



# Acherhof-Post

Acherhof  
Schwyz

Die Redaktion ist offen für aktuelle, informative, spannende und unterhaltende Beiträge, Texte, Fotos, Illustrationen usw. Adresse: [redaktion@acherhof.ch](mailto:redaktion@acherhof.ch), Telefon 041 818 32 32



Schicken auch Sie Ihre Grüsse aus nah und fern an die Acherhof-Bewohnerinnen.  
Mehr auf Seite 2

## Neues wagen!

**Liebe Leserinnen und Leser**

Sie halten die erste Ausgabe der Acherhof-Post in Ihren Händen. In den kommenden Wochen

mit ruhigen Tagen, fehlenden Besuchen und wenig Abwechslung ist es uns wichtig, auch Gutes zu vermelden. Genau das wollen wir mit dieser ersten Ausgabe der Acherhof-Post tun. Jeden Freitag werden wir Sie

auf diesem Weg unterhalten, anregen und Ihnen wöchentlich eine kleine Freude bereiten. Wir wünschen gute Unterhaltung und bleiben Sie gesund!

Geschäftsleitung & Redaktion



**Liebs Muetti/Grosi**

Mier freued üs jetzt scho druf,  
gigli wieder mit Dier dörfä um d Rigi  
z fahrä! Mier hend Dich fescht gärn!  
**Ruth und Ruggero mit Sara und  
Laura mit Philipp**



**Liebes Mutti**

Wir grüssen Dich herzlich von  
der Baustelle in Zollikon.  
**Deine Tochter Priska Simona-  
Stäuble mit ihrer Nichte und  
Deiner Enkelin Lisa Stäuble**



Amy (oben) und Jara (unten) haben für ihr liebes  
Urgrossmami Anna Rey-Ulmann gezeichnet.



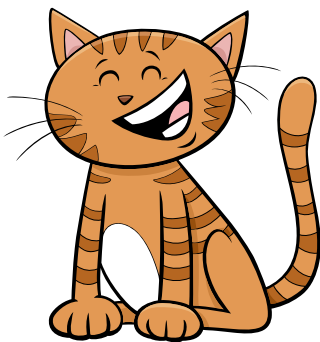
**Hoi Mueti**

Ganz Liebi Grüässli vo mir und  
vom Stefan und vo üsnä Katze.  
Mir hend dich gärä und dankid  
jede Tag a dich...  
**Jolanda Kälin-Heinzer**





**Hallo Liebs Grosi**  
**Anna Camenzind-Blaser**  
Miär wünsched dier  
en schönä Tag und en gueti Zit.  
Liäbä Grüäss  
**Dini Enkelin Nadine und**  
**dini Tochter Marietta**



**Das Acherhof-Büsi schickt**  
**Grüsse nach draussen:**  
«Im Alterszentrum lebe ich  
glücklich und froh wie die  
Maus im Haberstroh, miau!»

**Grüssen auch Sie Ihre Liebsten**  
**im Acherhof und machen Sie**  
**ihnen damit eine Freude.**

**Schicken Sie Ihren Gruss**  
**mit Bild (Foto, Zeichnung)**  
**an: [redaktion@acherhof.ch](mailto:redaktion@acherhof.ch)**

**Wir veröffentlichen Ihren**  
**Gruss in der Acherhof-Post.**



**Liebe Tante Betti (Elisabeth von Weber)**  
**Liebe Helena (Helena Baumann-Vogel)**  
**Liebe Acherhof-Bewohner/-innen**  
Im Moment könnt Ihr alle keinen Besuch  
bekommen und dürft selber nicht raus. Das ist  
sicher eine schwierige Situation. Deshalb sende  
wir Euch Freude, Humor, Sonne und Gesundheit.  
Seid alle lieb gegrüsst und bis bald  
**Marie-Gabrielle und Edi**

# Wauwauwau, wau, wauwau



**Von Kenaj,  
Therapiehündin  
im Acherhof**

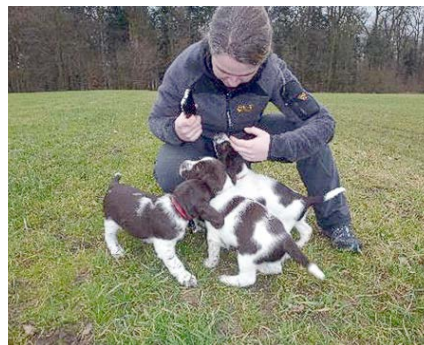
## **Liebe Acherhof-Bewohnerinnen und liebe Acherhof-Bewohner**

Mein Name ist Kenaj. Ich bin eine Englisch Springer Spaniel Dame und wohne in Seewen. Einige von Euch kennen mich bereits von einem persönlichen Besuch oder haben mich schon mal im Hausgang getroffen.

