aquarien-Verein. Da wurde regelmässig gehandelt und gezüchtet.

Unser Haus übergaben wir nach meiner Pensionierung unserer Tochter. Wir behielten eine kleine Einliegerwohnung im Erdgeschoss des Hauses.

Wie ging es nach der Pension weiter? Haben Sie danach noch einen Traum verwirklicht?

Oh ja. Danach ging es erst richtig los. Als Xaver pensioniert wurde, sah er ein Inserat in der Zeitung von jemandem, der ein Haus verkaufen wollte in Dénia, Spanien (Costa Blanca). Wir fuhren mit dem Reisecar hin, um das Haus zu besichtigen, und Xaver wollte es sofort kaufen. Er hatte 500 Franken im Sack und übergab das Geld direkt als Depotzahlung dem Verkäufer. Wir bekamen das Haus und lebten ab da die meiste Zeit in Spanien. Diese Zeit war wunderschön. Es war die Belohnung für die ganze strenge Kindheit, die wir hatten. Wir waren Mitglieder im Euroclub, Xaver war sogar der Grillmeister. Wir haben immer lustige Feste zusammen gefeiert. Man hat sich gegenseitig geholfen. Xaver und ich haben ganz Spanien bereist. Das Haus haben wir teilweise restauriert, aber so richtig ausgelebt haben wir uns im Garten. Der Garten war Xavers ganzer Stolz. Das Grundstück ums Haus bestand bei unserem Einzug hauptsächlich aus Pinien-, Orangen-, Zitronen- und Nisperosbäumen. Wir haben diese entfernt und ersetzt mit Palmen, Kakteen und exotischen Pflanzen. Es brauchte zehn Jahre, um unser Traumplätzli zu gestalten. Dabei wurde alles mit viel Liebe und Zufriedenheit von Hand gemacht. Ich verwirklichte meine Traumküche. An einem 1. Mai kamen wir im Dorf mal an einem Fischerfest vorbei. Wir wurden direkt dazugerufen von den Ansässigen und durften mitfeiern, mitessen und mittrinken. Normalerweise waren bei diesem Fest keine Frauen erlaubt, aber ich durfte ausnahmsweise bleiben und habe sogar noch mit dem Chef getanzt. Nach den ganzen Carajillos gingen wir im Zickzack nach Hause. Komischerweise haben wir beide nie richtig Spanisch gelernt, aber für eine Kaffee- oder Bierbestellung hat's gereicht. Unsere Freunde aus der Schweiz besuchten uns regelmässig. Wir lebten 25 Jahre in Spanien.

Irgendwann ging es mit der Gesundheit von Xaver ein wenig bergab. Wir mussten uns eingestehen, dass wir nicht länger alleine in Spanien leben konnten. Unsere Kinder wollten das Haus nicht übernehmen und vermieten wollten wir es nicht. Wir haben es dann schweren Herzens verkauft. Wir reisten zurück in die Schweiz und wohnten wieder in unserer Wohnung. Ich erlitt einen Herzinfarkt in unserem Gartenhäuschen und da wusste ich, dass es Zeit für mich wird, ins Altersheim zu gehen. Xaver kam kurz darauf auch in den Heideweg. Das war vor fünf Jahren.

Wie geht es Ihnen heute? Haben Sie noch viel Kontakt mit Ihrer Familie?

Herr von Euw: Meine Geschwister leben nicht mehr.

Frau von Euw: Meine Schwester ist für die Liebe nach Ghana ausgewandert und lebt mittlerweile nicht mehr. Mein Bruder ging ebenfalls der Liebe wegen nach England, aber auch er ist gestorben. Zwei weitere Geschwister sind ebenfalls nicht mehr unter uns. Mein Bruder Sepp lebt immer noch in Mels und wir stehen immer noch in Kontakt miteinander.

Wir haben es sehr gut zusammen und sind heute 75 Jahre verheiratet. Am Morgen gehe ich gerne am See spazieren und trinke ab und zu mal einen Kaffee im «Waldstätterhof». Xaver schläft gerne aus. Am Nachmittag spielen wir regelmässig Karten zusammen. Ab und zu bekommen wir Besuch von der Familie oder von Bekannten. Wir sind sehr zufrieden. Xaver hat ein Zimmer mit Sicht auf den Fronalpstock und die Mythen und ich habe den Seeblick. Wir können uns immer abwechseln. Wir sind sehr glücklich zusammen und fühlen uns noch immer so, als wären wir hier in den Ferien.

Ein Märchen voller Begegnungen



Beitrag zur Märchenstunde im Alterszentrum

«Die Märchen habe ich vor einiger Zeit für mich entdeckt, als mir einmal ein Märchen vorgetragen wurde. Seither habe ich begonnen, Märchen zu sammeln. Es macht mir Freude, mit Menschen in eine Welt einzutauchen, die für alle dieselbe Basis bietet – und doch in der Vorstellung jedes Einzelnen ganz individuell erlebt und gestaltet wird. Gerne erzähle und teile ich meine Märchen mit Menschen, die Freude an der Märchenkunst haben.»

Pelin Karamustafaoglu ist einmal im Monat im Alterszentrum Brunnen zu Gast, wo sie mit viel Feingefühl und Herzlichkeit Märchen vorliest. Ihre Erzählstunden laden die Bewohnerinnen und Bewohner dazu ein, in eine Welt voller Fantasie, Weisheit und Herzenswärme einzutauchen. Ihre ruhige, einfühlsame Art und die lebendige Sprache machen jede Begegnung zu einem besonderen Erlebnis.

Pelin Karamustafaoglu ist Gründerin und Leiterin des **Centro di Cultura e d'Arte Ascona**, eines Orts für zeitgenössische Kunst, kulturellen

Austausch und Gastfreundschaft im Tessin. Dort verbindet sie Ausstellungen, künstlerische Programme und regionale Kulinarik zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Ausserdem engagiert sie sich als Gründerin und Geschäftsführerin mit **Wikkelhouse Schweiz** für nachhaltiges Wohnen und innovative Lebensräume – etwa durch die Entwicklung von modularen, ökologischen Kleinbauten für soziale und kulturelle Nutzung.

