



ACHERHOF-POST

Acherhof
Schwyz

Die Zeitung des Acherhof Schwyz, Dorfquartier für alle Generationen



**JUBILÄUM:
50. ACHERHOF-
POST**

Seiten 2-7

WIR FEIERN JUHUBILÄUM!

Wie oft hast du uns gefordert, und welche Freude uns gebracht!
Wir haben Berichte geschrieben und für dich Bilder gemacht.
Für dich nach Worten gesucht und für dich Momente fixiert,
haben erst zaghaft gestaltet, dann aber reich illustriert.
Nun bist du fünfzig, man glaubt's nicht, die Kleine ist gross,
aber gedeiht' ruhig weiter, leg nicht die Händ' in den Schoss.
So wie zu Beginn, als du erstmalig in die Briefkästen schneitest
damit du noch ganz lange den Lesenden Freude bereitest!

Lukas Gisler, Leiter Geschäftsbereich Alterszentrum Acherhof, für das Redaktions-Team

Die Redaktion
freut sich über
Beiträge:

redaktion@
acherhof.ch

Tel 041 818 32 32

Whatsapp
079 127 37 63



DIE ERSTEN 50 AUSGABEN SIND KOMPLETT!



Schritt 1: Jubiläumsfeier-Utensilien unter der Acherhof-Post-Macherin und den -Machern der ersten Stunde verteilen. Von links nach rechts: Lukas Gisler, Leiter Geschäftsbereich Alterszentrum Acherhof, Anita Theiler, Leitung Aktivierung, Thomas Smolinski, smo! GmbH Schwyz, und Guido Schuler, Fachmann für die Schwyzer Geschichte und Sagenwelt.

Am 27. März 2020 ist die Acherhof-Zeitung erstmals erschienen. Aufgrund der frühen und ungewissen Lage rund um Corona wurde damals für alle Altersheime in der Schweiz ein Besuchsverbot erlassen. Der Kontakt mit den Angehörigen wurde schwierig und die Geschäftsleitung des Acherhof hat nach einer Möglichkeit gesucht, mit Angehörigen in Kontakt zu bleiben.

Mit der Acherhof-Post konnten wir von uns und dem Leben im Acherhof erzählen und Angehörige erhielten zugleich die Möglichkeit, bei uns Grüsse an ihre Liebsten zu platzieren. Zusammen mit Anita Theiler, Leitung Aktivierung, Kommunikationsprofi Thomas Smolinski von der smo! GmbH Schwyz und Guido Schuler, Fachmann für die

Schwyzer Geschichte und Sagenwelt, haben wir uns zum Ziel gesetzt, jede Woche eine neue Ausgabe an den Start zu bringen. Bewohnende, Mitarbeitenden und Angehörige haben uns Berichte zugestellt. Wir haben selber unzählige Themen bearbeitet, Texte verfasst, Anlässe fotografiert, Rätsel entwickelt und und und. Jede Woche hat uns



Schritt 2: Jubiläumstorte gerecht aufteilen.



Schritt 3 und zugleich Höhepunkt beim Kampf und das grösste Tortenstück: Feiern bis die Wände wackeln...

Guido Schuler zudem einen Beitrag aus der Schwyzer Sagenwelt eingesandt. Nach und nach hat sich die Acherhof-Post etabliert. Elf Wochen lang haben wir diesen Rhythmus beibehalten, Rückblickend ein ganz schöner Kraftakt! Seit Ausgabe 12 erscheinen wir nun monatlich und so sind in der Zwischenzeit 50 Ausgaben entstanden. Und das ist doch aussergewöhnlich!

Nun halten Sie die Jubiläumsausgabe in den Händen. Sie kommt

leicht verändert daher und soll in Zukunft noch mehr Inhalte aus dem Dorfquartier für alle Generationen enthalten.

Ein riesiges Dankeschön geht an Anita Theiler für die vielen Einsendungen, Ideen und Koordination der Themen. Danke an Guido Schuler, der uns seit dem ersten Tag mit jeder Ausgabe an seinem Wissen um die Schwyzer Sagenwelt teilhaben lässt. Und ein grosser Dank an Thomas Smolinski, der uns seit Ausgabe 1 begleitet und die Häl-

te der Druckkosten aller Ausgaben übernimmt.

Wir dürfen alle zusammen stolz auf die geleistete Arbeit und insbesondere auf die 50. Ausgabe der Acherhof-Post sein!

Auch weiterhin freuen wir uns auf Ihre Einsendungen für die kommenden Ausgaben und wünschen Ihnen «gute Unterhaltung!»

Text: Lukas Gisler, Leiter Geschäftsbereich Alterszentrum Acherhof

Fotos: Iwan Suter, Zivilschützer

SEHR GEEHRTES TEAM DER ACHERHOF-POST



Mit großer Freude möchte ich Ihnen herzlich zur 50. Ausgabe Ihrer einzigartigen Zeitschrift gratulieren! Dieser bedeutende Meilenstein ist ein Beweis für Ihr unermüdliches Engagement, die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner zu fördern.

In den vergangenen 50 Ausgaben haben Sie kontinuierlich wertvolle Inhalte geliefert, die das Leben im Altersheim bereichern, informieren und unterhalten. Ihre Zeitschrift hat es geschafft, ein Gefühl von Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Freude zu vermitteln, indem sie die Geschichten, Interessen und Erfahrungen der Bewohnerinnen und Bewohner in den Mittelpunkt stellt.

Durch Ihre einfühlsame Berichterstattung, Ihre inspirierenden Artikel und Ihre kreativen Beiträge haben Sie einen wertvollen Beitrag zur sozialen Interaktion und zum geistigen Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner geleistet. Ihre Zeitschrift ist zu einem wichtigen Kommunikationsmittel geworden, das die Menschen zusammenbringt, Erinnerungen weckt und neue Perspektiven eröffnet.

