

# Träff

Hauszeitung der Heime Kriens

Frühling 2018



Wir gestalten die Zukunft mit Begeisterung **S. 04**

Essen hält Leib und Seele zusammen **S. 16**

Verschwundene Zeitzeugen in Kriens **S. 26**

# Geschichten vom Heim met oder ohni Reim

Wir heissen Walter Wicki als neues Redaktionsmitglied willkommen. Walter Wicki lebt im Grossfeld und erzählt in Zukunft an dieser Stelle «Geschichten vom Heim met oder ohni Reim».

## Walter Wicki zu seinem ersten Beitrag

Vielen Dank für das Engagement. Als neues Mitglied habe ich mich bei meiner ersten Redaktionssitzung amüsiert. Wie unsere Redaktionschefin Christina Konvalina und Mitglied Bruno Barmettler erklärten, soll das Träff keine Wiederholungen und Nachahmungen der übrigen Medienblätter beinhalten. Es gilt also: «Heim und Leben und nichts daneben» und Dinge hervorheben, die Grund zur Freude geben. Als Zeichen dafür sind also unsererseits Bemühungen angebracht, diese Tugend umzusetzen. Die eilende Zeit lässt ja in Tat und Wahrheit sämtliche Geschehnisse hinter sich: die Samichlauszeit und sogar die Fasnacht.

## Sämi mit langem Barte, statt Rute die gelbe Karte

Die Samichlausgruppe mit dem Schmutzli befindet sich im Moment in der Cafeteria. Dies sagt mir mein inzwischen platznehmender Tischkollege im Speisesaal. Mit sehnsüchtigem Warten und der Aufmerksamkeit für die Dinge, die da kommen sollen, gedulden wir uns. Dann aber geht etwas, denn die Trichlergruppe mit ihren weissen Sennenhemden nähert sich dem Speisesaal. Sie dreht ihre obligate Runde, um dann den Raum wieder zu verlassen. Es folgt durch das Mikrofon eine kurze Ansprache über den Besuch des Samichlaus mit den Wünschen für die kommende Weihnachtszeit und den bevorstehenden Jahreswechsel. Darauf betritt der Samichlaus mit seinem Ge-

folge unter Applaus der Bewohner den Speisesaal. Von Tisch zu Tisch bewegen sie sich nun, sich zeitnehmend für ein kurzes persönliches Gespräch mit jedem einzelnen Bewohner. Eine der Bewohnerinnen führt sogar ein kleines Kabarett auf mit dem langbärtigen Sämi. Wie jedes Jahr rennt der Schmutzli in die Küche. Dort hinterlässt er schwarze Spuren an den Wangen des weiblichen Küchenpersonals. Bei meinem Tisch angekommen, erwähnt der Samichlaus meine rote Kappe, die ich auf meinen Spaziergängen trage. Diese Kappe würde ich auch auf meinen Gängen ins «Geldhaus» tragen und manchmal fiele sie mir bis zum Kinn herunter, scherze ich. «Passen Sie auf, dass sich daraus nicht ein Domizilwechsel vom Grossfeld in den Grosshof ergibt», warnt mich der Samichlaus. «Halb so schlimm», antworte ich, «denn dort kommt der Samichlaus später auch.» Der Samichlaus lacht und antwortet: «Vergässit s'Monetebänkli, do hender no es Gschänkli.»

Text: Walter Wicki



Heimelig und gemütlich  
im Grossfeld und im Zunacher  
dort gibt es auch Spassmacher,  
sie helfen heitre Tage zu gestalten,  
drum tun sie gerne unterhalten.  
Der Pauliero, er kommt wieder  
mit seinen alten schönen Lieder,  
wenn dann spielt der Martin Nauer  
niemand konzertiert genauer.  
Die Glückspilze zeigen Rasse,  
ihre Musik ist wirklich Klasse,  
euse Reinhard bitte nicht vergessen,  
in seine Austria-Organ total versessen,  
sie alle laden uns zum Tanze ein.  
In der Cafeteria gibt's auch guten Wein,  
wenn's davon gibt ein schläfriger Stein,  
der «Heimweg» für die Bewohner  
ist ja klein.

Gedicht:  
Walter Wicki



# Inhalt

## BEGEGNUNG

Geschichten vom Heim 2

## BLICKPUNKT

Heime Kriens AG 4

## BEGEGNUNG

Bewohnerportrait: Maria Sanchez 8

Kreativwagen «Musik» 10

Kreativwagen «Spiele» 10

Backstube: Duftige Zeiten 11

Heimgänge werden zur Kunstgalerie 12

Alt trifft Jung - ein  
Mehrgenerationenprojekt 13

Neue Mitglieder Seniorenrat Kriens 14

## THEMA

Essen hält Leib und Seele zusammen 16

Eine kulinarische Reise nach Afrika 18

Gemeinsam gegen Foodwaste 20

Ausflugsprogramm «Wir wecken Reiselust» 22

Fahrer für unser Fun2go gesucht 23

Digitalisierung im Altersheim 24

## TRADITION

Zeitzeugen aus Kriens 26

## PERSONAL

Es stellt sich vor ... 28

Von der Schmutzschminkerin ... 30

Beziehungstipps von Peter Forster 33

## ANGEHÖRIGE

Angehörige im Spannungsfeld 34

## INFO

Rezept 36

Leserumfrage 39

## IMPRESSUM

### Redaktionsadresse:

Hauszeitung «Träff» – Christina Konvalina, Leitung  
Administration, ZU 1, Horwerstrasse 33, 6010 Kriens  
Telefon 041 317 11 11, info@heime-kriens.ch

**Redaktion:** Peter Forster, Bruno Barmettler, Irène Soller,  
Maureen Aschwanden, Barbara Zemp, Jürgen Schwarz,  
Walter Wicki

**Auflage:** 1'200 Exemplare

**Gestaltung:** AMK Kriens, www.amk.ch

**Druck:** Brunner Medien AG, Kriens

**Redaktionsschluss Nr. 2/2018: Oktober 2018**



Zepterübergabe: Eine Mitarbeiterin der Heime Kriens übergibt dem Verwaltungsrat ein Willkommensgeschenk.

## Liebe Leserin, lieber Leser

Mit der Übergabe des Zepters an den Verwaltungsrat der Heime Kriens AG hat für die Heime Kriens eine neue Ära begonnen. Im Mittelpunkt des Schaffens steht weiterhin die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner. In dieser Ausgabe dreht sich vieles ums Essen oder um die Kultur rund ums Essen, denn «Essen hält Leib und Seele zusammen» und trägt wesentlich zur Lebensqualität bei. Sie wissen bestimmt, wie etwas gekocht sein muss, damit es ihr Lieblingsmenü wird. Ich mag zum Beispiel den Kartoffelstock am liebsten ohne Muskatnuss. Auch probiere ich gerne etwas Neues aus, jedoch am liebsten nur eine Gabel davon. So kann ich gleich entscheiden, ob ich dann das ganze «neue» Menü essen will. Aber wehe, kriege ich ein Menü vorgesetzt, das ich nicht kenne und mir nicht schmeckt. Dann ist ein grosser Resten auf dem Teller vorprogrammiert. Die Küche im Haus Zunacher und Haus Grossfeld soll nun dies alles unter einen Hut bringen. Dazu kommen vermehrt Menschen mit Essallergien. Damit wir mit dem Essen den Menschen möglichst viel Freude bereiten können, sind wir auf Rückmeldungen angewiesen. Was kommt nicht gut an? Was war besonders gut und welche Ideen und Wünsche gibt es? Wir versuchen, diese Inputs zu berücksichtigen und umzusetzen, damit das Essen ein wahrer Genuss ist.

*Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.*

Freundliche Grüsse  
**Guido Hübscher**  
Leiter Heime Kriens





Heime Kriens AG

# «Wir gestalten die Zukunft mit Begeisterung»

Das Zepter der Heime Kriens ist in neuen Händen. Im Beisein von Bewohnern und Mitarbeitenden übergab die Gemeinde Kriens im März das Zepter an den Verwaltungsrat der neu gegründeten Heime Kriens AG.

Im Januar 2018 hat die Heime Kriens AG ihren Betrieb aufgenommen und tritt seit diesem Zeitpunkt als eigenständiges Unternehmen auf. Mit der Übergabe des Zepters begann im März die neue Ära in den Heimen Kriens auch symbolisch. In einer Feier für Bewohner und Mitarbeitende übergab



Sozialvorsteher Lothar Sidler das Zepter an den Verwaltungsrat und wünschte dem Verwaltungsratspräsidenten Marco Borsotti und dem Leiter der Heime Kriens Guido Hübscher viel Erfolg.

Marco Borsotti nutzte die Gelegenheit, seine Verwaltungsratskolleginnen und -kollegen vorzustellen. Der Verwaltungsrat will seine Aufgabe mit Begeisterung anpacken. «Begeisterung ist etwas, das man Menschen anmerkt. Echte Begeisterung bedeutet, dass sie motiviert sind. Der Verwaltungsrat weiss um den Sinn seiner Arbeit, von der schlussendlich das Wohlergehen der Heimbewohnerinnen und Heimbewohner sowie der Mitarbeitenden abhängt. In diesem Sinne wollen wir

als Verwaltungsrat die Rahmenbedingungen für die Heime so gestalten, dass die gesetzten Ziele erreicht werden können», so Marco Borsotti in seiner anschliessenden Rede.

### Heime Kriens haben ein neues Erscheinungsbild

Die Selbständigkeit der Heime Kriens zeigt sich auch mit einem neuen visuellen Auftritt. Erstmals präsentiert wurde das neue Logo während der Feier im Parkbad Kriens. Die Logoschrift zeigt sich in der Gestaltung mit verschiedenen Farben und Formen. Es widerspiegelt die Vielfältigkeit und Individualität der Menschen, die in den Heimen Kriens leben und arbeiten.



*Guido Hübscher, Leiter Heime Kriens, stellt das neue Logo vor. Mitglieder des Verwaltungsrates mit Präsident Marco Borsotti (rechts) verfolgen die Ausführungen.*



# Die Heime Kriens in die Zukunft führen

## Der Verwaltungsrat der Heime Kriens AG im Kurzportrait



### **Marco Borsotti**

*Verwaltungsratspräsident, war über 13 Jahre Betriebsleiter im Betagtenzentrum Eichhof der Heime und Alterssiedlungen der Stadt Luzern und von «Viva Luzern Eichhof», engagiert sich heute im Berufs- und Bildungswesen des regionalen und nationalen Gesundheitswesens.*

«Ich freue mich sehr, die Heime Kriens AG gemeinsam mit den Mitgliedern des Verwaltungsrates und der Heimleitung in eine erfolgreiche Zukunft steuern zu dürfen. Die sich verändernden Erwartungen der Bewohner, die Zufriedenheit der Mitarbeitenden sowie der sorgfältige Umgang mit den Ressourcen, verbunden mit einer hohen Werthaltung, stehen dabei im Fokus meines Handelns. Im Verwaltungsrat kann ich meine umfangreichen Erfahrungen einfließen lassen und eine sinnstiftende Aufgabe erfüllen.»

### **Dominik Utiger**

*Direktor Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern*



«Der Mensch steht im Zentrum. Diesen Grundsatz habe ich als Arzt stets befolgt, und als Spitaldirektor war er für mich auch auf systemischer Ebene massgebend, um gute und nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Ich freue mich darauf, diese Erfahrungen in meine Arbeit für die Heime Kriens AG einfließen zu lassen. Dank meines Engagements beim Bildungszentrum XUND weiss ich zudem, was es bedeutet, eine öffentliche Einrichtung in die Privatwirtschaft zu überführen. Dieses Wissen möchte ich als Verwaltungsrat einbringen.»



### **Daniel Michel**

*Direktor Hotel und Restaurant Krone, Buochs*

«Meine berufliche Laufbahn als gelernter Koch, Dipl. Hotelier HF mit eigenem Pachtbetrieb, deckt sich in vielen Bereichen mit dem gesuchten Fachwissen für die Tätigkeit als Verwaltungsrat der Heime Kriens AG. Meine Motivation besteht darin, die gewachsenen Bedürfnisse unserer Generation mit den Herausforderungen der Zukunft in Einklang zu bringen. Der respektvolle Umgang mit allen involvierten Beteiligten bildet die Grundlage meines Handelns. Mit Menschen – für Menschen.»



### **Karin Bernasconi**

*Leiterin Abteilung Integration und Projektentwicklung bei der Caritas, ehemalige Geschäftsführerin eines Alters- und Pflegezentrums im Kanton Luzern*

«Die Freude war gross, als Verwaltungsratsmitglied der neu gegründeten Heime Kriens AG gewählt worden zu sein. Seit über 30 Jahren lebt meine Familie in Kriens. Mein Vater verbrachte seine letzten Lebensjahre im Grossfeld. Als ehemalige Leiterin eines Alters- und Pflegeheims kenne ich die Herausforderungen, die uns in Zukunft erwarten, sehr gut. Ich freue mich, mein Wissen und meine Erfahrung zugunsten unserer älteren Mitmenschen einzubringen, um ihnen eine würdige letzte Lebensphase zu ermöglichen.»