Darüber hinaus begleitet sie über ihre eigene Firma Schen Living AG Menschen durch Coaching, Rituale und inspirierende Kurse auf ihrem persönlichen Weg zu mehr Klarheit, Selbstvertrauen und innerer Verbundenheit.

Ihr Wirken ist von einem tiefen Interesse an Menschen geprägt – an ihrem Lebensweg, ihren Geschichten und dem, was sie bewegt. Gerade die Begegnung mit älteren Menschen sieht sie als besonders wertvoll, weil sie oft eine stille Weisheit und eine grosse Offenheit mit sich bringt. ■

Unsere Bibeli – Osterprojekt 2025

Jacqueline Lüönd — Nach langem Warten durften wir endlich in einer Ecke der Cafeteria unser lang ersehntes Projekt starten. Manuela Imhof von der Aktivierung machte am 18. März mit einem Bewohner einen Ausflug nach Schötz, um unsere Bruteier samt Brutapparat abzuholen. Zwei Tage später setzten wir zwölf Eier voller Erwartung in den Brutapparat. Christian vom

Technischen Dienst zimmerte ein schönes Gehege für unser Projekt, damit sich das kleine Federvieh dann später wohlfühlen und es schön haben würde, wenn sie dann schlüpfen. Den Brutkasten platzierten wir im Gehege auf einem Tisch, sodass die Eier geschützt waren, aber wir sie jederzeit beobachten konnten. Eine sehr spannende Zeit brach damit an.

Es gab viele Fragen rund um das Ausbrüten der Eier. Ob und wann sie sich bewegen und vieles mehr. Manche konnten auch erkennen, wie die Eier anfangen zu wackeln. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner waren allesamt begeistert davon. Um den 10. April sollte der Schlüpfzeitpunkt sein und fast pünktlich konnten wir die ersten kleinen Löcher in einem Ei sehen



und dann noch eins und noch eins. Die Spannung stieg nicht nur bei unseren Bewohnenden, sondern auch beim Personal. Es gab fast stündlich etwas Neues zu beobachten und einige verbrachten Stunden am Gehege, um ja nichts zu verpassen.

Als die ersten Küken schlüpften, war es ein sehr schönes Gefühl. Es war sehr herzerwärmend, die herzigen kleinen, flauschigen Tiere zu sehen. So nahm ich auch die nächtlichen Arbeitsstunden gerne in Kauf, um zu sehen, ob sich alles gut entwickelt. Am Schluss durften wir neun entzückende Bibeli bei uns

begrüßen, die allesamt gesund schienen und sich von Tag zu Tag gut entwickelten. Sie begeisterten alle im Alterszentrum Heideweg und darüber hinaus. Sie lockten auch viele Besuchende in die Cafeteria. Die Bibeli blieben über die Ostertage bei uns, danach durften sie in ihr neues Zuhause auf einen Hof ziehen. Trotz Verständnis darüber, dass wir sie nicht behalten konnten, fiel der Abschied doch einigen Menschen sehr schwer. Es war eine eindrückliche, spannende und sehr schöne Zeit für viele Menschen im Alterszentrum Heideweg.



Ausflug in den Zoo

Sarina Luginbühl — Bereits um 10:00 Uhr waren wir alle im Car bereit für den Ausflug. Die Vorfreude war sehr gross! Über Gersau sind wir dann nach Rothenburg in den Zoo gefahren. Da der Hunger schon gross war, durften wir bei der Ankunft direkt das Zmittag essen. Nach dem Zmittag verteilten wir uns in Kleingruppen im Zoo. Wir hatten Glück, denn das Wetter war sehr angenehm und wir konnten einen entspannten Rundgang durch den Zoo machen.

Beim Rundgang durften wir viele eindrückliche Tiere sehen wie zum Beispiel Affen, einen Gepard und sogar Pinguine. In den drei verschiedenen Tropenhäusern gab es ebenfalls sehr interessante Tiere. Dort gab es zum Beispiel viele verschiedene Schlangen- und Vogelarten oder auch andere Reptilien wie beispielsweise Leguane. Nach dem Rundgang und den vielen Eindrücken brauchten wir alle wieder eine kleine Stärkung, deshalb gingen wir

zurück ins Restaurant für einen Kaffee und ein Dessert. Nach dem Kaffee machten wir uns langsam wieder auf den Weg nach Brunnen. Im Car wurden alle gesammelten Erinnerungen und Eindrücke nochmals ausgetauscht. Schlussendlich kamen wir alle voller Freude und Begeisterung ca. um 17:00 Uhr im Altersheim an. Auch einige Tage später wurde noch von dem Ausflug erzählt und die Freude war immer noch sehr gross. ■



Sozialhundegruppe «Wolfsrudel Hünenberg»



Manuela Imhof — Da jede Sozialhundegruppe eine gewisse Anzahl an Trainingsstunden braucht, besuchte uns am 7. Mai das Team «Wolfsrudel Hünenberg».

Dieses Training ist dazu da, die jüngeren Hunde auszubilden und für die älteren und erfahrenen Hunde eine Auffrischung vorzunehmen.

An drei verschiedenen Stationen durften unsere Bewohnenden die verschiedenen Hunde beobachten und teilweise wurden sie auch ins Geschehen miteingebunden. Dazu halfen die Leiter der Gruppe und gaben den Bewohnenden hilfreiche Anweisungen.



Unter anderem durften die Bewohnenden die Hunde füttern, durch einen Parcours begleiten oder auch etwas werfen, das vom Hund wieder zurückgeholt wurde.