Jetzt mal etwas zu mir... Am 15. Dezember 2013 kam ich in Deutschland mit sieben andern Hundegeschwistern zur Welt. Unsere Hundemama hat uns zehn Wochen lang gut umsorgt. Schon bald kam dann meine jetzige Besitzerin Sandra zu Besuch. Ich habe mich grad in sie verliebt und zeigte ihr, dass ich mit ihr mitgehen möchte. Als ich dann elf Wochen alt war, durfte sie mich mitnehmen. Wir hatten drei relativ lange Autofahrstunden vor uns. Sehr oft hielten wir an, da Sandra nie wusste wann ich Pippi machen musste. An der Grenze wurde mein Pass noch verzollt... also quasi ich wurde verzollt... Jetzt bin ich aber eine Schweizerin und verstehe auch perfekt Schweizerdeutsch!!!

Zuhause hat mir Sandra schon mal mein WC gezeigt. Mein Pippi-Platz wäre eben das Stück Wiese auf der Terrasse gewesen... ich hab das leider ganz lange nicht gecheckt. Ich hab ganz oft auf den Steinboden im Haus gepinkelt und Sandra hat immer geputzt und vor sich hin geflucht. Bis ich plötzlich merkte, dass ich da etwas falsch mache. Als ich brav auf dem Stück Wiese auf der Terrasse mein Pippi verrichtete, lobte sie mich ganz fest. Plötzlich hab ich gewusst, was Sandra will und was nicht.

Ich war ja noch so klein und konnte nicht mal alleine auf das Sofa oder Bett springen. Sogar unter dem Salontisch passte ich durch ohne mich zu bücken. Am liebsten schlief ich jedoch auf der Wendeltreppe. Die hatte Teppich drauf und war sehr übersichtlich. Ich beobachtete immer, was Sandra die ganze Zeit machte.



Ich durfte schon so klein zur Schule. Die hiess Welpenspielstunde. Extra für junge Hunde, die noch ganz viel lernen müssen. Da waren noch viele andere Rassen. Grosse, kleine, dicke, dünne, schwarze, weisse, Stehohren, langhaarige oder kurzhaarige Hunde. Meine Freundin hiess Moon und war eine braune Labrador Dame.

Ich lernte mich an Sandra zu orientieren und merkte, wenn es mir zu wild wird, erhalte ich bei ihr Schutz. Das hat super geklappt. Hier könnt ihr mal sehen, wie gefährlich ich ausgesehen habe... so viele messerscharfe kleine Milchzähne ich hatte.

Später kamen noch weitere Kurse dazu... von dem könnt ihr in einer weiteren Zeitungsfolge lesen...

**Liebe Hundegrüsse von Kenaj**  
(und Sandra, die mir beim Schreiben geholfen hat)



# Tauchen – mein Hobby



Von  
**Jasmin Ulrich,**  
Teamleiterin  
Wohngruppe 2

Entspannung, Schwerelosigkeit und ein grosses Gefühl von Freiheit erlebe ich beim Tauchen im Meer. Eine neue Leidenschaft, welche ich 2015 in Bali, Indonesien kennen lernen durfte. Die ersten Tauchgänge waren jedoch alles andere als entspannt. Die Art, wie man sich in der Wasserwelt mit dem vielen Material verhalten muss, musste zuerst erlernt werden. Das büffeln von Büchern hat mir geholfen, mich bei den Tauchgängen immer freier zu fühlen.