**Matthias Senn**  
*Gemeinderat Kriens*  
*Vorsteher Bau- und*  
*Umweltdepartement*

«Für das Areal Grossfeld sollen mit einem Wettbewerb überzeugende Lösungen gesucht werden, damit die Heime Kriens AG dort in den nächsten Jahrzehnten verschiedene Formen des Wohnens im Alter und der Pflege anbieten kann. Dem Gemeinderat war es deshalb wichtig, dass er die Kompetenzen Planung und Bau in den Verwaltungsrat delegiert. Ich durfte als Bauvorsteher die Krienser Zentrumsplanung politisch begleiten, die Entwicklung des Areals Grossfeld wird nun eine interessante, neue Herausforderung.»



**Lothar Sidler**  
*Gemeinderat Kriens*  
*Sozialvorsteher*

«Die Betreuung und Pflege betagter Menschen gehört zu den wichtigsten Aufgaben einer Gemeinde. Die Heime Kriens erfüllen diese Aufgabe, zusammen mit anderen Institutionen, etwa mit der Spitex. Ich will im Verwaltungsrat dafür sorgen, dass die Heime Kriens ihre Aufgabe auch weiterhin im Interesse der Gemeinde und der betagten Menschen von Kriens erfüllen. Ich will auch sicherstellen, dass sich die Heime Kriens stetig weiterentwickeln, damit sie den Anforderungen an die Qualität von Betreuung und Pflege immer gewachsen sein werden.»



**Luzia Kopp**  
*Selbständige Unternehm-*  
*ensberaterin, unter*  
*anderem für Strategie-*  
*Entwicklung, Change*  
*Management und Quali-*  
*tätsmanagement (TQM) in Un-*  
*ternehmen des Gesundheitswesens*

«Lebendig und selbstbestimmt sein und werden: dafür setze ich mich ein – als Verwaltungsrätin und als Unternehmensberaterin. Als externer Coach unterstütze ich Geschäftsleitungen und Führungskräfte bei strategischen Herausforderungen. Wenn vor lauter Bäumen der Wald fast nicht mehr erkennbar ist, werde ich kreativ: Mit Aussensicht und Anregungen begleite ich als Hilfe zur Selbsthilfe. Ich freue mich, mit schneller Auffassungsgabe, Umsicht und Business Excellence-Know-how als Verwaltungsrätin die Verantwortung für die Heime Kriens AG zu übernehmen.»



*Stricken für die Enkelkinder.*

**Bewohnerportrait: Maria Sanchez**

## «Die mediterrane Küche ist für mich sehr bekömmlich»

Maria Sanchez wohnt schon seit einiger Zeit im Zunacher 2, im Erdgeschoss. Als ich sie am 13. März dieses Jahres besuche, steht sie bereits in der Küche. Maria Sanchez kocht das Mittag- und Abendessen seit einiger Zeit selber. Auf meine Frage, warum sie das so mache, sagte sie mir, dass die Heimküche nicht ganz ihrem Gusto entsprochen habe. Zudem habe sie das Essen auch nicht immer gut vertragen. Aus diesem Grund habe sie Kontakt mit der Stationsleiterin Dragica Sakota aufgenommen. Gemeinsam hätten sie entschieden, dass sie selber kochen könne. Nachdem auch von der Küche für dieses Vorhaben grünes Licht gekommen sei, habe sie damit begonnen.

Auf der Station steht im Aufenthaltsraum eine komplette Küchenkombination mit

einigen Kochutensilien zur Verfügung. Dragica Sakota habe ihr eine Bratpfanne besorgt. Sie selber habe sich auch noch eine Gratinform gekauft, die sie vor allem im Backofen verwende. Maria Sanchez kocht und isst immer alleine zu Mittag und zu Abend. Manchmal esse sie im Aufenthaltsraum oder auch in ihrem Zimmer. Das mache ihr nichts aus. Sie genieße es, tun und lassen zu können, was sie wolle.

Auf meine Frage, was es denn heute zu Essen gäbe, forderte sie mich auf, in die Pfanne zu schauen. Darin brutzelten bereits Peperoni, Zwiebel, Knoblauch und Tomaten, gewürzt mit Muskatnuss, Fleischbouillon und ein wenig Weisswein. Daneben sind bereits mehrere Tranchen Fisch vorbereitet, die dann auf

das Gemüse gelegt werden. Am Tisch nebenan kommen wir etwas ins Gespräch. Maria Sanchez erklärt mir, dass sie häufig mit der Bratpfanne koche. Manchmal mache sie auch Kartoffeln als Beilage, manchmal auch nicht. Je nachdem, was sie koche. Zum heutigen Menü brauche es keine Beilage und dieses reiche auch noch für morgen. Es gebe auch Menüs, zu denen sie eine Suppe zubereite, je nachdem, ob es passe oder nicht. Auf ihrem Speisezettel stehen auch Poulet, Kartoffelstock oder Eier. Sie verwende häufig Olivenöl und Essig, manchmal auch Mayonnaise. Abends esse sie auch Brot mit Salami, Schinken oder Leberwurst, manchmal auch Resten vom Mittag, immer trinke sie aber Kaffee dazu. Salat mache sie eher weniger.

Maria Sanchez bezeichnet ihre Küche als mediterran. Sie habe immer so gekocht, da sie aus Spanien stamme. Zu Hause in der Schweiz habe sie natürlich für die ganze Familie gekocht. Das

« Auf die Frage, ob sie denn auch Spezialitäten aus der Heimat koche, erwähnt sie vor allem die Paella mit Crevetten, Muscheln oder Fleisch mit Reis, Oliven, Tomaten oder Peperoni. »

vermisse sie manchmal schon, im Heim sei es halt einfach anders. Sie bekomme aber regelmässig Besuch von der Familie, vor allem sonntags.

Das Morgenessen nimmt Maria Sanchez jeweils in der Stube ein und bedient sich, wie die anderen Bewohnerinnen und Bewohner, vom kleinen Buffet. Was sie beim Frühstück hin und wieder vermisse, sei der geliebte Espresso aus der Heimat, mit etwas Milch. Den habe sie zu Hause immer in einem Espresso-Krug gemacht, unten das Wasser, oben

das Kaffeepulver. Das ergibt einen herrlich duftenden Kaffee, der zudem auch sehr bekömmlich sei. Der Kaffee im Heim sei manchmal etwas zu stark.

Auf die Frage, ob sie denn auch Spezialitäten aus der Heimat koche, erwähnt sie vor allem die Paella mit Crevetten, Muscheln oder Fleisch und mit Reis, Oliven, Tomaten oder Peperoni. Dazu gäbe es je nachdem auch ein spezielles Getränk, Mandelmilch mit Ei, kalt getrunken, vor allem im Sommer.

Ansonsten trinke man Mineralwasser,



*Maria Sanchez kocht ihr Mittag- und Abendessen jeden Tag selbst.*

Süssgetränke, Bier oder auch Wein. Desserts macht Maria Sanchez im Heim normalerweise keine. Zu Hause habe sie natürlich auch Desserts zubereitet wie Pudding oder Torten.

Ich frage Frau Sanchez, was sie denn sonst noch im Heim mache. Da zögert sie nicht lange mit der Antwort. Sie stricke viel, vor allem für ihre Enkelkinder und zeigt mir zwei herzige Osterhasen. Diese habe sie bereits für den nächsten Besuch bei den Enkeln bereit gelegt.

Text und Bild: Bruno Barmettler



## Kreativwagen «Musik»: Der gute Ton

Jede Woche findet abwechselungsweise im Grossfeld und Zunacher der musikalische Tischbesuch statt. Dies ist eine weitere Möglichkeit, neben den Musiknachmittagen und dem Tanznachmittag, Musik zu erfahren und zu leben.

Der mobile Musikwagen fährt zu den Menschen, denen es schwer fällt, die nahe Umgebung ohne fremde Hilfe zu verlassen. Die Musik kommt direkt ins Zimmer, auf die Abteilungen oder ins Stübli.

Dieser selbstgebaute Musikwagen ist mit Percussion und ORFF Instrumenten, wie Cabasa, Rahmentrommel, Schellenkranz, Tamburin, Klanghölzern, Triangel, Cymbals, Maracas, Xylophon, Glockenspiel, Mexican Guiro, und Timbales, bestückt.

Mit dabei ist das «Örgeli», das seinen fixen Stammplatz auf dem Musikwagen hat. Eine Veeh Harfe ergänzt den Reigen an Musikinstrumenten und lädt alle zum aktiven Musizieren ein. Der Musikwagen ist mit einem Musikplayer ausgerüstet, der mit mehr als 100'000 Titeln bestückt ist. Dadurch können Musikwünsche aller Genres sofort erfüllt werden. Die Überraschung ist oftmals gross, da so manch verloren geglaubter Titel plötzlich wiederentdeckt und zum Klingen gebracht werden kann.

Die Musikinstrumente sind so angeordnet, dass sie sofort zum Mitspielen animieren und auch das Pflegepersonal ist bei dieser Aktivität oftmals mit eingebunden. Es werden alte und neuere Lieder gesungen und Musikwünsche erfüllt. Vorübergehende haben Freude.

Text: Reinhard Wissiak, Bild: Veronika Güldenpfennig



Reinhard  
Wissiak  
(Kreativ-  
wagen  
«Musik»)



## Kreativwagen «Spiele»

Es gibt sie noch, die klassischen Gesellschaftsspiele. Sie sind noch präsent, auch wenn die Zeit der digitalen Spiele schon lange begonnen hat. Spielen macht Freude, ist unterhaltend und spannend. Gesellschaftsspiele fördern den menschlichen Kontakt, die Kreativität, sie erhalten die Flexibilität und das Konzentrationsvermögen.

Wöchentlich fährt ein Mitarbeitender der Aktivierung mit einem Spielwagen im Grossfeld und Zunacher von Abteilung zu Abteilung. Gespielt werden kann in jeder freien Nische. Der Spielwagen ist selbstgebaute und mit den verschiedenen Gesellschaftsspielen bestückt: Brettspiele, Wissens- und Ratespiele, Knobel- und Geschicklichkeitsspiele. Nach Lust und Laune kann mit Karten ge-



Thomas Müller  
(Kreativwagen «Spiele»)

## : spielend unterwegs

spielt werden. Oft ist ein Ball oder ein Luftballon ein wunderbares Mittel, um ganze Gruppen zum Mittag zu motivieren. Neu hinzugekommen ist das Tisch-Boccia. Sehr beliebt sind das Buchstaben-Drehrad und Quizfragen zur Schweiz. Die Lust am Spielen kann somit geweckt werden, besonders wenn die Spiele sichtbar präsentiert sind. Die Zeit geht rasant schnell um. In den Abteilungen gibt es verschiedene Wohnbereiche, die zum regelmässigen Spiel einladen. Es entstanden bereits Jass-Gruppen und zu sehen sind auch Menschen, die bevorzugt zu zweit Triominos spielen.

Text: Thomas Müller

Bild: Veronika Güldenpfennig

## Backstube: Dufte Zeiten

**Wenn es am Donnerstag in den Gängen rund um das Atelier der Aktivierung im Zunacher nach frischem Gebäck duftet, dann wissen alle: In der Backstube ist was los.**

Schon kurz nach neun Uhr sitzen wir beisammen am ovalen Tisch im Atelier nahe dem Ofen und der Küchenkombination. Auf dem Tisch liegen all die Dinge, die wir für den Morgen benötigen: Schneidebretter, Messer, Schwingbesen, Raffel, Teigschaber und natürlich alle Lebensmittel: Eier, Mehl, Zucker, Früchte; ab und zu auch Gemüse und vieles mehr.

Nach kurzer Besprechung geht's los: Da wird geschält, gehackt, geraffelt, geknetet, geschlagen, probiert, für zu wenig gezuckert befunden. Für jede mithelfende Hand gibt's zu tun und man hilft sich gegenseitig. Und dann geht's ab in den Ofen mit unserem Gebäck. Fleissige Hände helfen beim Abwaschen und Abtrocknen. Zusammen sieht «unsere» Kche schon bald wieder blitzblank aus und wir sitzen während der restlichen Backzeit in einer gemütlichen Runde beisammen. Nun ruhen unsere Hände, aber jetzt ist Kopfarbeit gefragt. Mit Denk- und Ratespielen vergeht die Zeit im Nu. Die Devise heisst: Nichts anbrennen lassen! Bald riecht es

köstlich aus unserer Ecke und nicht selten lockt der feine Duft Vorbeigehende an. Zur richtigen Zeit ziehen wir unser Gebäck aus dem Ofen – sieht das gut aus! Natürlich wird probiert und dann verteilt. Zufrieden mit dem Resultat werden die Köstlichkeiten in hübsche Servietten eingewickelt in die Abteilungen getragen und nicht selten unterwegs schon verteilt.

