

Hauszeitung
der Heime Kriens AG
Ausgabe 2024

träff



20 Jahre Zunacher 2 – wir feiern
Bewohnerporträt
Fachgruppe Lebensgestaltung

2
4
8

**heime
kriens**



Geschichten vom Heim mit oder ohne Reim

*Summer times, Summer mit Reim
Summer im Grossfeldheim, dort ist gut sein
mit einem «Glasel» Wein zum Lustigsein
zusammen und nicht allein
sitzen draussen am warmen Sonnenschein
ja, und ist das nicht superfein?*

Sommerliedchen

*Sommer, o Sommer, du fröhliche Zeit!
Alles ist wieder mit Blumen bestreut.*

*Hüpfende Schäfchen, sie spielen im Feld,
freuen sich alle der herrlichen Welt.*

*Falten und Lerchen durchfliegen den Raum,
Vögelein singen und springen im Baum.*

*Glänzende Mücken, die tanzen so fein,
tanzen im goldigen sonnigen Schein.*

(von C. Ruckstuhl)










Walter Wicki,
Bewohner
im Grossfeld





Inhalt

 BLICKPUNKT	
Jubiläumsfest: 20 Jahre Zunacher 2	2
 BEGEGNUNG	
Bewohnerporträt: Marie-Theres Jenni	4
Generationenprojekt	7
Fachgruppe Lebensgestaltung	8
Impressionen 1.-August-Feier	10
 THEMA	
Quiz	11
Neues Begleitprojekt	13
 MITARBEITENDE	
Betriebliches Gesundheitsmanagement	14
Es stellen sich vor	15
 SENIORENRAT	
Inklusion in Kriens	16
 TRADITION	
Sage zur Teufelsbrücke	18
 INFO	
Dies und das / Agenda	20/21

IMPRESSUM

Herausgeberin: Heime Kriens AG

Horwerstrasse 33, 6010 Kriens

Telefon 041 317 11 11, info@heime-kriens.ch

Redaktionsteam: Florian Klein, Christina Konvalina (Leitung), Bart Staring, Irène von Allmen, Karl Walthard, Walter Wicki

Bild Titelseite: Die neuen Gartenliegen laden zum Verweilen ein

Bilder: Heime Kriens, pixabay.com, Adobe Stock oder namentlich erwähnt

Auflage: 1400 Exemplare

Erscheinung: Einmal jährlich

Gestaltung und Druck: Brunner Medien AG, Kriens

Hinweis: Bei der Ansprache potenzieller Mitarbeitender sowie Kolleginnen und Kollegen verwenden wir das partnerschaftliche «Du». Unsere Leserschaft hingegen sprechen wir mit «Sie» an. Aus diesem Grund finden Sie in unserer Hauszeitung beide Anredeformen.

Schon wieder 20 Jahre später

Liebe Leserin, lieber Leser

Als das Haus Zunacher 2 im Jahr 2004 eröffnet wurde, war die Welt eine ganz andere. Digitale Pflegedokumentation gab es noch nicht, Smartphones waren Zukunftsmusik, und Whatsapp lag noch fünf Jahre in der Zukunft. Um ein Zugticket zu kaufen, musste man an den Schalter oder Automaten gehen. Die Welt drehte sich langsamer und der Druck, alles zu dokumentieren und ständig online zu sein, war noch nicht allgegenwärtig.

Doch die letzten 20 Jahre haben immense technologische Fortschritte gebracht. Die Digitalisierung hat unsere Arbeit und unser Leben revolutioniert. Videoanrufe mit Angehörigen fördern die Kommunikation und das Wohlbefinden. Das Internet bietet Zugang zu unzähligen Informationen. Wer hätte damals gedacht, dass wir Arbeitspläne sogar von zu Hause aus im Homeoffice erstellen könnten?

Die Entwicklung geht rasant weiter. Durch künstliche Intelligenz werden Arbeitspläne bald von Systemen selbstständig erstellt. Dies wirft die spannende Frage auf: Was wird in 20 Jahren sein?

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Herzlich

Guido Hübscher



Guido Hübscher
Leiter Heime
Kriens AG



FESTE FEIERN, WIE SIE FALLEN

20 Jahre Zunacher 2: Jubiläumsfest

Wir freuen uns, das 20-jährige Bestehen des Zunacher 2 zu feiern. Gemeinsam mit Ihnen, Angehörigen, Mitarbeitenden, der Krienser Bevölkerung sowie allen Interessierten.