Der Gedanke, mit dem schweren Equipment, wie Tauchflasche und Tauchanzug ins Wasser zu steigen ist vorerst etwas beängstigend. Auch das Atmen ist unter Wasser etwas erschwerter, da dies über die Nase nicht möglich ist. Durch viele Übungen an Land und an der Wasseroberfläche gewöhnte ich mich an dieses Gefühl. Die Ängste verschwanden immer mehr und die grosse Freude kam, langsam, aber sicher.

Viele Fische, Pflanzen und Steine sind unter Wasser in allen Formen und Farben zu entdecken. Mein Freund und ich sagen uns jeweils, dass es ein guter Tauchgang war, wenn wir einer Wasserschildkröte begegnet sind und sie für einen Moment beobach-



ten konnten. Die Begegnung mit einem Haifisch ist jedoch immer mit viel Adrenalin verbunden. Bei unseren Tauchgängen in Indonesien, Thailand, Panama, Mexiko und Kuba entdeckten wir viele Höhlen und Wracks.

Entspannung, Schwerelosigkeit und das grosse Gefühl von Freiheit darf ich hoffentlich schon bald wieder in der Tiefe der Ozeane erleben.

## Witz der Woche

Von Acherhof-Bewohner Walter Gabriel-Arnold

Der Pfarrer baute einen Hühnerstall und bekam dabei Hilfe vom Nachbarsjungen.

Als sie fertig waren, gab der Pfarrer dem Jungen ein Couvert. Voller Stolz und ganz aufgeregt rannte der Junge nach Hause und öffnete dort das Couvert. Es

befand sich nur ein Zettel darin auf dem stand: «Du bist Gottes Sohn und brauchst daher keinen Lohn.» Der Junge war natürlich sehr enttäuscht.

Am anderen Morgen ging er schnell zum Pfarrhaus und liess die Hühner laufen. An die of-

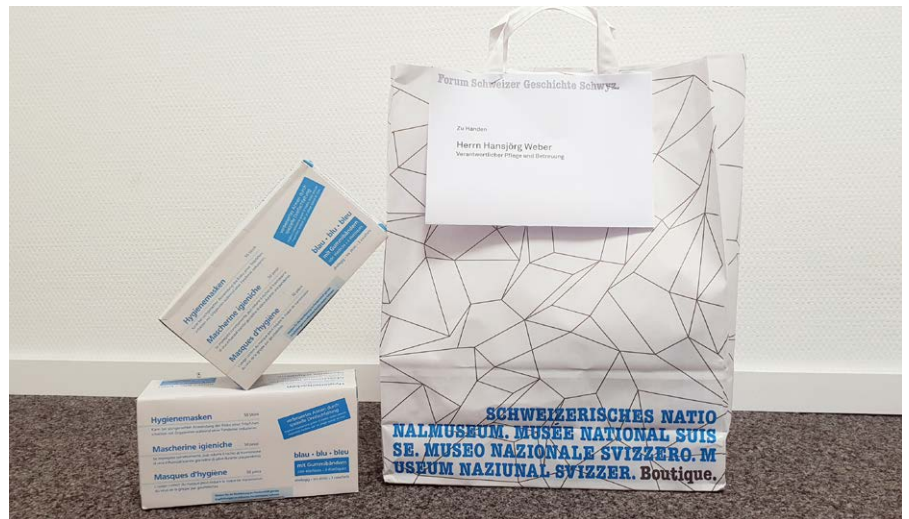
fene Tür hängte er einen Zettel und darauf stand: «Und du bist Gottes Diener und brauchst daher keine Hühner!»





## Danke für die Spende!

Das Forum der Schweizer Geschichte Schwyz hat dem Acherhof diese Woche 300 Hygienemasken geschenkt. Wir bedanken uns herzlich für dieses aktuell sehr gefragte Schutzmaterial.



## Sechstklässler sangen Adventslieder

von Albert Deck,  
Klassenlehrer der 6a

Die 6. Primarklasse aus dem Schulhaus Herrengasse in Schwyz besuchte im Advent 2019 Bewohnerinnen und Bewohner des Alterszentrums Acherhof. Die Beweggründe für einen solchen Kontakt zwischen jungen und älteren Menschen waren die riesige Lebenserfahrung der Bewohnenden. Bei jedem Besuch haben wir uns in der Klasse zu einem Thema Gedanken gemacht, was uns die älteren Leute Interessantes aus ihrem langen Leben erzählen könnten. Für die Kinder wiederum war es äusserst interessant zu hören, wie die Schule, die Berufslehren, die Ferien, das Familienleben, früher war. Das freie Erzählen aus der früheren Zeit hat die



Die Klasse 6a vom Schulhaus Herrengasse singt im Acherhof Adventslieder.