Die Bewohnenden genossen diesen Event sehr, denn auch das Streicheln der Hunde kam nicht zu kurz.

Zum Schluss gab es noch ein feines Kafi in der Cafeteria, wo noch einmal alle Erlebnisse zusammen ausgetauscht werden konnten. ■



Rückblick Osterzeit – Eier färben



Brenn- glas Warn- signal	Vogel- art schnelle Musik	abge- stützter Balkon	Literatur- figur Wander- fische	für diesen Zweck	fehlerlos Auto- schlange	Zufluss Nord- afrikaner	Abk. für Ober- bürger- meister	strenger Vegetarier dringend	mutige Handlung Fahrrad- typ
		Erdboden Karten- spiel für Drei					Obstart Begriff beim Skat		
Vorsteh- erdrüse Windschat- tenseite		türkischer Herrscher geistliches Oberhaupt			Schmier- vorrich- tung bösaartig	Ö		Stachel- tier kurz: in dem	
						kleine Insel britischer Jagdhund			
radioak- tives Element	Tischler- abfall Anreiz- geber		Befehl für Pferde Karten- spiel	Ü	Stadt in Afrika falsch vermuten		altes Wort für Liebe Bruchzahl		
			Seltener- metalle Erdrutsch				mit Ver- gnügen aufsetzen (Flugzeug)		
ärmel- loses Oberteil Kreiszahl		Multipli- kation Trompe- te		verhei- ratete Men- schen	eingebil- det asiatischer Staat			Anregung Berater	
	sechzig Minuten abbauendes Enzym								an dieser Stelle Leucht- gas
Reife- prüfung zu dem		Siegerin Zone		8. Buch- stabe jeden Tag	das Auf und ...	davon- eilen arabische Stadt			Schauspieler Mr. ... Zahlen glätten
						Sprecher Gefühls- welt			Aufstel- lung, hinter- einander
Zupfin- strument festliche Kleidung			Abgrund weiblicher Vorname		Kfz- Zeichen: Esslingen Nutztier		Rück- sendung Back- mittel		
		Zustand Halb- metall					Kloster- frau Kreis- zahl		
Vogel Raum- fahrer			Ausruf Schmerz Zeichen Arsen		Schiff- haltetau chemische Verbindung			18. Buch- stabe Abk. für Denkmal	Abk. für Dienstag Kfz Zittau
								Fußglied 1. Buch- stabe	
ägypt- ischer Sonnen- gott		Zucht- form			Heiß- getränk		Bundes- staat der USA		

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.

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

- INTUITION
- INFEKTION
- MONOGRAMM
- EMISSION
- DEKORATION
- LEGITIMATION
- REVOLUTION
- KONJUNKTUR
- CHRONIK
- EMPATHIE
- REFERAT
- VERS

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.

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

Witze

Sagt der Lehrer zu Fritzchen: «Du hast bei Lara abgeschrieben. Bei Aufgabe 1 hat sie geschrieben: <Weiss ich nicht.> Und du: <Ich auch nicht.>»

Wie kann man einen grünen Kaktus auch noch nennen? – Eine gut bewaffnete Gurke.

Fritzchen sollte mit seiner Schwester einkaufen gehen. Sagt die Mutter zu Fritzchen: «Nimm deine Schwester und nur das mit, was auf dem Einkaufszettel steht.» Fritzchen kam wieder, seine Mutter fragte: «Wo ist deine Schwester?» «Im Laden.»

Schwester Constantine, Seelsorgerin im Alterszentrum Heideweg



Im August 1995 stieg ich im Alterszentrum in Brunnen zur Mithilfe im pflegerischen Bereich ein. Im Laufe der Jahre änderte sich meine Tätigkeit. Ich übernahm mehr und mehr betreuende und begleitende Aufgaben.

Als Sakristanin unserer wunderschönen Hauskapelle darf ich die Gottesdienste mitgestalten und staune oft, wie Bewohnende dort mitfeiern und im stillen Gebet Kraft holen. Jeden Donnerstag und Samstag halten wir abwechselungsweise Gottesdienst mit Pfarrer Daniel Birrer oder Wortgottesfeier mit Hanspeter Schuler.

Zweimal pro Woche beten wir am Vormittag den Rosenkranz und mit jedem angezündeten Kerzlein werden verschiedene Anliegen vor Gott getragen.

In meiner Aufgabe als seelsorgliche, spirituelle Begleiterin ist es mir wichtig, die unterschiedlichen Bedürfnisse der Bewohnenden wahrzunehmen. Ich setze mich zu ihnen, höre zu, schweige oder bete und bin ganz bei ihnen. Zuhören scheint mir das Wichtigste an meiner Aufgabe. Dann die richtigen Worte finden, besonders bei schweren Schicksalsschlägen und jahrelangem Leiden. Das Vertrauen und die Offenheit, die mir

der betagte Mensch schenkt, bereichern mich und geben mir Kraft für meinen Einsatz.

Angehörige sind oft sehr dankbar für mein Mitgehen, auch wenn es um Sterbebegleitung geht. Vater oder Mutter gehen zu lassen, ihr Leiden und Sterben auszuhalten oder versöhnt Abschied zu nehmen, sind meist schwere und schmerzvolle Ereignisse. Ich vergleiche das Sterben gerne mit der Geburt. Wir waren alle hilflos und auf Liebe und Fürsorge angewiesen, um leben zu können. Der oder die Sterbende benötigt oft eine ähnliche Umsorgung, die auch von unserem Pflegeperso-

nal einfühlsam und achtsam wahrgenommen wird. Diese Aufgabe ist intensiv, sinnvoll und zutiefst befriedigend. Voller Dank denke ich an die Menschen zurück, die ich ins ewige Zuhause begleiten durfte. Im Stillen denke ich oft, ich möchte auch einmal so gepflegt und begleitet werden.