Die 50. Ausgabe ist ein bemerkenswertes Zeugnis für Ihre Hingabe, Kreativität und Ihren Einsatz, um das Leben der Bewohnerinnen und Bewohner des Altersheims zu bereichern. Sie haben eine Plattform geschaffen, die ihre Geschichten erzählt, ihre Talente würdigt und ihre Stimmen hörbar macht.

Ich möchte Ihnen aufrichtig zu diesem bedeutenden Meilenstein gratulieren und Ihnen für Ihre wertvolle Arbeit danken. Ihre Zeitschrift hat das Potenzial, auch weiterhin einen positiven Einfluss auf das Leben der Bewohnerinnen und Bewohner zu haben und ein Gefühl von Zugehörigkeit und Wertschätzung zu vermitteln.

Auf die nächsten 50 Ausgaben und auf eine weiterhin erfolgreiche Reise, um das Leben der Bewohnerinnen und Bewohner zu bereichern!

Mit herzlichen Glückwünschen...»

Wer hat's erfunden?

Und, was denken Sie, wer uns hier zum Jubiläum gratuliert? Es handelt sich um das Glückwunschsreiben von ChatGPT, einer künstlichen Intelligenz.

Ich habe sie lediglich mit dem Satz «Ich darf einer Altersheimzeitschrift zu ihrer 50. Ausgabe gratulieren. Was soll ich schreiben?» gefüttert. Spannend und zugleich auch etwas unheimlich...

Lukas Gisler, Leiter Geschäftsbereich Alterszentrum Acherhof

DIE «SCHWYZER» SAGENWELT – JUBILÄUMSAUSGABE

Liebe Sageninteressierte

Bereits zum 50.Mal darf ich euch heute, anlässlich der Jubiläumsausgabe, wiederum einen Sagenbericht erstellen. Es freut mich ausserordentlich, dass ich seit dem Anfang der Acherhof-Post dabei sein und euch jeweils mit dem vom Schwyzer Hans Steinegger gesammelten Sagengut ein bisschen aus dem Alltag reisen darf.

Ein kleines Resümee zu diesen 50 Ausgaben meinerseits: In der ersten Ausgabe der Acherhof-Post vom 27.März 2020 habe ich euch die Sage «Vom Herkommen der Schwyzer» zum Besten geben. Weil die Sagenwelt im Dorf Schwyz so immens ist, habe ich euch viele Ausgaben lang Sagen aus dem Dorfkern weitergeben, bin dann weiter zu den Dörfern in der Gemeinde und habe aber auch immer unsere geliebten Mythen-Berge miteinbezogen.

Danach bin ich Richtung Illgau und Muotathal gegangen. Muotathal ist das grosse Sagengebiet. Gibt es doch über das ganze Muotatal hinweg mehr als 300 aufgeschriebene Sagen. In den letzten beiden Ausgaben habe ich euch Sagen und Geschichten über den sehr interessanten Pfarrer und Dekan Dr. Anton Schmid aus Muotathal erwähnt.

Ich glaube, zu einer solch speziellen Ausgabe darf ich euch heute nochmals eine Geschichte über diesen speziellen Mann mit seinen vielen Fähigkeiten zum Besten geben und wünsche euch dabei...viel Vergnügä. Geniesst also die Jubiläumsausgabe, und ich verspreche euch, euch auch in Zukunft mit interessanten Sagen zu erfreuen. Also...hends guät bis zum nächstä Mal!

Guido Schuler, Rickenbach www.schwyz-er-sagen.ch

SAGENUMWOBENES MUOTATAL

Dekan Dr.Anton Schmid hat nicht nur viel Sterben vorausgesehen, sondern hat auch Ereignisse vorausgesehen. Ein solches, sehr ver-

heerendes Ereignis hat sich am 14./15. Juni 1910 ergeben, nämlich die Hochwasser-Katastrophe. Dazu folgendes:

Es war im Jahre 1910 vom 14. auf den 15. Juni, als sich der damalige Kirchenvogt am Abend in die Kirche einschliessen liess. Er wollte Pfarrer Schmid bei seiner nächtlichen Betstunde beobachten. Er versteckte sich auf der Empore. Zur gewohnten Stunde kam Pfarrer Schmid in die Kirche und begab sich auf die Steinflissen vor dem Hochaltar. Offenbar war der Kirchenvogt müde geworden und bewegte sich darum. Pfarrer Schmid hörte das Geräusch, hielt



«Muotatal – Unglücksstelle der 7 weggerissenen Häuser.»

Quelle: Staatsarchiv Schwyz



Grosses Foto: «Muotathal. Überreste des Gasthauses z. Bären nach der Katastrophe v. 15. Juni 1910.»

Kleines Foto: «Gasthaus z. Bären vor dem 15. Juni.» Quelle: Staatsarchiv Schwyz

Nachschau und sagte zum Späher, der sich entschuldigte: «Hört ihr das Wasser der Muota rauschen? Geht sofort heim, es ist jetzt halb ein Uhr. Wenn ihr später über die Brücke gehen wollt, dann ist sie schon weggerissen.» Das Haus des Kirchenvogts stand auf der andern Seite des Flusses. Die Brücke wur-

de kurz nach halb ein Uhr von den Fluten weggerissen. Der Kirchenvogt gelangte nicht mehr nach Hause. Glaubwürdige Zeugen erklärten später, Pfarrer Schmid hätte die Katastrophe vorausgesagt und geäussert: «Ich habe mit dem Heiland gerungen, dass bei dieser Hochwasser-Katastrophe wenig-

ten keine Menschenleben zu beklagen sind. Alles habe ich nicht abbeten (das heisst verhindern) können. Elf Wohnhäuser, vier Ställe und sieben Brücken wurden von der gewaltigen Wucht des Wassers weggeschwemmt (nach Enzler).

aus Band 2 Schwyzer Sagen (Hans Steinegger)



DANKE FÜR DIE KUNDENTREUE!