Schüler sehr oft staunen lassen und führte in der Schule und zu Hause zu weiteren guten Gesprächen.

Im Advent 2019 durften wir als Vorgruppe vor dem Samichlaus den Bewohnenden Advents- und Weihnachtslieder vorsingen. Es

war auch schön zu sehen, wie die Leute die Lieder mitsangen – ja spontan sogar eine reine zweite Stimme dazu sangen. Strahlende Augen sind nicht nur bei Kindern schön – es ist bei den älteren Leuten ebenso eindrucklich.

Aha...!



## Wussten Sie,...

...dass seit dem 16. Dezember 2017 die steilste Standseilbahn der Welt von Schwyz auf den Stoos fährt.

**110 Prozent = 47 Grad** maximale Steigung überwindet die Stoosbahn. Weltrekord!

**1500 Passagiere** pro Fahrtrichtung können in 1 Stunde befördert werden.

**34 Personen** fasst eine Kabine.

Bei 4 Kabinen pro Wagen ergibt dies eine Förderleistung von 136 Personen pro Fahrt.

**4 – 7 Minuten** dauert die Fahrt.

**744 Höhenmeter** steigt die Bahn von Schwyz-Schlattli bis auf den Stoos. Dank dem automatischen Niveaugleich stehen Sie in jedem Moment auf einer waagrechten Fläche.

Die Bahn ist mit Rollstuhl zugänglich.

**1740 Meter** beträgt die Strecke von der Tal- bis zur Bergstation.

**14 Jahre** dauerte der Planungs- und Realisierungszeitraum, währenddessen 11 Abstimmungen gewonnen wurden.

## Bitte ausfüllen

### Schweizerpsalm «Trittst im Morgenrot daher»

#### 1. Strophe

Trittst im Morgen \_\_\_\_\_ daher,

Seh' ich \_\_\_\_\_ im Strahlenmeer,

Dich, du Hoherhabener, \_\_\_\_\_ !

Wenn der Alpen \_\_\_\_\_ sich rötet,

Betet, \_\_\_\_\_ Schweizer, betet!

\_\_\_\_\_ fromme Seele ahnt

Eure fromme \_\_\_\_\_ ahnt

Gott \_\_\_\_\_ hehren Vaterland,

Gott, den Herrn, im hehren \_\_\_\_\_ .

#### 2. Strophe

Kommst im \_\_\_\_\_ glühn daher,

Find' ich dich im \_\_\_\_\_ ,

Dich, \_\_\_\_\_ Menschenfreundlicher, Liebender!

In des Himmels lichten \_\_\_\_\_

Kann ich \_\_\_\_\_ und selig träumen!

Denn die \_\_\_\_\_ Seele ahnt

Denn die fromme \_\_\_\_\_ ahnt

\_\_\_\_\_ im hehren Vaterland,

Gott, den Herrn, im \_\_\_\_\_ Vaterland.

# Vom Herkommen der Schwyzer

Von Guido Schuler, Schwyz

Zur Zeit des Königs Gisbertus brach in Schweden eine gewaltige Hungersnot aus. Deshalb rief der König das Volk des ganzen Landes zusammen. Die Versammlung beschloss, dass jeden Monat durch das Los ein bestimmtes Geschlecht aus dem Königreich auswandern müsse. Die zahlreichen Auswanderer schlossen sich aber ausser Land wieder zusammen und zogen gemeinsam nach Süden. Ihr Ziel war Rom, denn sie hatten vernommen, dass dort immer die Sonne scheine und Früchte in reichem Masse vorhanden seien. Ihre Anführer hiessen Swit, Remus und Wadislaus. In der heutigen Eidgenossenschaft angekommen, teilten sie sich in drei Gruppen auf. Remus wandte sich mit seinem Stamm Nidwalden zu und Wadislaus überquerte mit seinem Volk den Brünig und gelangte so ins Haslital.