Da treffen sich Fachfrauen, die jahrelange Erfahrung aus der Kche mitbringen. Kritisch wird das Resultat beurteilt. Gemeinsam tragen alle zu etwas Gutem bei, das gemeinsame Tun ist so befriedigend. Den Backmorgen möchten wir alle nicht mehr missen!

Text: Christine Stalder, Bild: Veronika Güldenpfennig

Christine Stalder  
(Backstube)





Kunst inspiriert

# Heimgänge werden zur Kunstgalerie

.....  
**Seit vielen Jahren finden in den Heimen Kriens, derzeit in jedem Quartal, Ausstellungen statt. Dies als kulturelle Veranstaltung über das Jahr hinweg, damit die hier lebenden Menschen in den Fluren und Cafeterien Zunacher und Grossfeld täglich Kunst geniessen können, die Wandgestaltung und -dekoration mehrfach wechselt und die Inspiration zum selber Tun anregend wirken kann.**  
.....

Ein Zitat von Oskar Wilde (1854-1900) lautet: «Ziel der Kunst ist, einfach eine Stimmung zu erzeugen». Manchmal dienen die ausgestellten Werke auch der Erinnerung und Motivation in unserem Kreativatelier «Malgruppe», wenn beispielsweise die Inspiration nicht gleich kommen mag.

Durch die Ausstellungen passiert Öffentlichkeitsarbeit, da auch Personen aus der Gemeinde Kriens zu uns kommen, Gespräche führen, interessiert sind und Fragen stellen. Für die Ausstellenden bedeutet es ganz nebenbei, beim Aufhängen der Bilder das Leben in unseren Häusern kennen zu lernen. Sie selbst nutzen vielfach Möglichkeiten zum Gespräch mit Kollegen von früher und/oder sie machen sich einfach bekannt. Für uns ist es interessant, den Werdegang der Ausstellung zu beobachten. Wir haben vor Ort die Möglichkeit, die Techniken zu erfragen, die Art der Aufhängung zu beobachten. Aufgelegte Visitenkarten und Fotobücher und auch ein Gästebuch lassen vom Leben der Künstler erfahren. Die Vernissage bietet uns ein Zusammenreffen und Kennenlernen Gleichgesinnter und die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen. Die Ausstellenden berichten über ihre Kunst, zeigen mögliche Knif-

fe. Ausstellende geben Einblicke in ihr Schaffen im Rahmen eines Schaumalens im Atelier der Aktivierung oder sind selbst an den Basaren im Haus zugegen. Was uns bleibt? Am Ende derzeit jeden Quartals wird den Heimen ein Bild oder eine Installation zum Dank für das Ausstellen, dem eigentlichen Platz, überlassen. Diese sind dann weiterhin im öffentlichen Bereich Lichthof anzuschauen.

Künstlerisches Handeln im Alter ist kein seltenes Phänomen, etwas mit der neu hinzu gewonnenen Freizeit anzufangen. Kunst bedeutet Auseinandersetzung mit sich und der Umwelt und ist immer Kommunikation mit sich und der Umwelt.

An dieser Stelle sei gesagt, dass sich interessierte Kunstschaffende bei mir in den Heimen melden können. Falls Sie Lust verspüren, nach aussen zu gehen, sich vorzustellen. Vielleicht bei uns?

Ich freue mich im Namen aller auf einen vollen Terminkalender in den Heimen und freue mich, Sie bald begrüßen zu dürfen. Trauen Sie sich....

**Veronika Güldenpfennig,**  
Telefon 041 317 10 84,  
veronika.gueldenpfennig@heime-kriens.ch



## Alt trifft Jung - ein Mehrgenerationenprojekt

Zwecks Vorbereitung und Durchführung einer Projektarbeit pflegen Studenten und Studentinnen der HFS Luzern Kontakte zu den Heimen Kriens mit dem Ziel, ein neues Praxisfeld zu erarbeiten und theoretisch erarbeitetes Wissen umzusetzen. Diesen Betrieb kennen zu lernen bedarf es vieler Stunden, es ist nicht allein nur das Schauen und Beobachten in der Cafeteria. Hier wird das Leben gelebt. Besonders die Bereiche der Aktivierung, die Ateliers im Zunacher und Grossfeld, bieten den nötigen Platz. Die Arbeitsinhalte können täglich mitgelebt werden, was bedeutet Freizeitgestaltung, was ist Begegnen und Begleiten im Alter.

Ein Mehrgenerationen-Projekt, ein Zusammenarbeiten aller drei Seiten, war und ist die Idee, sehr junge Menschen mit erfahrenen Menschen zusammen zu bringen, aufeinander zu schauen und etwas Gemeinsames machen. Was bietet sich in der Vorosterzeit mehr an als Ostereier zu gestalten, zu färben und zu bemalen? Und genauso passierte es dann, die Tische im Atelier vorbereitet mit 150

noch weissen Eiern, bunte Farben dazu gestellt, schnell füllte sich der Raum. In einer Art Workshop-Charakter verging die Zeit wie im Fluge. Die noch jungen Menschen waren mit Hocheifer dabei, gestalteten und schmückten die weissen und braunen Eier. Die erfahrenen Menschen des Heimes liessen sich vom Tun anstecken und versuchten sich in verschiedenen Farbtechniken. Spass und Freude hatten alle Mitmachenden. Jede Hand und Idee waren nützlich und am Ende konnten die Eier mitgenommen werden, welche Freude als Osterdekoration, als Vorbote auf Ostern oder als Geschenk für die Kollegin, die Nachbarin...

Ein Osterlied der Kinder bildete den Abschluss und ein bunter Nachmittag ging kurzweilig und viel zu schnell zu Ende. Neben den vielen hauseigenen Veranstaltungen bringen derartige Zusammentreffen etwas andere Farben und Freude in unsere Häuser. Weitere Veranstaltungen dieser Art würden wir sehr begrüßen.

Text und Bild: Veronika Güldenpfennig



Seniorenrat Kriens

# Der Seniorenrat Kriens hat zwei neue Mitglieder

.....

**Nachdem Ernst Ammann, der im Seniorenrat die reformierte Kirchgemeinde vertreten hat, aus Kriens weggezogen ist und auch Maria Grossi, die für die FDP und die Organisation 60+ nur kurz im Seniorenrat Einsitz genommen hatte, sich zurückgezogen haben, mussten wir uns nach neuen Mitgliedern umsehen.**

.....

Der Seniorenrat, der eine gemeinderätliche Kommission ist, vertritt in unserer Gemeinde die Interessen aller Krienser Senioren gegenüber der Gemeinde. So ist es auch klar, dass sich der Seniorenrat aus Mitgliedern der verschiedenen Organisationen zusammensetzt, die sich für die Interessen der Senioren einsetzen.

Das sind unter anderem die Organisation 60+, die katholische und die evangelische Kirchgemeinde, die Seniorenvereinigung und die Seniorengruppe des Samaritervers Kriens sowie die Seniorenabteilungen der Krienser Parteien. Dazu kommt eine Seniorin, welche unsere Interessen in der Zentrumskommission vertritt.

Unsere Kommission ist dem Sozialdepartement angegliedert. Deshalb nimmt Sozialvorsteher Lothar Sidler in unserem Gremium als Berater an unseren Sitzungen teil. Er versorgt uns mit den notwendigen Unterlagen und gibt uns so Einsicht in die Papiere über alle aktuellen Fragen und Probleme, welche das Leben, Wohnen und die Gesundheit der Senioren in unserer Gemeinde betreffen sowie die Gesundheit im Allgemeinen. Auch bringt

Lothar Sidler unsere Anliegen, Fragen und Beschlüsse in den Gemeinderat, sodass wir an kompetenter Stelle gut vertreten sind.

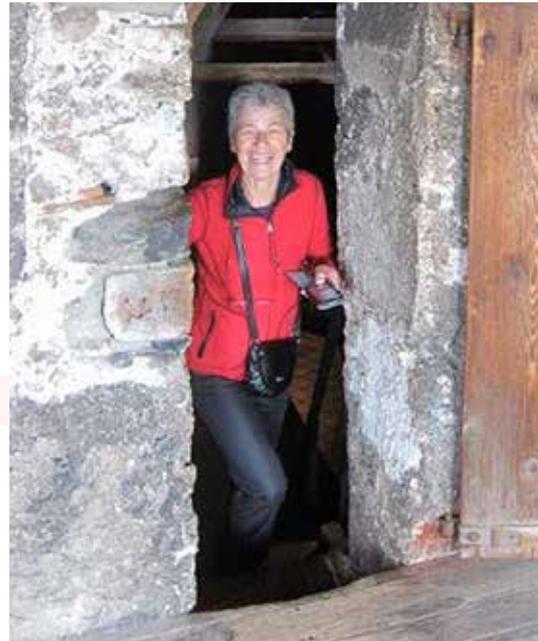
« Die Seniorenratsmitglieder sind Personen, die in Kriens politisch und/oder sozial gut vernetzt sind. »

Die Seniorenratsmitglieder sind Personen, die in Kriens politisch und/oder sozial gut vernetzt sind. Wir haben ein Ohr für unsere Altersgenossen und sind bestrebt, deren Sorgen und Probleme zu bündeln und dafür zu sorgen, dass diese im Gemeinderat Gehör finden und Lösungen für ein möglichst selbstbestimmtes Leben unserer Altersgenossen und Kranken oder Behinderten gefunden werden können.

Wir sind glücklich, im Träff unsere beiden neuen Mitglieder vorstellen zu können: Ernst Giezendanner als Vertreter der reformierten Kirchgemeinde Kriens ist Ende letzten Jahres zu uns gestossen. Er hat Jahrgang 1951 und ist unser jüngstes Mitglied. Aufgewachsen in



*Ernst Giezendanner*



*Maria Wetterwald-Portmann*

Ebnat-Kappel/SG mit sechs Geschwistern, war er technischer Leiter in der Kies- und Betonbranche. Um seine beruflichen Kenntnisse zu optimieren und aus privaten Gründen, hat er sich in längeren Auslandsaufenthalten weitergebildet. Ernst Giezendanner ist seit 1982 verheiratet und wohnt seit 1988 in Kriens. Zu seinen Hobbys gehören Bergsteigen, Velofahren, Modelleisenbahnen, Lesen und Reisen.

Als Vertreterin von 60+ ist seit anfangs 2018 Maria Wetterwald-Portmann zu uns gestossen. Maria Wetterwald ist verheiratet und gehört zu den jüngeren Mitgliedern unserer Kommission. Sie ist in Ruswil geboren, besuchte die Schulen in Ziswil und Ruswil und machte ihre KV-Lehre in Luzern. Sie arbeitete als Sekretärin in einer Kistenfabrik in Thürnen und in einer Sanitär- und Heizungsfirma in Luzern sowie während 35 Jahren beim Kanton als Beamtin bei der Dienststelle Amt für Industrie und Gewerbeaufsicht.

Seit ihrer Pensionierung ist sie in der Wanderleitung bei Kriens 60plus und

hilft bei der Organisation der Wanderwoche mit sowie beim Samichlaus und der Fasnacht von 60plus. Auch engagiert sich Maria Wetterwald beim Mittagstisch Senti und bei der Doposcuola, die Mitte Jahr aufgelöst wird. Maria Wetterwald singt im Galluschor und turnt bei der Pro Senectute und Vitaswiss.

« Es ist uns wichtig, dass wir ihre Anliegen an kompetenter Stelle einbringen können. »

Wir stellen Ihnen unsere neuen Mitglieder auch gerne im Bild vor, weil wir als Vertreter der Senioren beim Gemeinderat auch Ansprechpersonen für unsere älteren Mitbewohner und Mitbewohnerinnen sind und sein möchten. Es ist uns wichtig, dass wir ihre Anliegen an kompetenter Stelle einbringen können.

Irène Soller-von Allmen



## Kulinarik

# Essen hält Leib und Seele zusammen

Das gemeinsame Essen ist ein wichtiger Bestandteil im Alltagsleben innerhalb der Heime Kriens. Trotz unterschiedlichen Abteilungsgrößen und einer unterschiedlichen Infrastruktur zeigt sich, dass in den letzten Jahren positive Entwicklungen aufgrund des Normalisierungsprozesses stattgefunden haben. Es zeigte sich jedoch auch, dass das Phänomen Schweigen oder sich an einen Einzeltisch zurückzuziehen, ebenfalls vorhanden ist.