Hofcoiffeur HAARquartier gratuliert zur 50. Acherhof-Post: Mit haus-eigener Unterstützung freue ich mich auf weitere haarige Zeiten.

Foto: (hinten) Margrit Bühler-Wey, (mittlere Reihe) Josefine Büeler-Schilter, Willy Fässler-Lenzlinger, Maria Steinegger, (vorne) Paula Schibig, Adelbert Schnüriger-Grab.

WAS DER SOMMER BRINGT

Seit der Ausgabe 2 der Acherhof-Post sagen uns die Muotaler Wetterpropheten das Wetter voraus. In loser Folge waren sie in den drei Jahren immer wieder präsent, auch in der vorliegenden Jubiläumsausgabe soll dies wieder der Fall sein.



Von links die «Wetterfrösche» Ulrich, Laimbacher, Hediger, Horat (Aktuar), Präsident Bürgler, Holdener Martin, Horat und Holdener Alois bei der Abgabe der Prognosen Sommer/Herbst 2023 in Rothenthurm. Foto: Bote der Urschweiz

Holdener Alois, Tannzapfen

Juni: Die erste Hälfte noch mehrere Tage unbeständiges Wetter. Die zweite Hälfte viel schönes Heuwetter. Fronleichnam (08.) schön.

Juli: Die ersten 10 Tage viel schön und heiss mit starken Gewittern. Vom 11. bis 20. Regen und eine Abkühlung, dass die obersten Alpen in weiss daher kommen. Vom 21. bis Ende wieder recht schön, aber gewittrig.

August: Der 1. August ist heiss und schön. Klimakleber sollten aufpassen, beim Ragetä-ablah, sonst fliegen sie davon. Das Wetter bleibt bis Mitte mehrheitlich schön und heiss, teils Gewitter. Vom 16. bis Ende Abkühlung auf angenehme Temperaturen und gegen Ende mehr Regen.

Ulrich Roman, Jöri

Brachet: Viele Regentage werden uns beschert. Ab dem 10. an mehreren Tagen schönes und warmes Wetter. Nach dem 25. viel Regen und kühl.

Heumonat: Die ersten 10 Tage trocken und heiss. Um Mitte viele Regentage. Die letzten zehn Tage viel schönes Wetter.

August: In der ersten Hälfte des Monats ist mit vielen schönen und heissen Tagen zu rechnen. An Maria Himmelfahrt (15.) kein Regen. Ab dann viele Regentage bis zum verleiden.

Laimbacher Kari, Tobel-Kari

Brachet: Vom 1. bis 7. mehr schön als anderscht. Fronleichnam (8.) trocken. Vom 9. bis Ende immer wieder kühler Wind, Rägä, Sunnä, Näfel und Gwitter wird's gäh. Heuwetter muss man erstehlen.

Heumonat: Die ersten zwei Tage schön. Vom 3. bis 20. schönes Heuwetter mit ab und zu einem Hitzegewitter. Vom 21. bis Ende eine gröbere Hitze und trocken.

August: Vom 1. bis 14. sehr heiss und schön, wenig Wind. Maria Himmelfahrt (15.) schön mit einzelnen Wolken. Vom 16. bis Ende heiss, äs wird praktisch kei Müüs meh gäh wils vor Tröchni verdurschtet.

Horat Martin, Wettermissionar

Juni: Anfangs ist man noch punkto Klima zufrieden. Ab dem 10. wird's so richtig seichen und zu nass, da wird nur noch vom Hudelwetter gesprochen, dabei werden die Banken Bonis vergessen. Auf Ende sind einige Aufhellungen zu erwarten.

Juli: Beginnt eigentlich noch recht schön. Aber was nachher kommt ist schrecklich. Leidwetter, viele glauben, die schlechten Leute seien schuld daran. Bis zuletzt ist es nicht viel besser, es gibt auf den Hochalpen sogar noch Schnee.

August: Der 1. wird durchzogen sein. Bis Mitte gibt es einige heisse Tage. Nachher ist der Monat mit

Regen und Nebel bestückt.

Holdener Martin, Musers

Juni: Anfang Monat an den Alpauffahrtstagen weiss man nicht wegen dem dicken Nebel, ob man auf der richtigen Alp angekommen ist. Um Mitte Heuwetter. Auf Ende wechselhaft.

Juli: Es bleibt noch wechselhaft. Vom 7. an ein paar Tage heiss und schön. Bis Ende keine 4 Tage aneinander schön, sehr gewitterhaft. August: Es bleibt gewitterhaft bis zum 10. Dann kommt das erste 10-tägige Hoch. Die letzten Tage wieder sehr wechselhaft.

Hediger Karl, Naturmensch

Juni: Viel Sonne vom 1. bis 15., wenig Regen, kaltluftig. Fronleichnam (8.) schön. Die letzten 15 Tage heiss mit zünftigen Gewittern, luftig.

Juli: Jetzt kommt der langersehnte Regen, fast andauernd bis am 14. Darauf wird es immer schöner süttig. Am 16. Beginn der Hundstage, enorme Hitze. Vom 17. bis Ende meist schönes Wetter, Gewitter sind nicht ausgeschlossen.

August: An der Bundesfeier kann der alte Unrat verbrannt werden: bis 15 Uhr schön, dann dicker Nebel. Vom 2. bis 20 teils schön, teils regnerisch und schwül. Letztes Drittel immer noch heiss mit Donnergrollen und windig.

COOLER NACHMITTAG



Der Glace-Plausch auf dem neuen Sitzplatz beim Haupteingang zum Alterszentrum Acherhof, wurde vom Duo Carlo und Gerry musikalisch passend begleitet.

Am Mittwoch, 7. Juni 2023 fand der jährliche Glace-Plausch für Bewohnende und Mitarbeitende statt.