Swit und sein Bruder Schejo wollten aber weiter über die Alpen nach Rom. Auf ihrem Weg kamen sie auch im Finstern Wald zur Lieben Frau von Einsiedeln vorbei. Sie setzten aber ihren Weg fort bis tief in die dunklen Urwälder. Überraschend gewahrte Swit am Fusse zweier gewaltiger, turmartiger Berge eine grüne Ebene. Sie war umschlossen von



Zeichnung von Michael Föhn (1789-1853)

dichtem Wald und teils steil abfallenden Bergen und Hügeln. Westwärts des Talkessels erblickte der Anführer einen kleinen, blauen Bergsee.

Swit und sein Stamm bemerkten sehr bald, dass dieses neue Land ihrer Heimat ähnlich sei. Sie hielten Rat und beschlossen, hier zu bleiben und nicht nach Rom weiterzuziehen. Die beiden grossgewachsenen und kräftigen Brüder Swit und Schejo wurden untereinander aber uneins. Sie stritten sich, wie das neue Land heissen solle. Jeder meinte, es müsse

seinen Namen tragen. Da keiner der beiden nachgeben wollte, beschlossen sie, den Streit in einem Zweikampf zu entscheiden. Wer dem Schwert seines Gegners erliege, dürfe dem Land den Namen geben. Beide fielen übereinander her und kämpften, bis Schejo tot hinsank.

So erhielt das ganze Tal den Namen Schwitz (Schwyz). Dieser Ort gab später auch dem Land der Eidgenossen den Namen Schweiz.



# Zmittag

## Montag, 30. März 2020

---

Tagessalat

\*\*\*

Gemüsesuppe

\*\*\*

Coq au vin

Risi-Bisi (Pilawreis mit Erbsen)

\*\*\*

Glaceschnitte

## Dienstag, 31. März 2020

---

Tagessalat

\*\*\*

Lauchsuppe

\*\*\*

Rösti-Pastetli

gefüllt mit Gemüse-Pilz-Sauce

\*\*\*

Schwäne gefüllt mit Vanillecreme

## Mittwoch, 1. April 2020

---

Tagessalat

\*\*\*

Brotsuppe

\*\*\*

Aargauer Rüeblibrätbraten an Jus

Spätzli, Ratatouille

\*\*\*

Meringues mit Schlagrahm

## Donnerstag, 2. April 2020

---

Tagessalat

\*\*\*

Kressesuppe

\*\*\*

Truten-Piccata

Safranrisotto, Broccoli

\*\*\*

Versunkener Apfel-Streuselkuchen

## Freitag, 3. April 2020

---

Tagessalat

\*\*\*

Champignonsuppe

\*\*\*

Tortelloni gefüllt mit Spinat  
und Ricotta an Tomatensauce

\*\*\*

Joghurt oder Frucht

## Samstag, 4. April 2020

---

Tagessalat

\*\*\*

Grünerbsensuppe

\*\*\*

Bärlauchwurst Zwiebelsauce

Pommes frites, Rüebl

\*\*\*

Panna Cotta

## Sonntag, 5. April 2020

---

Tagessalat

\*\*\*

Spargelsuppe

\*\*\*

Lammgigotbraten

mit Bärlauchjus

Polenta, Kohlrabigemüse

\*\*\*

Orangentorte

## Wochenangebot

---

### Vegi

Bärlauch-Äplermagronen

Apfelkompott

### Hit

Fitnesteller mit Wildfang

Zanderknusperli (EU)

Tatarsauce

# Znacht

## Montag, 30. März 2020

---

Gerstensuppe

## Dienstag, 31. März 2020

---

Silserbrötli mit Schinken-Ei-Masse

## Mittwoch, 1. April 2020

---

Birchermüesli

## Donnerstag, 2. April 2020

---

Apfelwähe

## Freitag, 3. April 2020

---

Fotzelschnitte mit Zimtzucker  
und Rhabarberkompott

## Samstag, 4. April 2020

---

Wurst-Käse-Salat (ohne Peperoni)

## Sonntag, 5. April 2020

---

Café complet

Vor dem Abendessen servieren  
wir Ihnen nach Wahl eine Bouil-  
lon oder Crèmesuppe.