Die Einnahme der Mahlzeiten ist auf der einen Seite ein Grundbedürfnis und stellt eine Lustbefriedigung dar, auf der anderen Seite hat sie auch eine soziale, beziehungsstiftende Bedeutung. Die Ess- und Begegnungskultur kann das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Gemütlich wird es dann, wenn man mit den richtigen Personen am Tisch sitzt, sich eine Gemeinschaft bildet und man Zeit hat, sich auszutauschen. Es kann die eigene Identität stärken und zusätzlich durch ritualisierte Handlungen das «sich Zuhause fühlen» unterstützen.

## **Gemeinsames Essen kann die sozialen Beziehungen fördern**

Soziale Beziehungen unter den Bewohnern lassen sich bei vielen Gelegenheiten fördern. Das gemeinsame Essen stellt dabei eine der besten Möglichkeiten dar. Wichtig ist aber, dass jeder Bewohner seine Kontaktpersonen selber auswählen und auch den Zeitpunkt für diese Kontakte selber festlegen kann. Nicht selten besteht nämlich eine latente Angst vor

sozialen Kontakten am Tisch.

Menschliches Leben ist nur in ständiger Wechselbeziehung zur Umwelt möglich. Aus der stofflichen Umwelt muss der Mensch Luft, Wasser, Licht und Nahrung aufnehmen, damit er leben kann. Aber auch die soziale Umwelt, die Mitmenschen, stellen eine existentielle Grundbedingung dar. Es ist im Lebensalltag eines Alters- und Pflegeheims nicht selbstverständlich, befriedigende soziale Beziehungen aufzubauen zu können. Die Heime Kriens haben erkannt, dass in einer Zweckgemeinschaft erwünschte, soziale Beziehungen beziehungsweise Interaktionen oft abgelehnt werden. Dadurch kann ein Gefühl der Fremdheit und der Isolation entstehen.

Ausdruck eines Fremdheitsgefühls kann das Schweigen sein. Schweigen gehört grundsätzlich zum festen Bestandteil einer Sprache. In der westlichen Kultur ist das Schweigen für viele eher Ausdruck negativer Gefühle oder auch der Schwäche. Das Schweigen kann angesichts eben



dieser Konvention «ständig etwas sagen zu müssen» auch als belastend empfunden werden.

### **Kommunikations- und Interaktionshindernisse**

Um die besagte Stille, die Vermeidung von sozialen Interaktionen und die Auswirkung des Pflegeheimes auf die Kommunikation zu beleuchten, können im Folgenden drei Hindernisse etwas näher beschrieben werden.

Das erste Kommunikations- bzw. Interaktionshindernis ist die sich verschlechternde Leistung der Sinnesorgane. Dies bezieht sich insbesondere auf die Schwerhörigkeit und Sehhinderung.

Das zweite Kommunikations- bzw. Interaktionshindernis ist die Isolierung, die ein Bewohner erlebt. Das Verlassen des Heims wird für den Bewohner zu einer Seltenheit. Auch innerhalb des Heims ergeben sich häufig isolierende Dynamiken, welche die Bewohnerinnen und Bewohner dazu veranlassen, sich voneinander zu distanzieren. Viele Bewohner leben vor dem Heimeintritt über eine längere oder kürzere Lebensphase in einem Einzelhaushalt und empfinden den Übergang in einen Grosshaushalt und eine Zweckgemeinschaft als Reizüberflutung. Sie gehen eventuell aufgrund dessen gerne in den Rückzug und meiden mögliche Beziehungen.

Das dritte Kommunikations- bzw. Interaktionshindernis bilden die selbstregulativen Normen und Werte des Heimes. Gemeint sind Verhaltensregeln, die potenzielle Störungen sowohl vermeiden als auch beheben sollen. Nicht selten stehen Rechte des Bewohners im Widerspruch zu den Forderungen des Heimes. Zu

starre Heimstrukturen können die Bewohnerinnen und Bewohner zu einer weitgehenden Passivität in ihrem Verhalten führen. Dieses stigmatisierende Szenario wird natürlich nicht nur während des Aufenthaltes im Heim geschaffen, sondern ebenso bereits vor dem Heimeintritt.

### **Sozialmanagement in Institutionen**

Soziale Netzwerke werden bei Menschen mit zunehmendem Alter selektiver. Ältere Menschen ziehen lohnende, emotional erfüllende Beziehungen vor. Unterstützend kann in dieser Situation die Bildung von Kleingruppen sein, in denen man den Alltag verbringt und eben auch isst. In kleinen Gruppen kann flexibler auf die sehr individuellen Ansprüche der Bewohnerinnen und Bewohner eingegangen werden.

Wir wissen, dass es viele Lebensmotive und Gründe für einen sozialen Rückzug, zum Beispiel an einen Einzeltisch, gibt. Deshalb sollten die Mitarbeitenden die Bewohnerinnen und Bewohner dabei unterstützen, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten oder neue Kontakte zu knüpfen. Beziehung darf kein «Nebenprodukt» von pflegerischen Handlungen sein. Es muss als separate Dienstleistung erkannt und begründet werden.

Der Mensch benötigt soziale Nahrung zum Leben, früher oder später auch am Esstisch – jedoch nicht nur am Esstisch. Wir wünschen allen viele schöne Begegnungen im Alltag und «E Guete mitenand».

Text: Bruno Barmettler



Poulet à l'africaine

# Eine kulinarische Reise nach Afrika

.....

**Im Zunacher 2 im dritten Stock treffen sich alle zwei Monate Bewohnerinnen und Bewohner zum gemeinsamen Kochen. Meistens ist das Menü traditionell schweizerisch, aber wie sagt man so schön: Die Ausnahme bestätigt die Regel.**

.....

Kurz nach zehn Uhr sind die Vorbereitungen fürs Mittagessen im Gange. Vier Bewohnerinnen und ein Bewohner sitzen an diesem grauen Freitagmorgen im Januar am kleinen quadratischen Küchentisch im Stübli. Sie schneiden Unmengen an Zwiebeln und hacken Knoblauch. In der Mitte des Tisches türmen sich Mangos, Ananas und Kochbananen. «Die Zunacher Küche hat sich gewundert, als wir die exotischen Zutaten bei ihnen bestellt haben», lachen Ruth Steinmann und Sabrina Bachmann. «Wir mussten versprechen, eine Portion zum Probieren in die Küche runterzubringen.»

**Gemeines Kochen als sozialer Austausch**  
Ruth hat bis zu ihrer Pensionierung vor zwei Jahren auf der Abteilung gearbeitet und bereits damals mit den Bewohnern gemeinsam gekocht. Jetzt kommt sie alle zwei Monate vorbei. Meistens folgen fünf bis acht Bewohner der Einladung, auch schon waren es 14. Das Menü besteht

üblicherweise aus drei Gängen und wird gemeinsam bestimmt. Spätestens beim Essen ist das nächste Menü fixiert. Traditionelles steht ganz oben auf der Wunschliste wie beispielsweise die Kutteln vom letzten Mal.

Traditionell gekocht wird auch heute – traditionell afrikanisch. Die Idee stammt von Sabrina. Es ist einer ihrer letzten Arbeitstage, bevor sie die Heime Kriens verlässt. «Ich habe so viel von den Bewohnern gelernt, heute möchte ich ihnen etwas von mir zeigen», erklärt sie. Und Afrika liegt ihr am Herzen, ein Teil ihrer Familie stammt von dort. Um Afrika auch optisch rüberzubringen, hat sie heute ihre Mutter um fünf Uhr in der Früh geweckt, damit sie ihr die Haare zu Zöpfen flechtet. Als Verstärkung ist ihr Cousin Gulam extra aus dem Aargau angereist, um beim Kochen zu helfen. Gulam stammt ursprünglich aus Tansania und die Hauptspeise des heutigen Menüs



stammt aus seiner Heimat, wie auch die Chapatis, deren Teig er gerade knetet. Die Bewohnerinnen und Bewohner sind gespannt, die afrikanische Küche ist ungewohntes Terrain.

### Mit der richtigen Technik zum perfekten Ergebnis

Ruth und Gulam arbeiten konzentriert am Herd. Suppe, Huhn und Kochbananen brodelt bereits in hohen und tiefen Töpfen. Ein süsslicher Geruch nach Curry breitet sich aus und zieht die eine oder andere Mitarbeiterin an, um den Köchen über die Schulter zu schauen. «Ich würde am liebsten mitmachen und mitessen», bedauern sie. Inzwischen ist das Gemüse gerüstet und es fehlt nur noch das Dessert. Ruth zeigt, wie sich Mangos geschickt und ohne die für Mangos übliche Patzerei schneiden lassen. Das Ergebnis begeistert und bald sind alle Mangos in mundgerechte, gleichmässige Würfel geschnitten.

Unterdessen schmecken Gulam und Sabrina am Herd die Speisen ab und lassen die Bewohner die Suppe kosten. «Das schmeckt nach gar nichts», ruft eine Bewohnerin und für einen kurzen Moment weiten sich Sabrinas Augen vor Schreck, bis sich die Bewohnerin korrigiert. «Das war nur ein Scherz, die Suppe war so heiss, dass ich nichts geschmeckt habe». Dann geht's auch schon in den Schlusspurt. Schnell noch die Kochbananen pürieren, während Gulam die Chapatis in der Pfanne knusprig brät. Er strahlt: «Einfach genial. Der Tag kann nicht noch besser werden.» Unterdessen dekoriert Ruth die Kokos-Curry-Suppe mit einem Klacks Rahm und ein paar farbigen Gemüsechips. Jeder Handgriff sitzt. Schliesslich hat sie gemeinsam mit ihrem Mann viele Jahre das Restaurant Minerva in Kriens geführt.

### Selbst gekocht schmeckt's am besten

Sabrina bittet alle, sich einen Platz am Tisch zu suchen. Gewöhnlich decken die Bewohner den Tisch gemeinsam, heute hat Sabrina für eine festliche Dekoration mit kunstvoll gefalteten Servietten gesorgt. Dann geht's los mit der Suppe. Nach kurzem Schweigen das erste Kompliment. «Isch das guet», sagt eine Bewohnerin und alle pflichten bei. Auch das Poulet à l'africaine vergeht auf der Zunge und das Kochbananen-Püree passt perfekt dazu. Als dann eine Bewohnerin verkündet: «Chef, du hast sehr gut gekocht.», könnte Gulam nicht noch mehr strahlen. Auch Sabrina und Ruth sind zufrieden. Zum Dessert gibt es dann noch Kokosnuss-Glacé mit frischer Mango und Ananas.

### «Weisch nu damals?»

Die Tischrunde erinnert an ein Familienfest mit mehreren Generationen. Die Unterhaltung hüpfert von einem Thema zum nächsten, gradeso wie es sich ergibt. Sogar die Einführung des Frauenstimmrechts in der Schweiz wird zum Thema. Ruth erkundigt sich, ob es wirklich so war, wie im kürzlich erschienenen Kinofilm «Die göttliche Versuchung» dargestellt. Lange ist es her, aber die Bewohner erinnern sich gut an dieses Ereignis und erzählen. Am Schluss ist noch eine wichtige Sache zu klären. Sie erraten es? Natürlich das Menü vom nächsten Mal. Eine Berner Platte macht das Rennen.

*«Viele Köche verderben den Brei», sagt man. Stimmt nicht, das Kochbananen-Püree schmeckte köstlich.*



Sabrina, Gulam, Ruth.



# Gemeinsam gegen Foodwaste



.....  
**Rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel geht zwischen Feld und Teller verloren oder wird verschwendet. Diese erschreckende Tatsache macht nachdenklich – aber wir können etwas gegen Foodwaste unternehmen. Denn die Hälfte dieser Verschwendung geht auf das Konto der Endverbraucher.**  
.....

Der Begriff Foodwaste stammt aus dem Englischen und bedeutet «Lebensmittelverschwendung». Jedes Jahr schmeissen wir schweizweit tonnenweise Lebensmittel weg. In Zahlen entspricht das pro Jahr rund zwei Millionen Tonnen Nahrungsmittel oder der Ladung von rund 140'000 Lastwagen, die aneinandergereiht eine Kolonne von Zürich bis Madrid ergeben würden. Fast die Hälfte der Abfälle werden in Haushalten und in der Gastronomie verursacht.

## **Was tun die Heime Kriens gegen Foodwaste?**

Schon kleine Veränderungen tragen dazu bei, dass weniger Lebensmittel verloren gehen. In einem Leitfaden hat der Verein «Gemeinsam gegen Verschwendung» Tipps für Gastronomen zusammengetra-

gen. Sie schlagen unter anderem vor, das Küchen- und Servicepersonal einzubinden, für das Thema zu sensibilisieren und zu motivieren, eigene Ideen zu entwickeln. Die Heime Kriens setzen folgende Massnahmen um:

### **Hart aber herzlich**

Brot vom Vortag wird eingefroren oder getrocknet, bevor es weiterverarbeitet wird. Daraus entsteht Brotsuppe, Paniermehl, Brotpudding, süsse Rösti (Apfel oder Zwetschgen) oder ein feiner Brotcake.