Oft trifft man mich auch in der Cafeteria. Dieser Verbindungsort zu Besuchern und Angehörigen ist mir sehr wichtig. Heiterkeit, Spass und ernsthafte Gespräche haben dabei Platz. Die vielfältigen Begegnungen tun mir gut.

Gerne nehme ich auch Teil an den verschiedenen Anlässen, die vom Haus angeboten werden.

Durch die vielen Jahre meiner Tätigkeit sind mir Haus, Mitarbeitende und Bewohnende sehr vertraut. Ja, ich liebe meine Aufgabe und mit Freude nehme ich sie weiterhin wahr, solange mir die Gesundheit dafür geschenkt ist.

Ich möchte bei dieser Gelegenheit dem ganzen Team vom Pfarramt ein kräftiges Dankeschön aussprechen. Bei einem Telefonanruf bist du, Daniel, sofort im Haus. Deine Seelsorge weiss ich sehr zu schätzen. Ebenfalls bedanken möchte ich mich beim Alterszentrum Heideweg für die jahrelange Zusammenarbeit.



Wer ist Schwester Constantine für das Alterszentrum Heideweg?

Schwester Constantine ist die gute Seele im Haus. Sie hat immer einen humorvollen Spruch auf Lager und bringt alle um sich herum zum Lachen. Falls sie mal nicht da ist an

ihren gewohnten Tagen, fällt es sofort auf. Sie wird von den Mitarbeitenden, Bewohnenden und Angehörigen gleichermassen geschätzt. Auch wir möchten uns an dieser Stelle ganz

herzlich bedanken für die 30 Jahre treue Dienste, die sie hier bei uns vor allem am Menschen erbracht hat und hoffentlich noch lange weiterhin erbringen wird.



Umbau aus der Sicht der Cafeteriaarbeitenden

Lynn Erpen — Schon lange war klar: Ein Umbau steht bevor. Nur das Wann und Wie schwebte noch wie eine grosse, offene Frage über uns. Dann kam endlich die Bestätigung von Seiten der Gemeinde – und mit ihr der Startschuss für eine spannende, aber auch herausfordernde Zeit. Natürlich war da ein wenig Nervosität. Wir wussten, dass Veränderungen anstehen, aber nicht genau, was alles auf uns zukommen würde. Umso wichtiger war es, frühzeitig zu planen: Was brauchen wir wann und wo? Was muss wohin? Denn klar war auch – sobald es losgeht, wird die Cafeteria luftdicht abgeklebt, inklusive aller Schubladen und Schränke. Für uns eine kleine logistische Herausforderung.

Der Tag X: 12. Mai – gleich nach dem Muttertag

Bis zum Mittagessen lief noch alles wie gewohnt. Danach war Schluss: Die Cafeteria schloss ihre Türen, Handwerker rückten an – und wir

legten los. Geschirr wurde auf die Etagen verteilt, damit unsere Bewohnenden künftig dort essen konnten. Das «Bisa-Stübli» verwandelten wir kurzerhand in einen Raum für Mitarbeitende, und das Buffet wurde leergeräumt und sorgfältig abgeklebt. Dank guter Teamarbeit war um 16 Uhr alles bereit – wir auch. Gemeinsam machten wir uns auf, um beim Abendservice auf den Etagen auszuhelfen.

Neuer Alltag, neue Chancen

Der 13. Mai markierte den Beginn einer ganz neuen Arbeitsweise. Während der Servicezeiten waren wir auf den Etagen im Einsatz, um die Pflege beim Service zu entlasten. Die Nachmittage waren unsere «Pufferzeiten» – eine wertvolle Gelegenheit für Reinigungsarbeiten, Einsätze in der Wäscherei oder im Technischen Dienst oder einfach für einen Schwatz, einen Spaziergang oder ein Spiel mit unseren Bewohnenden.

Anfangs war diese Umstellung ungewohnt. Vom durchgetakteten Alltag wechselten wir plötzlich in einen flexibleren Rhythmus, in dem Eigeninitiative gefragt war. Doch wir fanden schnell Gefallen daran. Plötzlich war Raum da – für Dinge, die sonst oft zu kurz kamen.

Mein Fazit: Mehr als nur ein Umbau

Rückblickend war diese Zeit mehr als nur eine Übergangsphase. Sie war lehrreich, intensiv – und in vieler Hinsicht auch schön. Als grosses AZH-Team sind wir enger zusammengerückt. Die direkte Zusammenarbeit, das gegenseitige Unterstützen und Kennenlernen hat uns gestärkt.

Trotzdem: Die Freude ist gross, bald wieder unsere Cafeteria öffnen zu dürfen – und unsere Bewohnenden und Gäste in vertrauter Umgebung willkommen zu heissen.

Umbau aus der Sicht der Reinigungsmitarbeiter

Lioubov Lauper — Bereits an der Personalinformation im April haben uns Claudia Pfyl und Theo Ziegler ausführlich über die bevorstehenden Sanierungsarbeiten informiert. Gespannt und mit etwas Unbehagen hörten wir ihnen zu. Technische Öffnungen, Auskleidung der Fallleitungen, Absperrungen, Umzug der Küche, Umnutzung des Mehrzweckraums und so weiter, und so fort. Wie wird das sein? Was kommt auf uns alle zu? Das waren die Fragen, die uns damals beschäftigten. Und dann, am Morgen des 12. Mai, war nichts mehr wie gewohnt. Vor allem der 2. Stock befand sich dann an der «Hauptfront» der (Um)Bauarbeiten auf den Etagen. An Ruhe und Stille war nicht mehr zu denken, es wurde laut gebohrt und gehämmert. Handwerker verlegten provi-

sorische Leitungen und errichteten Staubwände. Es stellte sich aber heraus, dass der Staub sich von diesen nicht immer beeindrucken liess und trotzdem seinen Weg ins Freie fand. Darum waren für uns an den ersten Abenden Überstunden angesagt, unsere Böden waren sich solche Zustände schliesslich gar nicht gewohnt.