Das herrlich warme Wetter lockte alle nach draussen, in den frisch renovierten Innenhof neben dem Haupteingang zum Alterszentrum Acherhof. Beim Glace-Wagen der Gelateria Artigiana aus Brunnen, erwartete uns Dave mit seinem Vater, um unsere Glace-Bestellungen aufzunehmen.

Pünktlich um 14.30 Uhr begann das Duo Carlo und Gerry mit der musikalischen Unterhaltung und starteten gleich mit einem selbst für uns komponierten Lied. Die Bilder zeigen am besten, dass es ein gelungener, genussvoller Nachmittag war.

Herzlichen Dank an das Duo Carlo und Gerry für ihre musikalische Darbietung, an das Team der Gelateria Artigiana aus Brunnen für die beste Glace weit und breit sowie an die Firma Neutrass für die grosszügige finanzielle Unterstützung.



Bewohnerin Ingeborg Meyer hat Mango-Glace ausgewählt, oder ist es Vanille...?!

Text, Fotos: Anita Theiler, Leitung Aktivierung



Bewohnerin Anna Haas geniesst ein kühles Glace.



Welcher Geschmack darf's sein: Schokolade, Erdbeere, Vanille, Kaffee, Mango oder Haselnuss?



Sie wünschen? – Dave von der Gelateria Artigiana erfüllt heisse Wünsche mit kühlen Glace.



Bettina Kägi, Studierende Aktivierungsfachfrau HF, und Bewohnerin Maria-Cruz Baumgartner.



PFINGSTEN IN DER KAPELLE

Pfingsten: Der Geist der Liebe, der Freude und des Friedens war spürbar! Der Pfingstgottesdienst im Alterszentrum Acherhof am Pfingstmontag war von einer grossen Schar von Bewohnerinnen und Bewohnern besucht.

Wunderbar mitgestaltet vom «Kleinen Dessertorchester» unter der Leitung von Irene Nideröst.

Text, Foto: Mary-Claude Lottenbach

GOTTESDIENSTE IN DER ACHERHOF-KAPELLE

Juli 2023

Montag	3.7.	10 Uhr	Gottesdienst
Donnerstag	6.7.	10 Uhr	Gottesdienst
Montag	10.7.	10 Uhr	Gottesdienst
Donnerstag	13.7.	10 Uhr	Gottesdienst
Montag	17.7.	10 Uhr	Gottesdienst
Donnerstag	20.7.	10 Uhr	Eucharistiefeier

Montag	24.7.	10 Uhr	Gottesdienst
Donnerstag	27.7.	10 Uhr	Eucharistiefeier
Montag	31.7.	10 Uhr	Gottesdienst

Übertragung:
Acherhof-
Hauskanal 416

August 2023

Dienstag	1.8.	10 Uhr	Jodlermesse zum 1. August
----------	------	--------	------------------------------

SIND DIE ABER GROSS GEWORDEN!



Noch Ende Mai haben wir Ihnen von den Jungstörchen aus dem Lachner Nest berichtet. Da war wegen der kalten Witterung nach völlig offen, ob sie gesund und flügge werden. Heute sieht das schon ganz anders aus. Wie auf den Bildern von Anfang und Mitte Juni zu sehen ist, haben sich die drei jungen Störche prächtig entwickelt und testen schon fleissig ihre Flügel. Sie dürften in den nächsten Tagen flügge werden!

*Xylophon.*

DIE KLEINSTEN GANZ GROSS

Am Mittwoch, 24. Mai 2023, durften wir ein Konzert der besonderen Art bei uns im Acherhof geniessen. Die Musikschule Schwyz, unter der Leitung von Rahel Bünter füllte den Nachmittag im Haus mit Musik aus diversen Genres. Kinder, unterschiedlichen Alters wurden in Duetten, Trios sowie Ensembles zusammengestellt und zeigten dem Publikum, was sie sich auf ihrem Instrument angeeignet haben. Die Vielfalt der Instrumente war gross und reichte von Akkordeon, Cello und Querflöte bis hin zu Schlagzeug, Klarinette und Xylophon.

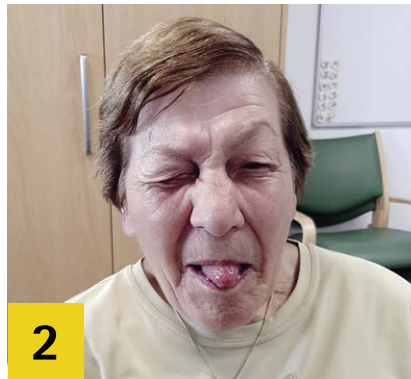
Nicht nur die Vielfalt der Instrumente, auch jene des Publikums war gross; es reichte von den kleinsten Zuhörenden bis hin zu den Seniorinnen und Senioren des Acherhofs. Ein kunterbuntes Miteinander war das Motto des Nachmittags. Wie man auf den Fotos erkennt, war der Mehrzweckraum mehr als voll und jede Sitzgelegenheit wurde ausgenutzt.

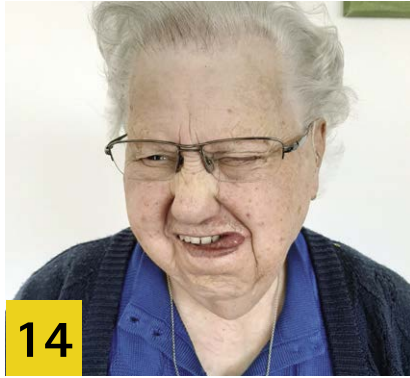
Um 14 Uhr bereiteten sich die ersichtlich nervösen Schüler und Schülerinnen der Musikschule auf das Konzert vor, das um 14.30 Uhr startete. Hochkonzentriert und äusserst professionell brachten sie ihren Auftritt hinter sich. Das Konzert dauerte eine gute halbe Stunde und war leider etwas kürzer als geplant, da ein paar der Kinder krankheitsbedingt ausfielen. Nichtsdestotrotz haben es alle Anwesenden sehr genossen und sich von der Musik für mitreissen lassen. Als kleines Dankeschön gab es für die jungen Musizierenden zur Stärkung ein Erfrischungsgetränk sowie eine «Raupe Romi» von Beck Roman. Zufrieden und mit lachenden Gesichtern liessen wir den Nachmittag gemeinsam ausklingen.