Brot ist ein Geschenk des Himmels und sollte nicht in die Tonne wandern. Brot, das zu alt ist oder bereits serviert wurde, wird für Tierfutter verwendet.



## Zwei Beispiele ....

... wie sich die Heime Kriens engagieren im Kampf gegen Foodwaste



*Gesammeltes Brot für Tiere.*



*Brot wird zu Paniermehl oder Brotsuppe verarbeitet.*

### **Weniger auf dem Teller – auf Wunsch ein Nachschlag**

Lieber kleinere Portionen, dadurch werden die Reste auf den Tellern verringert. Falls Nachschlag gewünscht wird, kann dieser jederzeit in der Küche von den Pflegemitarbeitern geholt werden.

### **Keine Augenweide, aber immer noch fein**

Früchte mit Druckstellen oder Bananen, die noch gut zum Essen sind, jedoch für das Auge nicht mehr so ansprechend sind, werden zu Birchermüesli, Fruchtsalat, Fruchtsaucen oder Konfitüre verarbeitet.

### **Lagerbestände gut planen**

Die Lagerbestände möglichst geringhalten, damit kein Überbestand entsteht und Lebensmittel ablaufen. Nachteil: Es kann passieren, dass etwas ausgeht oder eine Alternative angeboten wird.

### **Überproduktionen sinnvoll verarbeiten**

Falls wegen Fehlkalkulation doch einmal zu viel produziert wird, versuchen wir, diese sinnvoll zu verarbeiten und zu verwerten. Beispielsweise können aus einem Risotto Reiskugeln produziert werden, die frittiert und mit einer feinen

Sauce ein leckeres Gericht ergeben. Oder aus Kartoffelstock lassen sich Händöpfel-fätschli machen.

### **Altes Frittierfett wird zu Biodiesel**

Fritierfett wird mit einem Testgerät nach dem Gebrauch überprüft und so lange verwendet, bis die Qualität des Frittierens nicht mehr gut ist. Altes Frittierfett wird gesammelt, recycelt und daraus Biodiesel produziert.

Und falls doch Lebensmittel in die Tonne wandern, werden die Abfälle gesammelt und daraus Ökostrom produziert. Das Wichtigste aber ist: Foodwaste geht uns alle etwas an.

Text und Bild: Jürgen Schwarz



Heime Kriens erweitern das Ausflugsprogramm für Bewohnerinnen und Bewohner

## «Wir wecken Reiselust»



*Im März führte der Ausflug ins Emmen Center. Mit dabei sind immer zwei Begleitpersonen, davon eine Pflegefachperson.*

«Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen.» Was hier der Volksmund auf einfache Weise ausdrückt, kennen wir aus unserem eigenen Alltag. Wir planen die Freizeit, erleben die Vorfreude auf einen Ausflug und sind aufgeregt am Tag, an dem dieser stattfindet. Die Heime Kriens bieten 2018 vermehrt Reisen für die Bewohnerinnen und Bewohner an. Diese Reisen sind eine Abwechslung zum Alltag. Menschen gehen gerne einfach mal raus, um Neues kennen zu lernen oder Vertrautes neu zu entdecken. Sie möchten dabei Beziehungen pflegen und neue Menschen kennen lernen. Andere Reisen, welche die Heime Kriens schon seit Jahren anbieten, sind davon nicht betroffen. So werden die Gesamtausflüge mit den Häusern Grossfeld, Kleinfeld, Zunacher 1 und 2 auch 2018 wieder durchgeführt.

Bei der Auswahl und der Durchführung der Ausflugsziele werden die Bewohnerinnen und Bewohner miteinbezogen. Sie können bereits für 2019 Vorschläge machen. An verschiedenen Orten der Heime liegen Prospekte mit dem Jahresprogramm auf. Die einzelnen Ausflüge werden monatlich separat ausgeschrieben und auf alle Stationen beziehungsweise an die Anschlagbretter verteilt. Bei der Durchführung der

Reisen legen wir grossen Wert auf die Sicherheit. Es sind immer zwei Begleitpersonen dabei, davon eine Pflegefachperson. Die Anmeldung erfolgt über die Empfänge Grossfeld und Zunacher. Da wir mit dem Blatter-Bus reisen, stehen maximal sieben Plätze zur Verfügung, davon sind zwei für Rollstuhlfahrer. Die Kosten für den Bus und die Begleitpersonen übernehmen die Heime Kriens. Die Teilnehmer beteiligen sich in der Regel mit einem kleineren Betrag an den Kosten (Getränke, Eintritte, Anteil ans Mittagessen usw.). Auch besteht die Möglichkeit, an den Empfängen Reisesegutscheine zu kaufen. Vielleicht ist dies ja eine Geschenkidee für Angehörige. Sollte eine Reise überbucht sein, führen wir eine Warteliste. Bei grosser Nachfrage wird der Ausflug ein zweites Mal durchgeführt.

Die Reiselust ist geweckt und wie sagt man doch so schön: «Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen.»

Text und Bild: Bruno Barmettler

### Das Programm 2018

- Februar:** Glasi Hergiswil
- März:** Emmen-Center Emmen mit Rundfahrt
- April:** Wochenmarkt in Bellinzona
- Mai:** Blueschtfahrt ins Seleger Moor
- Juni:** Flughafen Kloten
- Juli:** Das Klosterdorf Engelberg
- August:** Ausflug an den Hallwilersee
- September:** Freilichtmuseum Ballenberg bei Brienz
- Oktober:** Kastanienfest Ascona
- November:** Weindegustation
- Dezember:** Lichterfahrt



Es ist  
einfacher, als  
man denkt und  
es macht  
unglaublich  
Spass!

Ab uf s'Velo

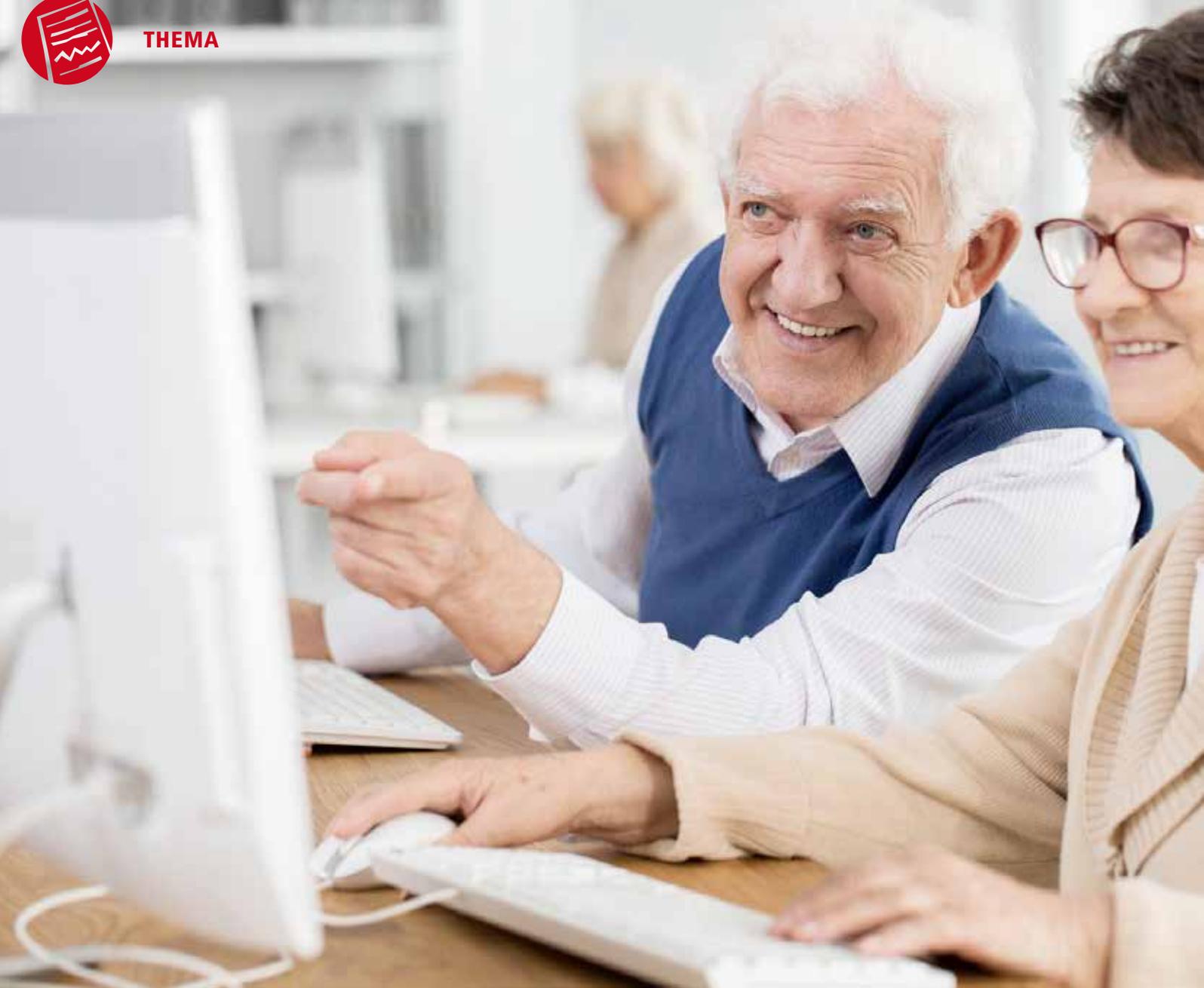
## Fahrer für unser Fun2go gesucht

.....  
**Der Frühling steht vor der Tür und die Velosaison beginnt. Und auf dem Velo ist der Frühling herrlich zu erfahren. In den Heimen Kriens ist dies mit unserem Tandem «Fun2Go» möglich.**  
 .....

Das Fun2go ist ein äusserst stabiles, sehr gut lenkbares Spezialvelo, das mit einer Elektrounterstützung ausgestattet ist. Es ermöglicht Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, ebenfalls einen Veloausflug zu erleben und «weder mol chli fort z'cho». Mit dem Tandem unterwegs zu sein, ist eine wunderbare Möglichkeit, wieder einmal etwas Besonderes zu erleben. Das Spezielle: Man sitzt nebeneinander. Dadurch ergibt sich eine wunderbare Plauder- und Panoramaplattform.

Da es den Mitarbeitenden nicht möglich ist, alle Fahrten selbst zu begleiten, stehen uns an ausgewählten Tagen freiwillige Fahrer zur Verfügung, die mit den Menschen Velo fahren. Damit das Angebot regelmässig genutzt werden kann, suchen die Heime Kriens weiterhin velo-begeisterte Freiwillige, welche die Ausfahrten begleiten. Interessierte melden sich bitte beim Empfang der Heime Kriens oder per Telefon 041 317 11 11.

Text: Maureen Aschwanden, Bild: Internet



Digitalisierung im Altersheim

# Kann der Computer eigentlich auch Trost spenden?

.....  
**Das Leben, die Arbeit, die ganze Welt wird digitalisiert. Was bedeutet das für uns alle? Wie sieht das Leben in der Pflege und Betreuung in der Zukunft aus?**  
.....

Die Entwicklung der Digitalisierung schreitet so schnell voran, dass man schnell den Anschluss verliert, hält man sich nicht stets auf dem Laufenden. Vor Menschen, egal welchen Alters, macht dieser Trend keinen Halt. Als vor nicht allzu langer Zeit die ersten Computer kamen, gab es im Grossen und Ganzen

nur E-Mail, Suchmaschinen und Webseiten. Heute gibt es mobiles Internet, wir streamen am Fernseher oder am Smartphone unsere Lieblingsserien, senden Videos und Fotos, sind in der Lage, Freunde rund um den Planeten live zu sehen und sich zu unterhalten. Autos sind vernetzt und bereits in der



Lage selbständig zu fahren. Wir kaufen online ein, und wenn wir etwas wissen wollen, fragen wir schnell «Google». Die Gesellschaft befindet sich in grossen Wandlungsprozessen. Dabei handelt es sich um grundlegende und langfristige Entwicklungen, die für alle Bereiche der Gesellschaft prägend sind. Von der Industrie 4.0 ist die Rede.

### **Die menschliche Zuwendung bleibt das Wichtigste**

Auch im Bereich Gesundheit und Pflege macht die Digitalisierung keinen Halt. Roboter, die Menschen aus dem Bett helfen oder Unterstützung beim Gehen bieten, könnten in Zukunft eingesetzt werden. Doch es tauchen auch viele Fragen auf. Technikbegeisterung auf der einen, Horrorszenarien einer emotionslosen Pflege durch Maschinen auf der anderen Seite. Diese Ängste sind jedoch unbegründet. Denn die aktuelle Technik kann nur als Zusatznutzen dienen und die menschliche Zuwendung niemals ersetzen. Diese bleibt weiterhin der wichtigste Bestandteil einer guten Versorgung.