Wann:

Samstag, 14. September,
von 14.00 bis 19.30 Uhr

Wo:

Horwerstrasse 33/35,
6010 Kriens

Rundgänge

Individuelle Rundgänge:

14.00–17.00 Uhr

Besichtigung des Zunacher 2
mit seinen Themen-Stübli sowie Quiz
mit tollen Preisen

Geführter Rundgang:

15.20 Uhr, Treffpunkt
Empfang Zunacher

Festwirtschaft

Mittagsbuffet:

11.00–13.30 Uhr

Raclette-Stübli: 11.00–19.00 Uhr

Grillstand: 11.00–19.00 Uhr

Crêpestand: 14.00–17.00 Uhr

Getränkebar: 14.00–17.00 Uhr



Spass und Genuss

Feines und Selbstgemachtes
von Bewohnenden und
Mitarbeitenden,
diverse Spiele, Streichelzoo
(nur bei schönem Wetter)

Unterhaltung

Live-Musik

mit Hansi von den Alpenflitzern

14.00–19.00 Uhr

**Alphorn-Trio und anschliessend
Auftritt Trachtengruppe Sarnen**

14.45 Uhr

16.15 Uhr

**Feiern Sie
mit uns –
wir freuen uns
auf Sie!**



BEWOHNERPORTRÄT

Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde

Pferde können tatsächlich die Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, fördern. Das ist vor allem durch Bewegung und den Kontakt mit den Pferden möglich. Marie-Theres Jenni ist ebenfalls voller Glückshormone, wenn das Thema Pferde im Gespräch ist.

TEXT: BART STARING

BILD: MARIE-THERES JENNI

Marie Theres Jenni-Emmenegger, geboren am 2. März 1938 in Malters, wohnhaft an der Horwerstrasse 33, Haus Zuna-cher 2, erzählt ihre früheren Erlebnisse.

«Mein Mann war mit einem Landwirtschaftslehrer befreundet, der uns ermutigte, uns weiterzubilden.»



«Meine Eltern hatten einen Bauernhof in Malters. Hier bin ich aufgewachsen und habe viel gelernt, auch durch meinen Bruder, die vielen Tiere und die Arbeit auf dem Bauernhof. Im Sommer hatten wir von Vaters Kollegen und/oder Nachbarschaft ein Pferd zum Hü-ten, das wir gleichzeitig gebrauchen konnten für die Einsätze auf dem Lande, zum Pflügen, Holzziehen usw. Schon damals hatte ich eine besondere

Freude an Pferden. Mein Vater sagte jedoch immer: «Ein Pferd ist teuer und nimmt mir Platz weg für zwei Kühe im Stall.» Nach der Schulzeit habe ich die Bäuerinnenschule in Willisau absolviert. Hier arbeitete ich auch in der Grossküche.

Bildung ist wichtig

Ich habe mich verliebt und den tüchtigen Bauernsohn namens Willi Jenni geheiratet, der auf dem Lehn oberhalb von Kriens wohnte. Wir hatten beide das Glück, aus bäuerlichen Verhältnissen zu stammen, was einfach perfekt war. Mein Ehemann absolvierte damals noch die landwirtschaftliche Meisterprüfung, was sein Vater eigentlich überflüssig fand. Er meinte, man müsse ja nicht so geschult sein, um Bauer zu sein. Mein Mann war mit einem Landwirtschaftslehrer befreundet, der uns ermutigte, uns weiterzubilden. Er hat uns gesagt, dass es in Zukunft wichtig sein werde, eine gute Ausbildung zu haben. Dank dieser wunderbaren Fügung sind wir schliesslich im Kanton Zürich gelandet, wo wir uns weiterbilden konnten. Als Bildungsnachweis mussten wir vier Betriebe selbstständig füh-



**Marie-Theres
Jenni trainierte
Haflinger für die
Hippotherapie.**

ren, die Buchhaltung vorführen sowie den Haushalt und das Gartenareal zur Selbstversorgung übernehmen. Das war eine anstrengende Zeit, aber es hat sich gelohnt. Der Bauernhof lag auf dem Hirzel. Wir konnten ihn selbstständig führen und hatten bereits damals schon Lernende, die uns tatkräftig zur Seite standen. Eines Tages kontaktierte uns die Bürgergemeinde Stadt Luzern und fragte, ob wir Interesse hätten, die Liegenschaft Hinterberg in Kastanienbaum zu führen. Es wäre ein landwirtschaftlicher Lehrbetrieb, das heisst drei Liegenschaften würden zusammengefügt zu einer Liegenschaft. Während dieser Zeit haben wir vier Kindern das Leben geschenkt, zwei Töchtern und zwei Söhnen. Es war eine wunderschöne Zeit und eine grosse Bereicherung für uns alle.