Text, Fotos: Anita Theiler, Leitung Aktivierung

*Cello und Querflöte.**Schlagzeug.*

WETTBEWERB: GRIMMASSEN EN MASSE





Bewohnende und Mitarbeitende des Alterszentrums Acherhof haben vor lauter Freude am Leben (und natürlich auch zur gesunden Aktivierung der Gesichtsmuskeln) Grimassen geschnitten. Wählen Sie Ihre Lieblings-Grimasse und gewinnen Sie tolle Preise. Details und Wettbewerbstalon auf der nächsten Seite.

**WETTBEWERBSTALON
ZUM AUSFÜLLEN AUF DER RÜCKSEITE →**



S'LÄDELI HAT FÜR SIE GEÖFFNET!

Wenn Sie die letzten Tage in der Lobby des Alterszentrums Acherhof unterwegs waren, ist es Ihnen sicherlich aufgefallen: Unser Acherhof-Lädeli hat seine Türen, oder besser gesagt seine Klappe, geöffnet. Es bietet zum Start eine kleine Auswahl an Süßigkeiten, Hygiene-Produkten sowie Karten für verschiedene Anlässe. Wir werden das Sortiment sicher saisonal noch etwas anpassen und nach Bedarf erweitern. Wir sind gespannt, ob das neue Angebot auch Kundinnen und Kunden findet!

Denise Reichlin, unsere Mitarbeitende vom Team der Réception, hat die Gestaltung und Ausführung übernommen. S'Lädeli steht Ihnen nun täglich von 10.30 bis 16.00 Uhr zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WETTBEWERB: GRIMASSEN EN MASSE

Wählen Sie auf Seite 12/13 die lustigste Grimasse aus und gewinnen Sie wahlweise einen Gutschein des Restaurants zum Acher oder einen sommerlichen Blumenstrauss von Blumen Müller aus Schwyz! Schreiben Sie die Nummer Ihrer Lieblings-Grimasse sowie Ihren eigenen Vornamen/Namen auf den untenstehenden Wettbewerbstalons und geben Sie ihn bis zum 16. Juli 2023 an der Réception des Alterszentrums Acherhof ab. Mitmachen können alle, auch die Personen hinter den Grimassen. Und: Die Person hinter der am häufigsten genannten Nummer gewinnt eine sommerliche Torte mit dem Abbild der eigenen Grimasse. Sie sehen, eine Teilnahme lohnt sich gleich doppelt!



WETTBEWERBSTALON «GRIMASSEN EN MASSE»

Meine Lieblings-Grimasse auf Seite 12/13 hat die Nummer:

Mein Vorname/Name

Talon bis spätestens 16.7.2023
an der Réception des Alters-
zentrums Acherhof abgeben.



DER SOMMER IST DA

Die neue Sommerkarte des Restaurant zum Acher präsentiert feine Gerichte. Tipp: Geniessen Sie Ihr Essen bei schönem Wetter auf unserer wunderbaren Sonnenterrasse (Foto unten), eingestimmt von einem erfrischenden Apéro.

Restaurant zum Acher

Offen für alle
Mo-So 9-17 Uhr

Tel 041 818 32 99

info@zum-acher.ch
www.zum-acher.ch

Grundstrasse 32a
6430 Schwyz



Beispiele aus unserer neuen Sommerkarte

Tomatensalat mit Buffalo Mozzarella an einer Basilikumsauce

Kalte spanische Gemüsesuppe serviert mit Toast

Zungenteller mit dreierlei Zunge vom Rind, Kalb und Schwein an einer Gemüse-Schnittlauch-Vinaigrette

Roastbeef begleitet von einem Salatbouquet mit rotem Zwiebelconfit und Tatarsauce

Felchen-Cordon bleu rouge gefüllt mit Rohschinken, Mozzarella und

Knoblauch-Boursin serviert mit Röstikroketten und Sommergemüse

Eglifilet Zuger Art an einer Kräuterrahmsauce serviert mit Salzkartoffeln und Blattspinat

Kalbsherz-Geschnetzeltes rosa gebratenes Muskelfleisch an einer Sauerrahmsauce serviert mit Bandnudeln und Eierschwämmli

Schweinssteak Bierbrauer Art mit glasierten Nektarinen-Scheiben an einer Biersauce serviert mit Pommes frites und Sommergemüse

Maispoularde paniert mit Pilz-Tomate-Füllung an einer Cognacrahmsauce serviert mit Antipastigemüse und Röstikrokette

Blätterteigkissen mit Gemüse-ragout und Tofu an einer Safransauce

Acherhofnudeln – Bandnudeln an einer Rahmsauce und Eierschwämmli

Alle unsere Gerichte sind auch als Fitnesssteller möglich.

EXOSKELETT ENTLASTET



Juan Franco von der Firma Ergoexpert passt Pflegefachfrau Nermina Rizvanovic ein Exoskelett an.



Das Exoskelett (hier die «aktive» Version mit Motor) hilft die Pflegenden u. a. beim Mobilisieren der Bewohnenden.



Miranda Kenel (l.), Stv. Teamleitung, und Bea Brunner (r.), Teamleitung, tragen ein Exoskelett.

Einmal monatlich trifft sich das gesamte Pflegekader des Alterszentrums Acherhof zu einer Sitzung, um sich untereinander auszutauschen.

Uns ist es wichtig, innovativ, modern und dynamisch zu bleiben. Damit wir stets über die neuesten Entwicklungen im Bereich der Pflege informiert sind, werden gelegentlich externe Gäste eingeladen, die uns ihre Produkte und/oder Ideen vorstellen.