Natürlich können mit dem Einsatz von Technik Zeit- und Personalressourcen gewonnen werden. Und offensichtlich könnte dies auch den Vorwand liefern, Pflegepersonal einzusparen. Doch das eigentliche Ziel ist, mit dem Einsatz von Technik im Gesundheitswesen mehr Sicherheit für die Menschen zu schaffen. Die Entlastung des Pflegepersonals und die gewonnene Zeit soll für die Menschen genutzt werden. So kann besser auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden.

### **Digitalisierung erleichtert den Alltag**

Auch in den Heimen Kriens sind Spuren der Digitalisierung zu erkennen. Jedoch ist vieles weit weniger spektakulär als die viel diskutierten Roboter. Digitale Armbänder etwa, mit denen Menschen im Notfall um Hilfe rufen können. Mit Sensoren versehene Matten, die Stürze

melden. Nicht stark präsent, dennoch ebenso wichtig ist die Brandschutzanlage, die durch Sensoren eine frühe Branderkennung garantiert und schnelle Alarmierungs- und Evakuierungsprozesse ermöglicht. Oder das Personalerfassungssystem, das mit sogenannten Batches die Arbeitszeit der Mitarbeitenden erfasst.

### **Neue Chancen dank Digitalisierung**

Auch wenn die Digitalisierung schnell voranschreitet, wird es nicht so sein, dass wir ab morgen von Robotern in menschlicher Gestalt betreut werden. Dennoch

« Auch wenn die Digitalisierung schnell voranschreitet, wird es nicht so sein, dass wir ab morgen von Robotern in menschlicher Gestalt betreut werden. »

führt der Weg ganz klar in die Richtung der Digitalisierung. Unter dem Schlagwort «Pflege 4.0» verändert die intelligente Technik das Gesundheitswesen. So gibt es medizinische Messgeräte, die täglich EKG, Blutdruck und andere wichtige Daten an den behandelnden Arzt übertragen oder mobile End-Geräte, mit welchen die Pflegedokumentation direkt überall notiert werden kann.

Es wird gewiss noch einiges mehr werden. Wichtig bei der Integration von Assistenztechnologien in Pflege und Betreuung ist, dass sich Systeme unauffällig in das Umfeld integrieren. Pflegebedürftige Menschen müssen individuell unterstützt werden, ohne dass die Selbstbestimmung des Einzelnen eingeschränkt wird.

Text: Barbara Zemp



Zeitzeugen aus Kriens

# «Klapperdächli»

Das Klapperdächli beim Aufgang zur Galluskirche ist bestimmt allen älteren Kriensern in bester Erinnerung. Uns Buben bedeutete dies eine «Rettenstation» an der Fasnacht. «Kei Courage – Födle und Arsch» riefen wir den Böggen nach. Wenn wir uns dann nicht bis zum Klapperdächli retten konnten, landeten wir kurzerhand im Dorfbrunnen!

Zur Galluskirche führte damals der Kirchrainweg, ebenso die Treppe vom Dorfplatz und der heute gesperrte Weg von der Hohlen Gasse her. Die beiden letzten Verbindungen vereinten sich beim Klapperdächli. Dieses bildete aus der Zeit der Pest eine Grenze zur Galluskirche, die von den Aussätzigen nicht überschritten werden durfte. Sie mussten mit einer hölzernen «Klappe» auf sich aufmerksam machen und auf diese Weise die gesunden Leute warnen. Um von den Mitmenschen milde Gaben zu erhalten, hatten die Pestkranken lange Stangen, vorne mit einem Säcklein, bei sich. Bei der Umgestaltung des Kirchenhügels mit einem neuen Aufgang zur Kirche wurde das Klapperdächli im Jahre 1965 abgerissen.



## Lok-Remise

Vermutlich seit 1886 stand die Lok-Remise hinter dem Zentrum Pilatus und dem Kino Scala. Im Jahre 2016 erfolgte der Abbruch. Der Platz wurde für das neue Verwaltungsgebäude benötigt. Die Lok-Remise war eine der ältesten Bauten dieser Art. Sie war Bestandteil des Bahnhofs Kriens mit Warteraum, Billettschalter und Güterschuppen. Die Kriens-Luzern-Bahn (KLB) nahm am 25. Oktober 1886 den Betrieb auf zwischen dem Pilatusplatz in Luzern und Kriens. Am 1. Januar 1899 übernahm die Stadt Luzern die KLB und baute sie in eine elektrische Trambahn um. 1968 wurde der elektrische Betrieb aufgegeben und nur



### Geschichten um die Krienser Lok-Remise

«Z'mitzt im Dorf e söttige Träffpunkt do hed's doch sicher oppe gfunkt. E Schuelkollegin hed mer grad chürzlich gseid, ich bi sälig gsi, gwiss bimeid.»

«Dort hab ich meinen ersten Kuss bekommen, ich bin heute noch ganz benommen.»



# «Chnochestampfi»



Hinter dem Feldmühleschulhaus steht noch ein Zeuge aus dem 19. Jahrhundert, eine Knochenstampfe. Die Stampfediende seinerzeit im Oberrhein

als Lohmehlstampfe (Lohmehl: zerstampfte Rottannen- und Eichenrinden), deren Produkt die Gerber in der Stadt Luzern zur Bearbeitung des Leders gebrauchten, später als Knochenmehlstampfe zur Erzeugung von Dünger für die Landwirtschaft.

Bis weit ins 11. Jahrhundert bildete die Land- und Forstwirtschaft neben einigen Gewerbebetrieben die einzige Einnahmenquelle der Krienser. Entscheidend für die Entwicklung des Gewerbes war der Krienbach, dessen Wasserkraft mittels Wasserrädern die Maschinen antrieb. So entstanden entlang des Krienbaches zahlreiche Gewerbebetriebe. Die Namen Stampfeli, Sensen- und Hammerschmiede, Feldmühle, Pulvermühle erinnern uns heute noch daran. Weil der Krienbach jedoch nicht immer gleich viel Wasser führte, wurde schon 1592 der sogenannte Ehehaftenkanal (ehehaft = rechtsgütig) gebaut, der von einem Ausgleichsbecken im Oberrhein Was-



ser vom Renggbach in den Krienbach leitete. Ein kompliziertes Netz von natürlichen und künstlichen Zu- und Umleitungen ermöglichte es, eine ganze Reihe von Wasserrädern zu treiben.

Pflanzen benötigen für das Wachstum vor allem Phosphor, Kalium und Stickstoff. Mist als natürlicher Dünger enthält diese Stoffe. Seit 1780 etwa setzte man auch Knochenmehl ein. Es besteht zu 20 Prozent aus Phosphaten.

Das Wasserrad der Knochenstampfe dreht einen Stamm, die Nockenwelle. Daran heben die Nocken (Holzzapfen) die Stössel an und lassen sie unter ihrem eigenen Gewicht niedersausen. Die Schläge im Sekundentakt zermalmen die ausgekochten Knochen, bis in den Eisentrögen nur noch Mehl bleibt.

Quellen: Jürg Studer, Krienser Kulturzeugen - Geschichte und Ereignisse  
Zusammengestellt von Peter Forster

noch als Gütertransportbahn betrieben. 1997 wurde sie an eine Betriebsgenossenschaft verkauft und der Streckenabschnitt Kupferhammer-Kriens eingestellt. Am 31. Dezember 2009 fuhr der letzte Zug auf dem verbleibenden Reststück.

**Rund um die ehemalige Lok-Remise zirkulieren allerlei Geschichten. Die Krienserin Annalies Bienz hat auf eine sehr humorvolle Art eine Rückschau verfasst. Sie können diese unentgeltlich beim Empfang Zunacher und Grossfeld beziehen.**



Es stellt sich vor: Sandra Bringolf

# «Wenn du es träumen kannst, dann kannst du es auch tun»



Sandra Bringolf hat im Oktober 2015 im Kleinfeld zu arbeiten angefangen. Im Dezember 2017 trat sie als Stationsleiterin im 2. Stock, im Zunacher 2, die Nachfolge von Doris Mangold an.

## **Beruflicher Werdegang**

Ursprünglich habe ich Kinderkrankenschwester gelernt, habe aber auf diesem Gebiet nur kurz gearbeitet. Weitere Stationen waren die Spitex und die stationäre und ambulante Psychiatrie. Ich habe mich auf dem Gebiet der Psychiatrie und Gerontologie weitergebildet.

## **Familie/Hobbys**

Zu Hause habe ich zwei fast erwachsene Jungs und einen wunderbaren Partner. Ich lese wahnsinnig gerne und viel, verbringe sehr viel Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden, bin gerne in der Natur und im Tessin

## **Das ist mir wichtig bei meiner Arbeit ...**

Dass ich in einer wertschätzenden, offenen und motivierten Umgebung arbeiten kann.

## **Ich bin glücklich, wenn ...**

es meiner Familie und meinen Freunden gut geht, ich genügend Zeit habe, ein Buch zu lesen und die Seele baumeln zu lassen.

## **Wenn ich eine Million Franken hätte, würde ich ...**

zwei Esel kaufen.

## **Mein nächstes/grösstes Ferienziel ist ...**

Alles, was in der Schweiz oberhalb der Baumgrenze liegt.

## **Was ich nie machen würde ...**

Fliegen, über Hängebrücken gehen, vor 200 Menschen einen Vortrag halten.

## **Diesen Menschen würde ich gerne treffen**

Nelson Mandela hätte ich gerne getroffen.

## **Mein Lebensmotto**

Wenn du es träumen kannst, kannst du es auch tun.

Wir wünschen Sandra Bringolf weiterhin viel Freude bei der Arbeit.



Es stellt sich vor: **Martina Gisler**

## «Geht nicht, gibt's nicht»

Martina Gisler hat bereits während ihrer Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit (FaGe) das Praktikumjahr im Grossfeld absolviert. Im Oktober 2017 ist sie in die Heime Kriens zurückgekehrt und arbeitete im Zunacher 1 im 3. Stock als diplomierte Pflegefachfrau HF. Im Mai 2018 trat sie auf diesem Stock als Stationsleiterin die Nachfolge von Maja Gilg an.

### **Beruflicher Werdegang**

Nach der obligatorischen Schulzeit besuchte ich die Fachmittelschule mit der Fachrichtung Gesundheit. Zu diesem Zeitpunkt war ich über meine berufliche Zukunft noch unschlüssig. Im Praktikumjahr im Grossfeld wurde mir in der ersten Woche bewusst, dass der Pflegeberuf genau das Richtige für mich ist. Erfreut über diese Erkenntnis begann ich nach der FaGe-Ausbildung gleich die Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau HF. Etwa ein Jahr später zog es mich aus privaten Gründen in den Kanton Aargau. Dort arbeitete ich im Alterszentrum Mellingen. Knapp drei Jahre später holte mich das «Heimweh nach Luzern» zurück. Auf der Demenzwohngruppe Sternmatt in Luzern sammelte ich noch viele Erfahrungen, bevor ich im Oktober 2017 wieder gerne in die Heime Kriens zurückgekehrt bin.

### **Familie / Hobbys**

Aufgewachsen bin ich im Kanton Uri und auch heute noch zieht es mich öfters in meiner Freizeit nach Uri. Aber zum Wohnen gefällt es mir im Kanton Luzern deutlich besser. Meine Freizeit gestalte ich nach Lust und Laune, am liebsten draussen in der Natur. Die Zeit mit meinem Freund, meiner Familie und Freunden ist mir sehr wichtig. Ich unternehme gerne gemeinsame Ausflüge.

Zwischendurch holt mich die Lust zum Zeichnen ein und dann könnte ich stundenlang Portraits zeichnen.

### **Das ist mir wichtig bei meiner Arbeit ...**

Das Wohlergehen der Bewohner und der Zusammenhalt im Team.

### **Ich bin glücklich, wenn ...**

ich Zeit mit meinen Liebsten verbringe.

### **Wenn ich eine Million Franken hätte, würde ich ...**

eine Weltreise machen.

### **Mein nächstes / grösstes Ferienziel ist ...**

Diesen Sommer reise ich nach Kroatien. Mein grösstes Ferienziel wäre eine Südafrikareise mit Safaritour.

### **Was ich nie machen würde ...**

Bungee Jumping

### **Diesen Menschen würde ich gerne treffen**

Den Sänger Sam Smith

### **Mein Lebensmotto**

Geht nicht, gibt's nicht.

Wir wünschen Martina Gisler weiterhin viel Freude bei der Arbeit.