Aber nach den ersten aufregenden Tagen kehrte etwas Routine ein. Unsere Verpflegung klappte ohne Zwischenfälle. In der reduzierten Menükarte gab es für jeden Hunger und jeden Geschmack etwas – hier ein grosser Dank an die Küche!

Meine Kolleginnen bekamen eine Sonderaufgabe und halfen mehrmals aktiv (mit Klebeband ausgerüstet) bei der Absperrung der «Bauzonen» mit.

Für die Bewohnenden muss die Schliessung der gewohnten WCs sehr umständlich gewesen sein, und auch wir waren gezwungen, unsere Reinigungsabläufe etwas anzupassen und zu improvisieren. In den Aufenthaltsräumen, die nun zu grösseren Speisesälen umfunktioniert wurden, war der Arbeitsaufwand natürlich gestiegen. Aber da packten bei der Reinigung auch unsere Pflegekräfte mit an. Diese umständliche Zeit versuchten wir mit etwas Humor und Gelassenheit zu nehmen, mal mit mehr, mal mit weniger Erfolg. Aber ein bekannter Schriftsteller hatte doch recht: «Jede Veränderung ist am Anfang schwer, in der Mitte chaotisch und am Ende wunderschön.»

Umbau aus der Sicht der Küchenmitarbeitenden

Jasmin Jaun — Der Umbau betrifft nicht nur die Cafeteria und den Speisesaal, sondern auch die Küche. Man hat sich viele Gedanken gemacht, wo und wie das Essen zubereitet werden könnte. Eine Idee war eine Containerküche, was nicht schlecht wäre, ist aber mit hohen Kosten verbunden. Die andere Idee war extern kochen und das Essen heiss transportieren, aber die Idee war schnell weg vom Tisch, da es fast unmöglich ist, das Essen warm genug von der einen Küche zu unseren Bewohnenden zu bringen. Die letzte und beste

Lösung ist: Wir kochen extern und werden das Essen kalt ins Alterszentrum liefern, um es vor Ort in einer provisorischen Küche aufzuwärmen. Bevor wir uns in die Militärküche verschieben konnten, musste alles, was in der Küche ist, wie Lebensmittel in den Kühlschränken oder im Tiefkühler, irgendwo verstaut werden. Auch alle Geräte und Materialien mussten irgendwo verstaut oder in die Militärküche oder in der provisorischen Küche untergebracht werden. Das Positive bei den Lebensmitteln ist, dass wir im Keller

einen kleinen Kühlschrank und einen Tiefkühler haben. Die Schwierigkeit war nicht, wo wir alles Material und Geschirr verstauen können, sondern wo wir sie brauchen. Die Militärküche war nur mit drei Kühlschränken, einem Tiefkühler, zwei Kippkochkesseln, einem Bratkipper und einer Abwaschmaschine ausgestattet. Wir mussten uns gut überlegen, was wir in der Militärküche brauchen und was eher weniger. Nun ist es so weit... der erste

Fortsetzung auf Seite 18...

Fortsetzung von Seite 17...

Tag in der Militärküche beginnt. Alle sind sehr angespannt. Viele Fragen schwirren im Raum herum. Haben wir alles am richtigen Ort, wie funktionieren die Geräte, haben wir genug Zeit zum Vorbereiten und Zubereiten? Wie ist das Feedback von den Bewohnenden? Was wird die grösste Schwierigkeit werden? Andere Küche, neue Möglichkeiten. Der erste Tag verlief sehr gut, zwar fehlten einige Lebensmittel, das Problem konnte sehr schnell behoben werden, da wir nur ca. 3 Min. mit dem Auto vom Alterszentrum entfernt sind.

Tagesablauf

In der provisorischen Küche werden das Frühstück und das Znüni vorbereitet. In der Militärküche wird am Morgen das Menü für den nächsten Tag vorbereitet und gekocht. In der Zwischenzeit wird das Gekochte heruntergekühlt und wir machen uns auf den Weg ins Alterszentrum. Dort

angekommen wärmen wir das Mittagessen auf und schicken es auf die Etagen. Wenn alle Bewohnenden genug gegessen haben, packen wir alles zusammen, Geschirr und sonstige Lebensmittel, die wir noch benötigen, und fahren Richtung Militärküche. In der Küche angekommen, wird alles dreckige Geschirr gewaschen und die heruntergekühlten Lebensmittel abgepackt und eingeladen. Je nachdem, wie viel Zeit wir noch haben, werden noch einige Arbeiten für den nächsten Tag erledigt. Falls nichts mehr zu tun ist, fahren wir mit den Lebensmitteln für das nächste Mittag- und Nachtessen und dem sauberen Geschirr zum Alterszentrum. Dort angekommen, wird alles ausgeladen und versorgt. Danach bereiten wir das Abendessen vor und schicken es auf die Stockwerke. Wenn die Bewohnenden genug gegessen haben, laden wir das dreckige Geschirr ein und fahren wieder in die Militärküche. Dort wird alles ausgeladen, gewaschen und versorgt. Wenn alles versorgt und geputzt ist, haben wir den Feierabend verdient.

Mein Fazit

Ich finde es immer interessant, in einer anderen Küche mit anderen Geräten zu arbeiten. Man lernt neue Geräte kennen, muss flexibel und spontan sein. Die zwei Wochen in der Militärküche haben mich an eine Lagerküche erinnert, es fühlte sich an wie Ferien, trotzdem ist man am Arbeiten/Kochen und musste an vieles denken. Und wenn du mal etwas vergessen hast, darfst du es mit dem Auto holen. P.S: Das kam zum Glück selten vor. Ich finde, auch die Stimmung war entspannter als in der Altersheimküche. Was ich sehr positiv empfand, war, dass wir genügend Zeit hatten, um alles vorzubereiten, zu kochen, abzukühlen und zu transportieren.