Juan Franco von der Firma Ergoexpert war dieses Mal zu Gast an der Pflegekadersitzung. Ergoexpert entwickelt ergonomische,

zweckmässige, angepasste und individuelle Arbeitsplätze. Das Unternehmen erstellt Konzepte und Analysen für unterschiedliche Firmen, beispielsweise wenn ein Mitarbeiter verunfallt und dann wieder in den Beruf einsteigen möchte.

Unter anderem vertreibt Ergoexpert auch das Exoskelett. Als Exoskelett bezeichnet man ein mechanisches Gerüst, das einer Person aussen am Körper angebracht wird. Die Idee dahinter ist, dass Pflegendes dieses «Gerüst» während der Pflege – vorwiegend bei Mobilisationen von Bewohnenden – anziehen können. Es stärkt die Muskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule der

Pflegenden. Das Exoskelett dient als Entlastung, vor allem für den unteren Rücken, wird aber auch als Präventionsmassnahme gegen Rückenbeschwerden eingesetzt.

Es gibt zwei verschiedene Arten des Exoskelett. Ein aktives (motorbetrieben) und ein passives (nicht motorbetrieben). Juan Franco bevorzugt das passive Modell, denn durch das Tragen des passiven Exoskeletts werden die richtigen Muskeln während der Mobilisation gestärkt und trainiert, wobei falsche Bewegungen verhindert werden. Insgesamt dient das Exoskelett der Entlastung bei schweren körperlichen Tätigkeiten.



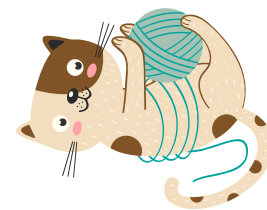
Unterstützt und entlastet durch das Exoskelett heben Miranda Kenel und Bea Brunner Heidi Nideröst, Leitung Pflege und Betreuung, die sich als Figurantin zur Verfügung stellt, nach einem simulierten Sturz vom Stuhl vom Fussboden auf.

Juan Franco hat zwei Exemplare des passiven Exoskeletts mitgebracht und die Mitglieder des Pflegekaders hatten Gelegenheit, diese auszuprobieren.

Es hat uns alle sehr erstaunt, was mit moderner Technik heutzutage alles möglich ist.

**Text, Fotos: Heidi Nideröst,
Leitung Pflege und Betreuung**

S'ACHERHOF- BÜSI WÜNSCHT:



«Wenn ich mal am Boden liege, möchte ich auch gerne von einer netten Pflegeperson

aufgehoben – und vor allem gestreichelt – werden, miau!»

PODOLOGIE UND FUSSPFLEGE: EIN BEKANNTES UND EIN NEUES GESICHT

Infolge Mutterschaftsurlaub arbeitet Petra Reichlin-Schatt vorübergehend nicht im Alterszentrum Acherhof. Wir wünschen ihr für die bevorstehenden Monate alles Gute und freuen uns, sie nach dem Mutterschaftsurlaub wieder bei uns begrüßen zu dürfen!.

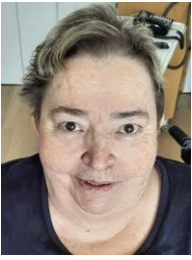


In ihrer Abwesenheit wird **Petra Seeholzer** ab 1. September 2023 als Podologin im Acherhof tätig sein. Sie hat uns schon einmal zwischen Herbst 2021 und Sommer 2022 in dieser Funktion unterstützt.



Ergänzend dazu wird ab Anfang Juli 2023 **Christina Wiederkehr** im Acherhof arbeiten. Frau Wiederkehr ist selbständige Fusspflegerin und Diplomierte Pflegefachfrau mit eigener Praxis in Luzern.

Wir heissen Petra Seeholzer und Christina Wiederkehr im Acherhof ganz herzlich willkommen!



**Verena Suter-Merle ,
Jahrgang 1949,
Bewohnerin Alters-
zentrum Acherhof**

WIE WAR DAS

Wo sind Sie aufgewachsen?

Ich wuchs mit meinen Eltern, meinem Bruder und drei Onkeln in einem Zweifamilienhaus in Ibach SZ auf. Meine Onkel wohnten unten im Haus und wir oben. Mein Bruder hat das Haus etwas renoviert und vergrössert und wohnt heute noch mit seiner Tochter darin. Der Spazierweg, an dem das wunderschön gelegene Haus stand, heisst Dänsch. Wir hatten eine sehr schöne Kindheit. In der Nähe unseres Hauses befand sich ein grosser Spielplatz, auf den ich zusammen mit anderen Kindern sehr oft spielte. Gemeinsam mit meinem Bruder gingen wir heimlich an die Muota und spielten am Wasser, obwohl es unsere Mutter verboten hatte. Heute ist man sich der Gefahr, die ein Fluss mit sich bringt, viel bewusster, und ich verstehe die Sorge unserer Mutter. Zum Glück ist nie etwas passiert.

Wo sind Sie in den Kindergarten und in die Schule gegangen?

Ich ging zwei Tage in den Kindergarten in Ibach. Jedoch gefiel es mir nicht und deshalb durfte ich zuhause bleiben. Früher war der Kindergarten noch nicht obligatorisch und wir verbrachten sehr viel lieber unsere Freizeit in der Natur. In die Schule ging ich die ersten vier Jahre ebenfalls in Ibach. Das Schulhaus hiess Christophorus, und wir wurden von Klosterfrauen unterrichtet. Mädchen und Buben waren in den Klassen sowie in den Pausen strikt getrennt. Ich finde es schön, dass dies heute nicht mehr so ist. Die letzten zwei Schuljahre absolvierte ich in Schwyz im Schulhaus Lücken.

Was unternahmen/unternehmen Sie in Ihrer Freizeit? Welche Hobbys hatten/haben Sie? Waren/Sind Sie in einem Verein?