## Auswahlmenü

---

1. Rösti mit Spiegelei
2. Cervelat kalt mit Brot
3. Kalter Fleischteller
4. Birchermüesli mit Brot
5. Café Complet (Brot, Butter,  
Konfitüre und Käse)
6. Früchtekuchen mit oder  
ohne Rahm
7. Gschwellti mit Käse
8. Fotzelschnitte mit Apfelmus
9. Ghackets mit Hörnli
10. Schinken-Käse-Toast



# Gottesdienste

## Sonntag, 29. März 2020, 10 Uhr: 5. Fastensonntag

- Gottesdienst mit Br. Gebhard aus der Hauskapelle (Kanal 416) mit 1. Fastenopfeinzug
- Opfertäschli bekommen die Bewohnenden beim Pflegepersonal.
  - Abgabe des Fastenopfers im Opfertäschli bei der Rezeption.

## Gottesdienste im Fernsehen

- Samstag, 28. März, 20 Uhr, SRF1: Wort zum Sonntag  
Sonntag, 29. März, 9.30 Uhr, ZDF: Evangelischer Gottesdienst  
Sonntag, 29. März, 10.00 Uhr, SRF1: Ökumenischer Gottesdienst aus Zürich

## Mittwoch, 1. April, 10 Uhr

- Wortgottesdienst aus der Hauskapelle (Kanal 416)  
Der Herr behütet alle, die ihn lieben. Psalm 145,20



## Es ist wieder Sommerzeit!

Vergessen Sie nicht Ihre, Uhren in der Nacht von nächstem Samstag, 28. März, auf Sonntag, 29. März, um 1 Stunde vorzustellen!



Acherhof  
Schwyz





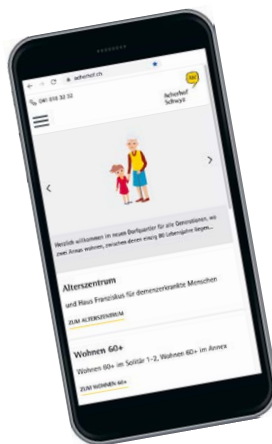
# Ihr Beitrag in der Acherhof-Post

Die Redaktion der Acherhof-Post freut sich über aktuelle, informative, spannende und unterhaltende Beiträge, Texte, Fotos, Illustrationen usw. aus dem Kreis der Leserschaft. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

So erreichen Sie die Redaktion der Acherhof-Post:  
E-Mail [redaktion@acherhof.ch](mailto:redaktion@acherhof.ch), Telefon 041 818 32 32

Die 2. Acherhof-Post erscheint am Freitag, 3. April 2020.

Redaktionsschluss ist Dienstag, 31. März 2020, 17 Uhr.



**Tipp:** Die Acherhof-Post wird auch auf der Acherhof-Website [www.acherhof.ch](http://www.acherhof.ch) veröffentlicht. Schauen Sie doch mal auf unserer digitalen Plattform vorbei.

## Acherhof Schwyz

Acherhof Schwyz – das neue Dorfquartier für alle Generationen mit Alterszentrum, «Wohnen 60+» und Familienwohnen

Alterszentrum  
Acherhof  
Grundstrasse 32a  
6430 Schwyz  
Tel 041 818 32 32  
[info@acherhof.ch](mailto:info@acherhof.ch)  
[www.acherhof.ch](http://www.acherhof.ch)

CHE-102.717.345 HR/MWST  
Trägerschaft: Stiftung Acherhof

# Poschti-Service für Bewohnende

Benötigen Sie oder wünschen Sie eine Kleinigkeit aus dem Dorf (z. B. eine Packung Ihrer Lieblingsguetzli oder Ihren bevorzugten Rasierschaum), besorgt Ihnen dies das Team des Acherhof-Poschti-Service gerne.

Einfach diesen Talon ausfüllen, ausschneiden und beim Pflegepersonal abgeben (Sie können uns Ihren Poschti-Wunsch auch gerne mündlich mitteilen). Wir freuen uns auf Ihren Auftrag.



## Talon Poschti-Service

Vorname / Name

Zimmer

Ich benötige

---

---

---

---