Was ich nicht so optimal fand, war das ganze Hin-und-her-Transportieren. Manchmal fühlte man sich nach einem Arbeitstag, als hätte man eine Stunde im Fitnesscenter trainiert, weil man so viel herumtragen musste. ■

Pflege & Betreuung

Inkontinenz und Inkontinenzversorgung

Janine Rickenbacher

Was ist Inkontinenz?

Inkontinenz ist ein weitverbreitetes Thema in Alters- und Pflegeeinrichtungen und betrifft einen grossen Teil der Bewohnerinnen und Bewohner.

Sie bezeichnet den unwillkürlichen Verlust von Urin (und/oder Stuhlgang). Die Ursachen von Inkontinenz sind vielfältig und reichen von altersbedingten körperlichen Veränderungen, neurologischen Erkrankungen, Demenz bis hin zu Nebenwirkungen von Medikamenten.

Mit zunehmendem Alter tritt Inkontinenz häufiger auf und ist mit physischen, psychischen und sozialen Belastungen für den Betroffenen verbunden.

Meine Aufgaben als Inkontinenzverantwortliche

Ein professioneller und kompetenter Umgang mit dem Thema ist wichtig für die Lebensqualität der Bewohner. Der Umgang stellt eine wichtige Aufgabe dar, die durch die Inkontinenzverantwortlichen der Abteilungen wahrgenommen wird. Als Inkontinenzverantwortliche bin ich auf meiner Abteilung für die Klärung passender Produkte mit den Bewohner/innen, die Bestellung über unsere Bestellplattform, die Kontrolle des Bestands und die Evaluation der Produkte zuständig.

Wenn bei Bewohnern neu eine Inkontinenz auftritt, werden mithilfe eines Inkontinenz-Protokolls die Art und das Ausmass der Inkontinenz über mehrere Tage festgestellt.

Das Protokoll wird auch dazu genutzt, die momentane Versorgung bei den Bewohner/innen zu evaluieren. So kann festgestellt werden, wann und ob ein neues Produkt eingesetzt werden muss.

Die Bestellung der Produkte erfolgt einmal monatlich durch die Verantwortliche über die Bestellplattform Publicare. Falls die bestellten Produkte mal nicht bis zur nächsten Lieferung ausreichen, kann auch zwischen den fixen Lieferterminen Material bei Publicare bestellt werden. Die bestellten Materialien sind dann meist nach einem Tag bereits geliefert. Somit besteht keine grosse Wartezeit.

Zur Evaluierung gehört, ob die Grösse sowie die Saugstärke und die Form des Produkts noch passend sind. Hierzu wird, wenn nötig, ein Inkontinenz-Protokoll ausgefüllt oder es werden zusammen mit den Bewohnern die Materialien ausgewertet.

Produktauswahl

Es gibt verschiedenste Produkte für Frauen und Männer auf dem Markt, sie werden in Saugstärken (auf der Verpackung mit Tropfen

angezeigt) unterteilt. Diese zeigen an, wie viel Urin die Produkte aufnehmen können.

Welche Produkte von der Krankenkasse bezahlt werden, hängt vom Grad der Inkontinenz ab. Inkontinenz wird unterteilt in leicht, mittel, schwer und total. Der Grad wird festgelegt durch den Arzt. Je nach Grad schaut dann die Verantwortliche mit dem Bewohner an, welche Produkte in Frage kommen würden und welches am besten passt.

Die Inkontinenzversorgung ist ein wichtiges Thema im Alterszentrum. Eine professionelle Versorgung stärkt das Selbstwertgefühl, mindert Hautschädigungen, fördert die Ressourcen und hilft, den Bewohnern und Bewohnerinnen eine möglichst hohe Lebensqualität zu bieten.

Kinästhetik-Peer-Tutorin

Heidi Schwegler — Arbeiten nach Kinästhetik: Das ist die Aufgabe der Peer-Tutorin. Wir vermitteln Sicherheit und verfeinern das «Handling» von anspruchsvoller Pflege (Mobilisation und Transfer).

Kinästhetik beabsichtigt einen respektvollen Umgang des Menschen mit sich selbst und mit anderen Menschen. Was heisst das? Wir unterstützen, fördern und begleiten unser Team. Unser Ziel ist es, dass präventiv und ressourcenorientiert gearbeitet wird. Wir fördern und unterstützen unsere Bewohnenden, so lange es möglich

ist. Es ist wichtig, dass sie sich aus eigener Kraft bewegen. Wenn ihre Ressourcen schwinden, setzen wir gezielt die nötigen Hilfsmittel ein. Diese sind wichtig für uns, um rückschonend zu arbeiten.

Das Alterszentrum Heideweg setzt schon viele Jahre auf die Förderung von Kinästhetik. Alle Pflegeteamarbeitenden werden intern und extern geschult. Meine Aufgabe ist es, sich an geplanten Tagen mit einem anderen Mitarbeitenden mit dem Thema Kinästhetik auseinanderzusetzen. Wir schauen uns anspruchsvolle oder auch schwierige Situationen an und spielen diese

durch. Wir suchen immer nach Varianten, die Erleichterung im Pflegealltag bringen. Im Lernprozess arbeiten wir immer nach dem Kinästhetik-Konzept.

Als Peer-Tutorin darf ich bei anspruchsvollen Situationen jederzeit hinzugezogen werden. Somit können wir direkt vor Ort gemeinsam den Transfer oder die Mobilisation zu Ende führen.

Mein Motto lautet: «Präventions- und ressourcenfördernd arbeiten, dem Rücken zuliebe.»

Lehrlingsausflug



welchen Hindernissen sie oft begegnen.