Meine Kindheit verbrachte ich die meiste Zeit in der Natur. Auch in unseren Familienferien gingen wir oft Zelten oder machten Tagesausflüge. Mein Vater kochte immer ganze Menüs und nahm diese mit zum Picknicken, dies freute uns immer sehr. Heute schaue ich sehr gerne Krimis im Fernseher oder lese die Bücher von Silvia Götschi. Sie schreibt sehr spannend und ist eine Empfehlung für alle, die gerne lesen.

Haben Sie ein Lebensmotto, oder was würden Sie anderen Menschen gerne mit auf ihren Weg geben?

«Tue niemanden was an, was du selbst nicht willst», ist mein Lebensmotto, das ich stets versuche umzusetzen. Was mir ebenfalls wichtig ist, dass man nicht gleich in der ersten Emotion handelt, sondern zuerst einmal durchatmet und sich nochmals sammelt, bevor man etwas sagt, das man im schlimmsten Fall bereut.

BEI IHNEN GENAU?

Luana Betschart,
Jahrgang 2005,
Fachfrau
Gesundheit
in Ausbildung
Alterszentrum
Acherhof



Wo sind Sie aufgewachsen?

Ich wuchs in einem Haus im wunderschönen Rickenbach SZ mit meinen Eltern sowie meinen drei Geschwistern auf. Ich bin die jüngste und habe eine Schwester und zwei Brüder. Ich verbrachte mit ihnen viel Zeit draussen in der Natur. Da ich mich derzeit in der Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit befinde, wohne ich heute noch mit meinem Bruder bei meinen Eltern zuhause.

Wo sind Sie in den Kindergarten und in die Schule gegangen?

Ich absolvierte die Schule in Rickenbach im Schulhaus Mythen. Mein Schulweg war sehr weit. Jedoch hatte ich das Glück, dass meine Eltern die Schulbusse gefahren sind. Deshalb musste ich nicht laufen und hatte somit einen sehr kurzen Schulweg. Ich hatte eine gute Schulzeit. Meine Lieblingsfächer waren Zeichnen und Werken. Aktuell fahre ich zweimal pro Woche in die Berufsschule nach Pfäffikon SZ. Da ich heute selbst Autofahren kann, habe ich nun einen Schulweg über den Sattel von 40 Minuten.

Was unternahmen/unternehmen Sie in Ihrer Freizeit? Welche Hobbys hatten/haben Sie? Waren/Sind Sie in einem Verein?

Ich gehe sehr gerne in die Berge wandern und unternehme viel mit meinen Kollegen/-innen. Landjugend Rigi ist der Verein, in dem ich seit über einem Jahr aktiv dabei bin. Man trifft sich einmal pro Monat und unternimmt zusammen einen ganzen Tag verschiedene Aktivitäten, z.B. Go-Kart fahren. Alle die in diesem Verein sind, dürfen Ideen und Vorschläge einbringen, was man als nächstes unternehmen könnte.

Haben Sie ein Lebensmotto, oder was würden Sie anderen gerne mit auf ihren Weg geben?

Meine Lebensmotto ist, das Leben so zu nehmen wie es kommt und das Beste daraus machen. Ich bin ein sehr positiv denkender Mensch und versuche dies auch auf meine Mitmenschen zu übertragen.

KIRSCHEN, AHORN, GELBHOLZ – DREI SCHÖNE BÄUME FÜR DIE ACHERHOF-PIAZZA

Vorletzte Woche hat die Firma Kündig Baumschulen AG die grossen Töpfe auf der Piazza vor dem Alterszentrum Acherhof mit Bäumen bepflanzt. Gerne stellen wir Ihnen die drei Gewächse kurz vor.



**Die Japanische Maienkirsche
(Prunus Yedoensis)**

Sie wird 5–8 Meter hoch, wächst gerne in die Breite, was sie über die Jahre zu einem Schattendach machen wird. Selten bildet sie 1–2 Zentimeter grosse Kirschen aus, die essbar sind. Höhepunkt wird die Kirsche sicherlich im Frühjahr sein, wenn sie ihre rosarote Blütenpracht zeigt.



**Der Eschenahorn «Flamingo»
(Acer negundo «Flamingo»)**

Er wird 6–8 Meter hoch und bildet schönes, weiss-grünes Laub. Wichtig für den Standort ist, dass der Eschenahorn Hitze gut erträgt. Dafür benötigt er aber genügend Wasser.



**Das Amerikanische Gelbholz
(Cladastria kentukea)**

Das Gelbholz wird im Topf 8–10 Meter hoch und bildet wie die japanische Kirsche mit den Jahren ein dichtes Schattendach. Im Frühling überrascht es mit duftenden Blüten, blüht aber nicht in jedem Jahr.



QUARTIER-KAFI ACHERHOF

Quartierbüro Acherhof

Haben Sie Fragen,
Anliegen, Ideen rund
ums Dorfquartier für
alle Generationen?



Andreas Feyer,
Projektleiter
Quartier-
büro Acherhof
(QbA), ist gerne

für Sie da:

Mob 079 349 92 89,
Tel 041 818 32 32,
andreas.feyer@acherhof.ch

Sie können ihn auch
im QbA-Büro besuchen:
2. Etage Haus Acher,
Grundstrasse 32d,
6430 Schwyz



Bäume pflanzen braucht Speuz: Die Mitarbeitenden der Firma Kündig Baumschulen bei ihrer schweisstreibenden Arbeit.

Text, Fotos: Lukas Gisler, Leiter Geschäftsbereich Alterszentrum Acherhof,
und Andreas Feyer, Projektleiter Quartierbüro Acherhof (QbA)

AUSFLUG INS HOSPIZ ZENTRALSCHWEIZ

Einmal im Jahr dürfen wir mit unseren Lernenden und Studierenden einen Bildungsausflug machen. In diesem Jahr führte uns dieser Ausflug an einen sehr besonderen Ort.