Mein Mann hat Lehrlinge zum Landwirt ausgebildet und ich habe die Lehrtöchter ausgebildet. So durften wir 26 Jahre lang in Kastanienbaum am Hinterberg verbringen. Mein Mann ist leider viel zu früh mit 63 Jahren gestorben. Ich habe dank meiner Familie noch sechs Jahre weitergemacht. Wir hatten immer ganz wunderbare Lehrtöchter und Lehrlinge, sie kamen immer sehr gerne zu uns. Wir hatten eine wirklich gute Voraussetzung und konnten neben dem klassischen Lehrgang auch Pferdehaltung und Reitunterricht anbieten.

Die perfekten Voraussetzungen der Haflinger

Neben der Landwirtschaft hatten wir eine Zuchtstation für Haflingerpferde aus der Zentralschweiz. Mein Ehemann war gleichzeitig auch Experte für alle



drei anerkannten Zuchtarten: Warmblut, Freiberger und Haflinger. Die Haflinger waren einfach ideal, auch von der Grösse her. Es gibt auch andere Pferde mit guten Charakteren, jedoch sind sie grösser.

Ich habe mich schon früh dafür interessiert, mich in die Hippotherapie zu vertiefen, nicht als Therapeutin, sondern zum Lernen, was ein Pferd alles braucht, damit es dafür eingesetzt werden kann. Ich beobachtete unterschiedliche Rassen, jedoch war der Haflinger aus meiner Sicht das ideale Pferd mit seinem Stockmass von 138 bis 155 Zentimetern. Ursprünglich waren Haflinger in den bergigen Landschaften Südtirols zu Hause. Dort hat das Gebirgspferd sich ein dickes Fell zugelegt.

«Pferde tun nicht nur unserem Körper, sondern auch der Seele gut.»



Es gilt als besonders genügsam und leistungsfreudig und mit starken Nerven. Die Grösse des Pferdes ist auch wichtig. Anfänglich haben wir die Kinder oder Erwachsenen mit Einschränkungen auf die Pferde gehoben. Das war anstrengend. Später haben wir eine Aufstiegsrampe gebaut, damit die Patienten schön langsam aufs Pferd steigen konnten. Ich bin keine Hippotherapeutin, aber ich habe als Reitlehrerin von Grund auf gelernt, was es braucht, damit ein Pferd für die Hippotherapie geeignet ist. Von Anfang an habe ich unsere Pferde ausgebildet, dabei sind öfters unsere Junioren auf dem Pferd gesessen und haben die Patienten simuliert. Zum Beispiel machten die

Patienten, die eher etwas unruhig und rustikal auf dem Pferd sassen, an der Mähne zogen oder sogar in den Nacken bissen, den Pferden Schwierigkeiten. Das Pferd muss in seiner Ausbildung daran gewöhnt werden, dass es nicht immer ruhig zugeht auf seinem Rücken. Sicherheit war mir immer sehr wichtig. Aus dem Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) in Nottwil sind zum Beispiel über längere Zeit Physiotherapeuten zu uns gekommen, denn sie hatten keine Erfahrung mit Pferden. Wir zeigten ihnen, worauf es ankommt, wenn man mit Pferden arbeitet. Die Gangart Schritt des Pferdes bildet die Basis für die therapeutische Arbeit. Den daraus entstehenden dreidimensionalen Bewegungsimpulsen wird eine vielseitig heilende Wirkung auf Körper und Seele zugesprochen. Die dreidimensionalen rhythmischen Schwingungen, die in der Gangart Schritt vom Pferderücken ausgehen, werden in einer Frequenz von 90 bis 110 pro Minute auf den Patienten beziehungsweise Reiter übertragen. Sie ermöglichen eine gezielte Regulierung des Muskeltonus und ein gezieltes Training der Haltungs-, Gleichgewichts- und Stützreaktionen. Für diese Therapie waren unsere trainierten Haflinger perfekt. Im Pferdezuchtkreis und in der Reiterschule hatten wir einen guten Namen, ich wurde ebenso zeitweise mit dem Spitznamen «Frau Haflinger» bezeichnet. Es war eine wirklich schöne Zeit, die ich nie vergessen werde. Sie war anstrengend, aber auch gut und wertvoll. Ich denke viel zurück und könnte Bücher schreiben über all meine Erlebnisse. Mit Pferden sein hilft uns, gesund zu bleiben und das Leben zu erleichtern. Pferde tun nicht nur unserem Körper, sondern auch der Seele gut.»

Frau Jenni, wir danken Ihnen herzlich für das spannende Interview.



GENERATIONENPROJEKT

Zusammen sind wir stark

Lehrpersonen des Schulhauses Krauer in Kriens fragten an, ihre Projektwoche in den Heimen Kriens abzuhalten. Mit Enthusiasmus unterstützten die Heime Kriens das Vorhaben für einen generationenübergreifenden Austausch.