*Feierliche Inthronisation auf dem Dorfplatz in Kriens. Von links: Weiblerin Silvia Langensand und Gallimutter Rita Schnüriger-Haas.*

Interview mit Silvia Langensand und Rita Schnüriger-Haas

## Von der Schmutzlischminkerin zur Weiblerin

Die Gallizunft ist eine Herrenzunft. Aber was wäre der Gallivater ohne Gallimutter oder der Weibel ohne seine Weiblerin? Silvia Langensand arbeitet am Empfang im Grossfeld und ist die Weiblerin in diesem Jahr. Zusammen mit Gallimutter Rita Schnüriger-Haas liess sie uns kurz nach der Fasnacht hinter die Kulissen schauen.

Als es am letzten Krienser Chilbisonntag spätabends an Silvia Langensands Türe klopfte, war vor dem Öffnen fast schon klar, was auf sie und ihren Partner Willi Riedweg zukommen würde. Vor der Tür stand das Zunftmeisterpaar René und

Monika Hug mit dem neu gewählten Gallipaar Rita und Werner Schnüriger-Haas und bat um Einlass. Bei einem Glas Wein stellte das Gallipaar die entscheidende Frage. Diese überraschte nicht vollständig, wurden Silvia und Willi



im Dorf schon länger als neues Weibelpaar gehandelt. «Seht zu, dass ihr am Sonntagabend zu Hause seid», witzelten die Menschen, denn traditionell fragt das Gallipaar am Abend des Chilbisonntags das Weibelpaar. Darüber diskutiert hatten sie auch schon. «Was wäre, wenn...» Eigentlich wollten die beiden leidenschaftlichen Fasnächtler nach acht Jahren Zunfratsarbeit, Willi Riedweg als Verantwortlicher für die Fasnachtswagen, Silvia als Schmutzlischminkerin, es ein wenig ruhiger anzugehen. «Silvia, was meinst du?», fragte Willi Riedweg. Silvias Puls raste, es war ein sehr emotionaler Augenblick für sie. Doch sie überliess es allein Willi zu entscheiden. «Dann machen wir das», meinte er und von einem Moment zum anderen hatte die Fasnacht die beiden einmal mehr in ihren Bann gezogen.

### **Die Fasnacht ist vorbei. Erleichtert?**

**Rita Schnüriger:** Im Gegenteil, ich leide an Entzugserscheinung. Die letzten Monate waren intensiv, aber ich habe es sehr genossen und vermisse es jetzt.

**Silvia Langensand:** Natürlich war es sehr viel Arbeit. Anlässe, die es zu koordinieren galt, vieles zu organisieren. Einiges konnte ich dieses Jahr aber zum ersten Mal richtig geniessen, wie beispielsweise den Samichlausumzug. In den Vorjahren habe ich alle Schmutzlis geschminkt und keine Zeit zum Zuschauen. Und mein Partner Willi Riedweg genoss das erste Mal so richtig den Fasnachts-Umzug. In den Vorjahren

kümmerte er sich um die Fasnachtswagen und hat den eigentlichen Umzug gar nicht gesehen.

### **Das Amt des Galli- und Weibelpaars beschränkt sich nicht nur auf Samichlaus, Fasnacht und ein paar weitere Auftritte.**

**Silvia Langensand:** Insgesamt nehmen das Galli- und Weibelpaar einige Termine mehr wahr als normale Zünftler. Im November waren wir von Freitag bis Sonntag im Dauereinsatz, manchmal bis zu drei Termine täglich. Unter anderem haben wir die Klöpferschulen besucht, den Geissleservice, den Schnitzerkurs und als Höhepunkt den Samichlausumzug.

### **Welches sind bis jetzt die schönsten Erinnerungen, die ihr mitnehmen werdet?**

**Rita Schnüriger:** Die Bescherungsfahrt in die Heime Kriens zählt für mich sicherlich dazu. Ich wusste, dass es ein sehr emotionaler Tag sein wird, das haben mir die früheren Gallipaare vorher bestätigt. Ich bin waschechte Krienserin und kenne viele Menschen, die jetzt in den Heimen Kriens leben oder ich habe mit deren Kinder die Schule besucht oder zusammen musiziert. Es waren viele sehr berührende Begegnungen. Eine Bewohnerin, eine ehemalige Nachbarin von uns, schrieb mir vorher einen Brief, dass sie sich auf unseren Besuch freut. Beeindruckend war auch die Tischdekoration beim Mittagessen in den Heimen Kriens, sie war perfekt auf das Gallipaar ausgerichtet. Ganz erstaunt war ich, als Dekoration unseren eigenen Rucksack und un-

*Silvia Langensand begrüsst eine Bewohnerin. Ein besonderer Moment für beide, denn schliesslich kennt man die Weiblerin nicht jedes Jahr persönlich.*





*Bescherungsfahrt in den Heimen Kriens. Hinten, von links: das Gallipaar Rita und Werner Schnüriger-Haas; das Weibelpaar Silvia Langensand und Willi Riedweg.*

sere Wanderschuhe erblickte. Ich habe dann erfahren, dass sie heimlich bei uns zu Hause abgeholt wurden. Bleiben wird auch der Moment, als wir für den Krienser Umzug zu Hause am Sonnenberg abgeholt wurden. An der Fasnacht sagt man, ist die Gallimutter fürs Wetter zuständig. Ich habe meine Sache gut gemacht. Der wolkenlose Himmel war stahlblau, der Schnee glitzerte und der Pilatus strahlte. **Silvia Langensand:** Als Mitarbeiterin der Heime Kriens war die Bescherungsfahrt in den Heimen Kriens natürlich auch für mich etwas ganz Besonderes. Unvergesslich bleibt mir auch ein Augenblick am frühen Morgen des Güdismontag. Wir waren an der Luzerner Tagwacht, die Wey-Zunft ist unsere Partnerzunft, und als wir nach dem Frühstück nach draussen kamen, fielen dicke Flocken vom Himmel und von überall her kamen Guggenmusiken. Richtig magisch war das. Und für Hühnerhaut sorgten die Amoksymphoniker Kriens, als sie während der Messe am «Rüüdigen Samschtig» das Hallelujah anstimmten. Sowieso gab es für mich nur schöne Momente. Alles hat gepasst, auch wenn der Tag 22 Stunden hatte. Ausschlaggebend ist sicher, dass sich die ganze Crew so gut versteht. In der Gallizunft ist es Tradi-

tion, dass das Weibelpaar das Gallipaar bei Anlässen von zu Hause abholt und auch heimbringt. Oft sind wir beim Heimkommen noch bei Rita und Werner eingekehrt und haben den Tag gemütlich zusammen ausklingen lassen. Ich erinnere mich auch an einen Anruf von meinem Partner Willi, in dem er sich nach meinem Bleiben erkundigte. «Ich bin in meinem zweiten Zuhause», scherzte ich. Tatsächlich war ich bei Rita.

Mit der Fasnacht ist das Amtsjahr 2018 noch nicht zu Ende. Übers Jahr folgen Freundschaftstreffen, treffen mit der Crew, Ausflüge und gemütliches Beisammensein. Im Oktober aber, am Chilibisonntag, wird das neue Gallipaar spätabends irgendwo in Kriens an einer Türe läuten und um Einlass bitten. Für Rita und Silvia bleibt dann die Erinnerung an eine unvergessliche Zeit und eine Freundschaft, die dabei entstanden ist.

Silvia, Rita, herzlichen Dank für das Interview.

---

Interview: Christina Konvalina



In jeder Beziehung steckt ein Wurm.  
Die Frage ist nur, ob er Nahrung bekommt.  
Walter Ludin

# An alle Verliebten, Verlobten, Verheirateten oder in einer Beziehung lebenden Personen

.....  
**Zum Kuckuck werden Sie denken:  
Jetzt kommt das Träff mit einem  
Leitfaden für zwischenmenschliche  
Beziehungen. Nur sachte der Reihe  
nach: Diese geistreiche Lebensweis-  
heit stammt von Bruder Walter Ludin,  
Kapuziner im Kloster Wesemlin in Lu-  
zern.**  
 .....

Meinte er wohl das nützliche Tier, das ein wichtiger Helfer im Garten ist? Es erledigt die Hauptarbeit bei der Herstellung von Humus und trägt somit zur richtigen Bodenverbesserung bei. Bei der Wanderung durch die Böden bildet es Röhren, die mit Schleim ausgekleidet sind. Die Tapezierung dient der Pflanze als Dünger. Fazit: das ist der Regenwurm, der ausserordentlich viel leistet. Dies ist der falsche Wurm.

**Wer füttert den Wurm, der in der Einleitung erwähnt wird?**

Aus Erfahrung wissen wir, dass es keine perfekte Beziehung gibt – sei es in der Ehe, Freundschaft oder auch im Heimalltag. Perfekte Menschen gibt es nicht. Im Leben eines jeden Menschen steckt ein Würmchen der Unvollkommenheit. Deshalb kommt es in jeder Beziehung mehr oder weniger oft zu Spannungen.

Ausgangspunkt von Spannungen und Streitigkeiten sind oft Kleinigkeiten.

Benutztes Geschirr wird nicht in den Geschirrspüler geräumt – der Schuhlöffel ist nicht am richtigen Platz – riesige Kleiderberge liegen neben dem Bett – die falsche Position der Brause nach dem Duschen – die Verwendung des falschen Kleiderhakens, usw.

**Wie man den Wurm zum Schweigen bringt**

Würmer gibt es also genug. Was könnte das bedeuten, ihnen die «Nahrung» zu verweigern? Es gibt zwei Möglichkeiten: Wir geben uns Mühe, die Anstössigkeiten zu unterlassen, indem wir beispielsweise den richtigen Kleiderhaken verwenden. Oder wir sehen grosszügig über die kleinen Fehler des Mitmenschen hinweg. Und taxieren sie als das, was sie sind: Kleinigkeiten.

Zwei Möglichkeiten des Umgangs mit Anstössigkeit sind aufgeführt. Am besten ist es sicher, wenn Sie beide ausprobieren. Versuchen Sie Dinge zu vermeiden, welche den anderen nerven und bemühen Sie sich gleichzeitig, sich nicht mehr oder wenigstens seltener zu nerven. Der Wurm, der in jeder Beziehung steckt, wird sich dafür nerven – und sich möglichst still verhalten.

**Frisch probiert ist halb gewonnen!**

Text: Peter Forster



# Im Spannungsfeld zwischen Belastung und Entlastung

.....  
**Erkrankt ein Mensch schwer und wird pflegebedürftig, ändert sich auch häufig die Situation von Angehörigen stark. Dabei kann man vier verschiedene Phasen unterscheiden: Das Auftreten der Pflegebedürftigkeit – der Heimeintritt – das Leben im Heim – der Abschied.**  
.....

Beim Auftreten einer Pflegebedürftigkeit erleben Angehörige die Zukunft zunächst häufig als ungewiss. Die Rollen verändern sich und müssen neugestaltet werden. Manche Aufgaben müssen neu übernommen und andere abgegeben werden. Dominanz- und Unterwerfungsverhältnisse werden korrigiert oder verstärkt. Im Zeitpunkt des Heimeintrittes verändert sich sehr viel für nahe Angehörige.

Viele Angehörige haben Schuldgefühle und Zweifel, ob sie das Richtige tun. Vielleicht macht ihnen der pflegebedürftige Angehörige Vorwürfe. Vielleicht fühlt sich der Angehörige unsicher in der neuen Umgebung und es entsteht eine Hilflosigkeit im Umgang mit der neuen Situation. Manche Angehörige haben kein Erleben von Befriedigung mehr. Bis jetzt hatte man die Verantwortung für seinen Partner, seine Mutter oder seinen Vater. Und plötzlich ist alles anders. Man ist vielleicht plötzlich alleine zu Hause, muss alles selber entscheiden und durchführen. Es entsteht eine räumliche und emotionale Distanz, die ausgehalten werden muss. Von Angehörigen wird erwartet, dass sie fremden Menschen im Heim das Vertrauen für die Betreuung für einen lieben Menschen schenken. Das braucht Zeit! Angehörige möchten dankbar und wert-



Das Motto lautet:

# «Gemeinsam für eine gute Lebensqualität»

schätzend auf das bisherige Leben und Wirken zurückzuschauen können. Sie haben vielleicht Gewissensbisse, dass sie den Partner, die Mutter oder den Vater im Stich gelassen haben. Angehörige werden herausgefordert, bewusst die eigene Situation in den Blick zu nehmen und zuzulassen, was jetzt ist, und nach den besten Möglichkeiten zu suchen.