Dieser Teil des Tages hat bei uns allen einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Er hat nicht nur unser Bewusstsein geschärft, sondern uns auch gezeigt, wie wichtig Empathie, Rücksicht und Barrierefreiheit im täglichen Leben sind. Insgesamt war der Lehrlingsausflug ein voller Erfolg. Wir konnten nicht nur kreativ arbeiten und neue Eindrücke gewinnen, sondern auch als Team zusammenwachsen und voneinander lernen. ■

Leandra Immoos und Flavia Suter — Am 24. Mai 2025 fand unser erster Lehrlingsausflug statt – ein Tag, auf den wir alle sehr gespannt waren. Die Vorfreude war gross, da wir nicht nur gemeinsam etwas unternehmen, sondern auch neue Erfahrungen sammeln und uns als Gruppe besser kennenlernen wollten. Der Ausflug war abwechslungsreich, kreativ und zugleich lehrreich – ein Erlebnis, das uns sicher noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Am Vormittag besuchten wir ein Keramikatelier, wo wir die Möglichkeit hatten, unsere eigenen Keramikstücke zu bemalen. Viele von uns hatten so etwas noch nie gemacht, daher war es besonders spannend, mit verschiedenen Farben, Pinseln und Motiven zu experimentieren. Es war schön, zu sehen, wie individuell und kreativ jeder sein Werk gestaltete. Die Atmosphäre war entspannt, und wir konnten unserer Fantasie freien Lauf lassen. Am Ende konnte jeder ein persönliches Stück mitnehmen. Ein tolles Andenken an diesen Tag.

Gegen Mittag machten wir uns auf den Weg ins Restaurant Time Out, wo wir gemeinsam Pizza essen durften. Die Auswahl war gross, das Essen schmeckte sehr gut, und es war eine schöne Gelegenheit, sich in lockerer Runde zu unterhalten und sich besser kennenzulernen. Das gemeinsame Mittagessen hat den Zusammenhalt unter uns Lehrlingen gestärkt und für gute Stimmung gesorgt. Nach der Mittagspause wartete ein ganz besonderer Teil des Ausflugs auf uns. Im Dorf erledigten wir in kleinen Gruppen verschiedene Aufgaben, bei denen wir Hilfsmittel wie einen Rollstuhl, einen Rollator und eine spezielle Brille benutzten, die eine Sehbehinderung simulierte. Diese Übungen waren sehr eindrücklich und teilweise auch herausfordernd. Es war gar nicht so einfach, sich mit dem Rollstuhl fortzubewegen oder mit stark eingeschränkter Sicht einfache Aufgaben zu bewältigen. Durch diese Erfahrungen konnten wir besser nachempfinden, wie sich Menschen mit körperlichen Einschränkungen im Alltag fühlen und



Rückblick auf mein Jahr im AZH

Marwin Kenel — Im August 2023 startete ich meine dreijährige Ausbildung zum Kaufmann EFZ bei der Gemeinde Ingenbohl. Meine erste Station war das Einwohneramt, wo ich die Grundkenntnisse der öffentlichen Verwaltung erwerben durfte. Bei Fragen der Leute aus Ingenbohl und Brunnen dient das Einwohneramt oft als erste Anlaufstelle. Eine ähnliche Funktion hat auch der Empfang im Alterszentrum Heideweg. Dort startete ich mein zweites Lehrjahr im August 2024. Ich konnte mich schnell einleben und viel vom letzten Jahr

profitieren. Ich stand in engem Kontakt mit Bewohnenden und ihren Angehörigen, Mitarbeitenden und Besuchenden. Diese vielfältigen Begegnungen führten zu Abwechslung, die ich im Alltag sehr geschätzt habe.

Für mich war es interessant, einen Einblick in die administrativen Prozesse des Alterszentrums Heideweg zu erhalten. Zudem war es spannend, Aufträge anzunehmen, die nicht zur Tagesordnung gehörten. So konnte ich neben Aufgaben wie dem Schalter- und Telefon-

dienst auch kreativ beim Gestalten von Plakaten sein oder den Bewohnenden bei einfachen Fernseher- und Druckerproblemen weiterhelfen. Ich fand es schön, die Dankbarkeit der Leute zu spüren, wenn ich ihr Anliegen klären konnte. Die vielen neuen Erfahrungen und schönen Erlebnisse haben mich in meiner Ausbildung weitergebracht. Mein drittes Lehrjahr werde ich wieder bei der Gemeinde auf dem Sozialamt verbringen und bestimmt auf vielen meiner wertvollen Erfahrungen aufbauen können. ■



März – Mai 2025

Neueintritte



Pandiyan Thangarajah
Mitarbeiter Küche
per 1. April 2025



Mirela Begic
Fachfrau Gesundheit
per 1. Mai 2025



Rita Blaser
Pflegehelferin SRK
per 1. Mai 2025



Alice Annen
Mitarbeiterin Empfang
per 1. Mai 2025



Carla Fanchini
Dipl. Pflegefachfrau HF
per 1. Mai 2025

Geburtstage

Juli – September 2025

Fuchs Agnes
2. Juli 1939 — 86

Abegg Gertrud
3. Juli 1944 — 81

Camenzind-Feuz Irene
5. Juli 1939 — 86

Gerber Inge
5. Juli 1942 — 83

Wild Paula
6. Juli 1930 — 95

Süess Elisabetha
11. Juli 1928 — 97

Suljovic Vahid
13. Juli 1956 — 69

Stössel Josef
14. Juli 1943 — 82

Polazzetto Stefano
2. August 1936 — 89

Engeli Ingrid
11. August 1938 — 87

Gisler Lea
20. August 1943 — 82

Achermann Otto
26. August 1947 — 78

Immoos-Bellmont Marie «Magdalena»
26. August 1931 — 94

Schuler «Pius» Bernhard
27. August 1935 — 90

Gwerder Ernst Eugen
2. September 1948 — 77

Schmidig Gertrud
6. September 1959 — 66

Smaldore-Palmieri Donata

8. September 1948 — 77

Reichlin Agnes

10. September 1938 — 87

Camenzind Marta

18. September 1936 — 89

Styger Georgina (Rufname Georgia)