Wir besuchten das Hospiz Zentralschweiz in Littau LU. Mit dem ÖV von Schwyz angekommen, merkten wir bereits von aussen, dass dies ein aussergewöhnlicher Ort ist. Ein Haus aus Backsteinen mitten in Littau, das uns gar nicht an ein Pflegeheim oder Spital erinnerte. Wir wurden freundlich von Dr. med. Sibylle Jean-Petit-Matile,

Ärztin und Geschäftsleitung der Stiftung, begrüsst. «Ein Ort fast wie zu Hause» ist einer der Leitsätze, den wir während der Führung durchs Haus immer wieder hörten. Dem Hospiz ist es gelungen, Räume zu schaffen, in denen es einem sofort wohl ist. Die gesamte Abteilung mit den zwölf Zimmern ist überall mit dem Bett erreichbar. So ist es

den Patienten/-innen möglich, mit dem Bett vor dem heimeligen Kamin im Wohnzimmer zu sein oder sogar die frische Luft im Garten zu geniessen. Unsere Gruppe wurde durch das gesamte Haus geführt.

Beim gemeinsamen Abschluss konnten wir Dr. med. Sibylle Jean-Petit-Matile und Sarah Stadler, Leitung Pflege, Fragen zum Alltag stellen. Bei den beiden Damen merkten wir sofort, dass sie mit Herzblut in der Palliative Care arbeiten, und so kann ich wohl sagen, dass wir alle inspiriert wurden. Ganz besonders ist uns geblieben, dass Rituale Strukturen für Patienten/-innen, Angehörige aber auch das Pflegepersonal schaffen und helfen, dass das Leben auch in schwierigen Situationen weitergeht.

Die Behaglichkeit des Ortes und der Spirit des Hospizes soll uns im Alltag im Alterszentrum Acherhof weiter begleiten. Den Lernenden und Studierenden wurde noch mehr bewusst, wie wichtig die Begleitung in der letzten Lebensphase ist und dass unser wertvollstes Gut die Zeit ist, die wir einem anderen Menschen schenken.

Gerne möchten wir uns beim Stiftungsrat bedanken, dass wir die Möglichkeit hatten, diesen einzigartigen Ort zu besuchen.



Oben: Hospiz-Wohnzimmer. / Unten: Die Acherhof-Lernenden und -Studierenden.



Text, Fotos: Yvonne Gisler,
Ausbildungsverantwortliche Pflege /
Stv. Leitung Pflege



Auflösung
in der nächsten
ACHERHOF-POST

WAS STEHT HIER ...?!

VERSUCHEN SIE ES ZU LESEN.

1. 315D13L3

2. 50MM3RF3R13N

3. 84D3533

BADESEE

4. 50NN3NHU7

5. 57R4NDURL4U8

6. 50MM3RF357

7. 6R1LL483ND3

8. 50NN3N5CH31N

9. 53363LN

10. 5CHW1MM3N

**Auflösung «Vogelarten-Rätsel:
Wie heissen diese süssen Vögel?»**
(Acherhof-Post Nr. 49 vom 26. 5. 2023)



Kohlmeise



Rotkehlchen



Elster



Haussperling



Stieglitz



Buchfink



Amsel



Bachstelze



Blaumeise



Kleiber

Die ACHERHOF-POST ist die Zeitung des Acherhof Schwyz, Dorfquartier für alle Generationen mit Alterszentrum und Haus Franziskus für demenzerkrankte Menschen, Wohnen 60+, Restaurant zum Acher, Tagesschule Schwyz, Coiffure HAARquartier, Ergotherapiezentrum SRK usw.

Herausgeberin: Stiftung Acherhof, Grundstrasse 32a, 6430 Schwyz, www.acherhof.ch

Redaktion: Tel 041 818 32 32, Whatsapp 079 127 37 63, redaktion@acherhof.ch

Die 51. ACHERHOF-POST erscheint am 28.7.2023. Redaktionsschluss: 24.7.2023



**Acherhof
Schwyz**



GESUCHT: EHRENAMTLICHE REDAKTIONSMITGLIEDER UND KORRESPONDENTEN/-INNEN

Die Acherhof-Post möchte sich weiter zur Zeitung für den gesamten Acherhof, Dorfquartier für alle Generationen, entwickeln. Darum suchen wir ehrenamtliche Redaktionsmitglieder und Korrespondenten/-innen jeden Alters. Voraussetzung sind Freude am Schreiben und Fotografieren sowie ein Flair für spannende, interessante, unterhaltende usw. Themen und Geschichten aus dem Dorfquartier Acherhof.

Interessiert? Bitte melden sich bitte bei Lukas Gisler, Leiter Geschäftsbereich Alterszentrum Acherhof, Tel 041 818 32 32, Whatsapp 079 127 37 63, redaktion@acherhof.ch.



ABONNIEREN SIE DIE ACHERHOF-POST KOSTENLOS!

Möchten Sie wissen, was im Dorfquartier Acherhof für alle Generationen so läuft, was kürzlich passiert ist, welche Anlässe anstehen oder was sonst Interessantes passiert ist? – Abonnieren Sie die Acherhof-Post kostenlos. Die Zeitung des Acherhof, Dorfquartier für alle Generationen, erscheint in der Regel am letzten Freitag im Monat. Einfach Talon ausfüllen und ab der nächsten Ausgabe kommt die Acherhof-Post zu Ihnen.



Ja, ich möchte die Acherhof-Post künftig kostenlos abonnieren:

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift

DIGITAL-TIPP

Die aktuelle Acherhof-Post sowie alle bisherigen Ausgaben können Sie jederzeit digital im Internet lesen: www.acherhof.ch/alterszentrum/leben-im-alterszentrum/acherhof-post
Oder einfach QR-Code mit dem Smartphone scannen.