Nach einem Heimeintritt entstehen bei Angehörigen Ängste und Zweifel bezüglich der Zukunft. Haben wir die richtige Wahl getroffen? Ist die Betreuung und Pflege gut und wird verantwortungsvoll geschaut? Es treten Trauer und Verlustgefühle auf, auch im eigenen Leben geht etwas zu Ende, vielleicht haben Angehörige eigene körperliche Beschwerden. Ängste entstehen, die Persönlichkeit des Partners, der Mutter oder des Vaters könnte vor einer Veränderung stehen. Angehörige haben Angst, vom Partner «verlassen zu werden bei gleichzeitiger Anwesenheit». Sie haben Angst vor Bettlägerigkeit, vor dem körperlichen und geistigen Zerfall. Lieb gewonnene Gewohnheiten und Unternehmungen fallen weg. Das Leben im Heim findet in gewisser Weise in der Öffentlichkeit statt. Das Private wird zurückgedrängt.

## Dialog im Dreieck

### Angehörige – Bewohner – Institution

Um all diesen Herausforderungen gerecht werden zu können, müssen Angehörige, Bewohner und die Institution eng zusammenarbeiten. Es müssen gemeinsame Ziele festgelegt und angestrebt werden. Erwartungen müssen geklärt sein. Die Integration der Angehörigen muss definiert werden. Die Koordination

mit den Angehörigen bei der Betreuung muss sichergestellt sein. Es braucht ein angepasstes Informationsmanagement.

### Welche Voraussetzungen braucht es für einen gelingenden Dialog?

Die Institution anerkennt die Angehörigen als zentrale Partner und ist bereit, für die Angehörigenarbeit die notwendigen Ressourcen zur Verfügung zu stellen. Auch ist die Institution willig und fähig, einen Kulturwandel einzugehen. Sie lebt eine nachhaltige und ganzheitliche Qualitätskultur – keine «Feuerwehrrübungen», sondern regelmässigen Kontakt mit den Angehörigen. Diese können sich regelmässig einbringen. Wo und wann diese Kontakte stattfinden können, müssen sich die zuständigen Personen in der Institution überlegen.

Eine ganzheitliche Angehörigenarbeit leben heisst für alle Beteiligten, sich in Frage stellen lassen zu können – offen sein für Neues – Lösungen gemeinsam aushandeln – gegenseitige Bedürfnisse ernst nehmen – gegenseitiger Respekt und Toleranz.

Text: Bruno Barmettler

Nach einem Vortrag von Dr. Bettina Ugolini.

### Für alle gilt:

- ☞ gesagt bedeutet nicht zwingend gehört
- ☞ gehört bedeutet nicht zwingend verstanden
- ☞ verstanden bedeutet nicht zwingend einverstanden
- ☞ einverstanden bedeutet noch lange nicht angewendet

# Gruss aus der Zunacher Küche



## Rezept Süsskartoffel Pommes frites

**Für 2 Personen**

### Zutaten:

2 - 3 Süsskartoffeln

Salz

Öl

### Zubereitung:

Die Süsskartoffeln schälen und in Pommes-Stäbchen schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit wenig Öl beträufeln und bei 200-210°C Umluft ca. 20 Min backen. Dabei aufpassen, dass sie nicht verbrennen, Süsskartoffeln sind im Backofen schneller gar als normale Kartoffeln. Sie schmecken auch ohne Gewürze sehr gut, entfalten ihren tollen Geschmack aber erst richtig, wenn sie nach dem Backen mit einer Prise Salz bestreut werden.

### Exotisches Trendgemüse

## Die Süsskartoffel

**Die Süsskartoffel ist das Trendgemüse. War sie vor einigen Jahren ein Exot, begegnet sie uns heute zu erschwinglichen Preisen in nahezu jedem Laden und Restaurant. Doch was hinter der Knolle mit der aussergewöhnlichen Farbe steckt, wissen nur die wenigsten.**

Der Name der Süsskartoffel mag leicht irreführend sein. Sie schmeckt zwar etwas süsslich, ist aber nicht mit der Kartoffel verwandt. Süsskartoffeln sind Knollen, die, wie die Kartoffeln auch, in der Erde wachsen. Doch sie gehören nicht zur gleichen botanischen Familie. Die Kartoffel ist ein Nachtschattengewächs, die Süsskartoffel ein Windengewächs. Die Süsskartoffel, auch als Batate bekannt, stammt ursprünglich aus Südamerika, von wo Christoph Kolumbus sie im 15. Jahrhundert nach Europa brachte. Wie die Kartoffel galt sie zunächst als Speise der Armen.

### Die gesunde Wunderknolle liebt die Wärme

Die Süsskartoffel enthält den Pflanzenstoff Caiapo. Studien weisen darauf hin, dass er sich positiv auf Blutarmut, Bluthochdruck, Diabetes und den Cholesterinwert auswirkt. Zudem enthält die Süsskartoffel viele Nähr- und Vitalstoffe, Mineralstoffe, Vitamine und hochwirksame Antioxidantien.

Zum Gedeihen braucht sie viel Wärme. Sie wächst vor allem in den USA, der Karibik, Israel, Afrika und Brasilien. In klimatisierten Räumen kann sie bis zu zwölf Monate gelagert werden, deswegen gibt es die Süsskartoffel das ganze Jahr über zu kaufen.

Text: Jürgen Schwarz



## Agenda

# Heimeigene Veranstaltungen 2018 für Heimbewohner

**Mai**

- Do 03.05.** Bewohner-Höck, Cafeteria GF, 18.00 Uhr
- Sa 05.05** Frühlingsfest, Grossfeld
- Di 08.05.** Singgruppe, Cafeteria GF, Nachmittag
- MO 28.05.** Ausflug GF

**Juni**

- Di 05.06.** Singgruppe, Cafeteria ZU, Nachmittag
- Do 07.06.** Bewohner-Höck, Cafeteria ZU, 18.30 Uhr
- Mo 11. - 15.06.** Wohlfühlwoche im Zuanacher
- Mo 18. - 22.06.** Wohlfühlwoche im Grossfeld/Kleinfeld
- Mo 25.06.** Ausflug ZU1 + KF
- Di 26.06.** Ausflug ZU2

**Juli**

- Mo 02.07.** Grillfest, Park ZU, 17.00 Uhr
- Di 03.07.** Grillfest, Park GF, 17.00 Uhr (Verschiebedatum 04.07.)
- Do 05.07.** Bewohner-Höck, Cafeteria GF, 18.00 Uhr

**August**

- Mi 01.08.** 1. Augustfeier GF/ZU
- Do 02.08.** Bewohner-Höck, Cafeteria ZU, 18.30 Uhr
- Sa 18.08.** Einblickstag

**September**

- Do 06.09.** Bewohner-Höck, Cafeteria GF, 18.00 Uhr
- Di 11.09.** Singgruppe, Cafeteria GF, Nachmittag
- Sa 15.09.** Herbstfest ZU

**Oktober**

- Do 04.10.** Bewohner-Höck, Cafeteria ZU, 18.30 Uhr
- Di 09.10.** Singgruppe, Cafeteria ZU, Nachmittag

**November**

- Do 02.11.** Bewohner-Höck, Cafeteria GF, 18.00 Uhr
- Di 13.11.** Singgruppe, Cafeteria GF, Nachmittag

**Dezember**

- Sa 01.12.** Samichlausbesuch
- Do 06.12.** Bewohner-Höck, Cafeteria ZU, 18.30 Uhr
- Di 11.12.** Singgruppe, Cafeteria ZU, Nachmittag
- Do 20.12.** Weihnachtsfeier KF und ZU2
- Fr 21.12.** Weihnachtsfeier GF und ZU1

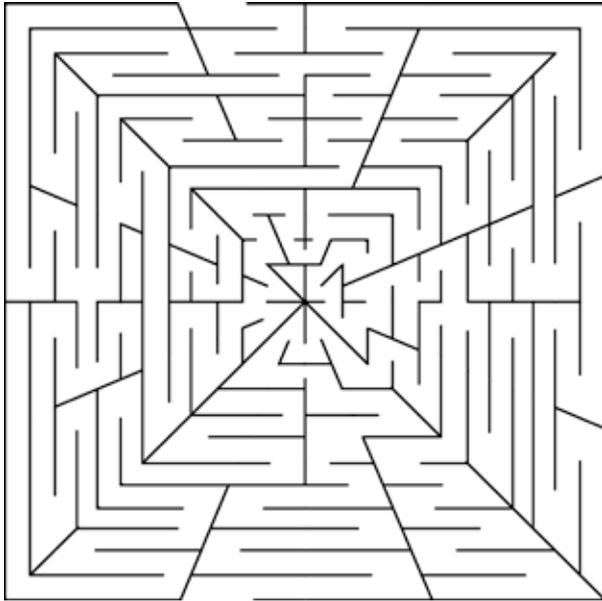
Änderungen vorbehalten!





# Labyrinth

Finden Sie den Weg durchs Labyrinth!



Quelle: raetseldino.de

# Sudoku

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

Quelle: raetseldino.de



# Witzecke

Bricht ein Dieb in eine schöne Villa ein.  
Plötzlich hört er eine Stimme:  
«Jesus guckt auf dich.»  
Sie wiederholt sich. Auf einmal sieht er einen  
Papagei im Käfig und fragt:  
«Hast du das gesagt?»  
«Ja und?»  
«Wie heisst du?»  
«Fritzi!»  
«Wer hat dich denn so genannt?»  
«Der, der den Rottweiler Jesus genannt hat!»

Ein Frosch kommt mit einem  
Verband an den Teichrand.  
Fragt eine neugierige Kröte:  
«Was ist denn mit dir passiert?»  
Sagt der Frosch:  
«Brille vergessen, Knallfrosch geküsst!»

Lösung

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

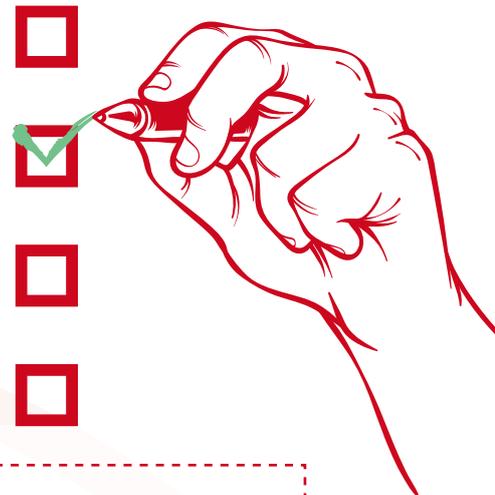


# Sagen Sie uns die Meinung ...

Liebe Leserin, lieber Leser

Eine Hauszeitung lebt mit ihren Leserinnen und Lesern. Ihre Meinung ist uns wichtig. Wir wollen wissen: Was gefällt Ihnen am Träff? Was sind Ihre Wünsche und Erwartungen?

Wir freuen uns, wenn Sie an der Umfrage teilnehmen. Füllen Sie einfach unseren Fragebogen aus und mit etwas Glück gewinnen Sie einen der drei Cafeteria-Gutscheine im Wert von 20 Franken.



**Wie gefällt Ihnen das Träff allgemein?** (1 Stern nicht gut, 5 Sterne gut)



**Sind Sie mit der Auswahl / Themenvielfalt der Artikel zufrieden?**

ja  geht so  nein

**Welche Themen interessieren Sie am meisten?** Bitte ankreuzen bzw. ergänzen.

- Aktuelle Themen rund um die Heime Kriens
- Traditionen aus Kriens
- Rückblicke (z.B. Fasnacht, Ausflüge, sonstige Aktivitäten, etc.)
- Vorstellen von Menschen
- Aktuelle Themen allgemein

**Eigene Vorschläge / Themen, die Sie interessieren würden?**

---



---

**Haben Sie ein spezielles Hobby, das wir einmal vorstellen dürfen?**

---

Besten Dank für Ihre Teilnahme. Bitte geben Sie den Talon am Empfang Grossfeld oder Zunacher ab.

Name/Vorname \_\_\_\_\_ Zimmer/Haus \_\_\_\_\_

Ihre Adresse, falls Sie nicht in den Heimen Kriens leben.

---

# Einblickstag – Bewohner als Gastgeber

Wir laden Sie zu einem offenen Rundgang durch die Heime Kriens ein. Ihre Gastgeber sind die Bewohner, die Ihnen gerne aus ihrem Alltag erzählen. Auch Zimmerbesichtigungen sowie ein Blick in die Heimküche sind möglich. Das detaillierte Programm erscheint bald auf [www.heime-kriens.ch](http://www.heime-kriens.ch). Es ist keine Anmeldung erforderlich.

**Samstag, 18. August 2018**  
**14 – 17 Uhr**

## **Grossfeld, Zunacher 1 & 2 und Kleinfeld**

Heime Kriens AG  
Horwerstrasse 33  
6010 Kriens

Telefon 041 317 11 11  
E-Mail [info@heime-kriens.ch](mailto:info@heime-kriens.ch)

[www.heime-kriens.ch](http://www.heime-kriens.ch)