28. September 1936 — 89

Aregger-Vogel Bertha

28. September 1938 — 87

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

Hohe oder runde Geburtstage



Karline Ulrich

90 Jahre am 6. März 1935



Magdalena Bleuer

80 Jahre am 7. April 1945



Maria Theresia Risi-Kamer

80 Jahre am 3. Mai 1945

Herzlich willkommen

März – Mai

Marie Theresia Rickenbacher
per 5. März 2025

Elisabeth Rickenbacher
per 7. März 2025

Magdalena Bleuer
per 31. März 2025

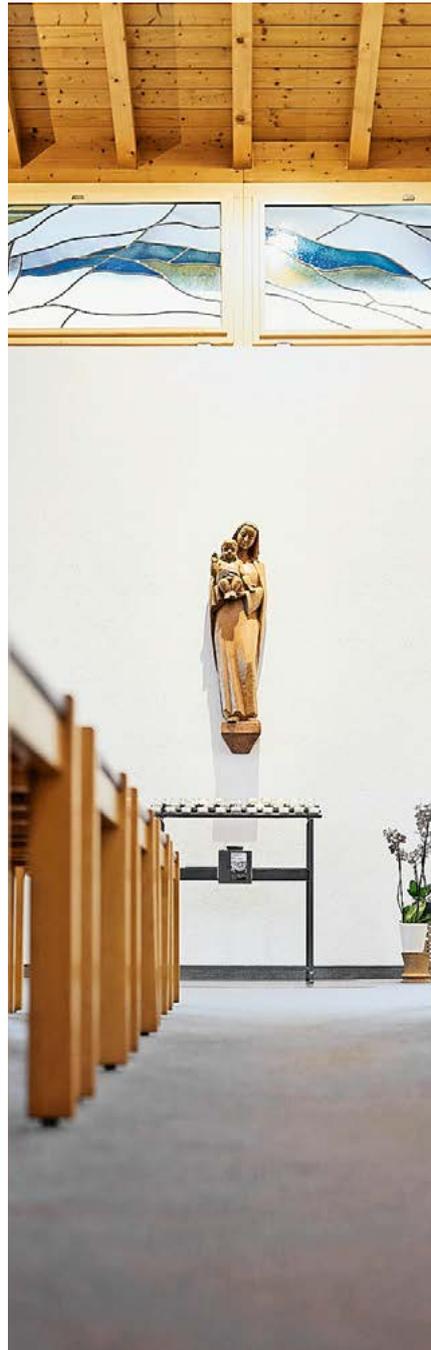
Gertrud Abegg
per 1. April 2025

Hans Fischlin
per 14. April 2025

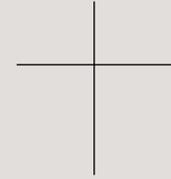
Vahid Suljovic
per 7. Mai 2025

Johannes Auf der Maur
per 14. Mai 2025

Otto Achermann
per 19. Mai 2025



Im stillen Gedenken



März – Mai

Esther Gätzi
28.04.1930–06.03.2025

Alois Steiner
31.01.1932–16.03.2025

Walter Auf der Maur
06.05.1933–31.03.2025

Johanna Inderbitzin-Inderbitzin
12.12.1927–02.04.2025

Heidi Tanner
15.03.1940–25.04.2025

Klara Brägger
01.10.1927–23.05.2025

Rätselaufösungen (Seiten 12–13)

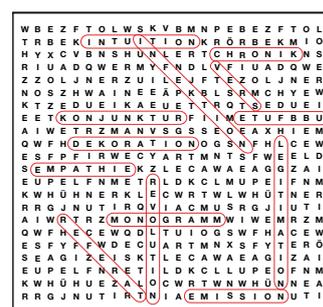
Kreuzworträtsel



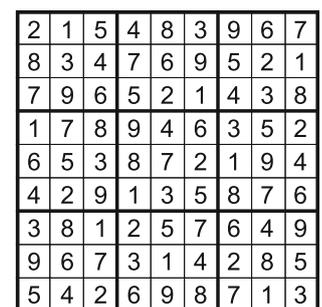
Fehlersuchbild



Spannende Wörtersuche



Sudoku



Ausstellung

16. Mai - 31. Oktober 2025

Der Brüchigkeit trotzen

Im Rahmen des Jubiläums 200. Geburtstag der
Seligen Mutter Maria Theresia Scherer Kloster Ingenbohl

Sr. M. Raphaela Bürgi, Sr. Gielia Degonda Kloster Ingenbohl, Meinrad Betschart
Brunnen/Wallhausen DE, Matthias Detterbeck Brunnen, Urs Holzgang Morschach,
Martina Kalchofner Vitznau, Regula Mathis-Riesen Brunnen, Barbara Schneider-
Gegenschatz Pfäffikon, Norbert Stocker Schwyz, Veronika Suter Brunnen, Christof
Suter Ebertswil/Arth, Andy von Euw Brunnen

Vernissage Freitag, 16. Mai 2025 17 Uhr

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 9 - 12 Uhr, 14 - 19 Uhr

Samstag - Sonntag 9 - 12 Uhr, 14 - 17 Uhr

Öffentliche Führungen

18. Mai, 22. Juni, 17. August, 21. September, 19. Oktober 2025

Jeweils 11 Uhr, kostenlos, keine Anmeldung nötig

Weitere Führungen auf Anfrage

Kloster Ingenbohl
Klosterstrasse 10, 6440 Brunnen
www.kloster-ingenbohl.ch



Kloster Ingenbohl



Gemeinde
Ingenbohl

Post CH AG
Kompetenzcenter Zeitungen
Wankdorfallee 4
3030 Bern

AZB
6440 Brunnen

Post CH AG

Hauszeitung Alterszentrum Heideweg

Retouren an:
Alterszentrum Heideweg
Heideweg 10