TEXT: REGULA HAMMER, TEAM AKTIVIERUNG

Im Februar 2024 erkundigten sich Lehrpersonen des Schulhauses Krauer in Kriens nach der Möglichkeit, ihre Projektwoche bei uns durchzuführen. Von der Idee begeistert haben wir sofort zugesagt. Unter dem Motto «zusammen sind wir stark» besuchten uns im Mai insgesamt 160 Schülerinnen und Schüler mit ihren Lehrpersonen.

Ziel der Veranstaltung war ein Kontakt und Austausch durch Liedersingen und Plaudern. Im Voraus tüftelten wir an Liedern, die locker-flockig gesungen werden können und eine positive Stimmung verbreiten. Die Kinder übten fleissig traditionelle Schweizer Lieder, wir übten das Mottolied der Schüler, einen Piratensong, in unseren Musikateliers.

Beidseitiges Staunen und Freude

An vier Tagen besuchte uns die grosse Kinderschar. Eine kleine logistische Herausforderung für uns. Besonders toll war, dass die Schule neben dem Zunacher und Grossfeld auch den Weg in den Lindenpark und ins Adagio unter die Füsse nahm. Begeistert nahmen sehr viele Bewohnende an den Anlässen teil. Die älteren Leute freuten sich über die quirligen, «gwunderigen» Kinder, die Kinder staunten über die älteste An-



In jedem Gespräch zwischen Jung und Alt wächst ein unsichtbares Band aus Geschichten, Erfahrungen und gemeinsamen Momenten.

wesende mit 101 Jahren und auch über die Räumlichkeiten. Ein Kind äusserte: «Wow, so cool, do wett ich au wohnel!» Es wurde fröhlich zusammen gesungen, bewegt, gestaunt, geschaut, gefragt, erzählt und gelacht.

Zum Schluss überreichten die Kinder den Bewohnenden selbst gestaltete Buchzeichen. Diese schwirren jetzt fröhlich farbig durch die Häuser, sei es zwischen Buchseiten oder als Erkennungsmerkmal an Rollatoren.



Neuer Name mehr als eine Wortspielerei

Die Fachgruppe Alltagsgestaltung im Heim nennt sich künftig Fachgruppe Lebensgestaltung, um die Bedeutung einer vielfältigen Lebensführung zu betonen.

TEXT: ANKE DAVER, URS KALBERMATTEN,
BART STARING

Die Fachgruppe Alltagsgestaltung beschäftigte sich im Workshop im Herbst 2023 mit der Frage: Was verstehen wir unter Alltag? Im Heim zählen wir nahezu alle Tätigkeiten dazu, von Körperpflege, Haushalt und Essen über Fernsehen und medizinische Verrichtungen bis hin zu Ruhezeiten, Ausflügen, Spielen, Singen und Festtagen. In der Gesellschaft hingegen versteht man unter Alltag meist nur gewohnheitsmässige und sich wiederholende Tätigkeiten. Es gibt dort einen klaren Unterschied zwischen Alltagsroutinen und speziellen Tätigkeiten.

Abwechslung wird gefördert

Da die Tätigkeiten und Angebote im Heim das gesamte Leben und nicht nur Routinen umfassen und Lebensgestaltung ein zentraler Begriff unseres Leitbildes ist, beschloss die Fachgruppe, sich zukünftig Fachgruppe Lebensgestaltung zu nennen. Damit will sie bewusst gegen die Gefahr des Alltags-trotts, der Monotonie und der Abstumpfung vorgehen. Wichtig ist, dass auch bei sich täglich wiederholenden Tätigkeiten der Reiz der Abwechslung und des Spontanen beachtet wird. Es

wird der Gewohnheit des Alltags die Vielfalt des Lebens entgegengestellt.

Ein hoher Stellenwert wird dem Einbringen neuer Handlungen und Angebote in den Tagesablauf beigemessen. Neue Handlungen fördern das Gehirn und bereichern das Leben. Auch die

*Neue Handlungen
fördern das Gehirn
und bereichern
das Leben.*

Mitarbeitenden benötigen für ihre geistige und emotionale Entwicklung Abwechslung, Spontanität, Spass und neue Tätigkeiten. Mit diesem Wissen wollen wir mit der Lebensgestaltung unsere Dienstleistungen wie auch die Lebensqualität von Bewohnenden und Mitarbeitenden verbessern.

Handlungsbedarf im geistig-psychischen Bereich

Im Februar 2024 arbeitete die Fachgruppe im Workshop anhand des Modells der vier Lebensbereiche an der Frage einer vielseitigen, ganzheitlichen



Lebensgestaltung. Es zeigte sich, dass im Heim die meisten Angebote im körperlichen Bereich erfolgen und Handlungsbedarf im geistig-psychischen Bereich besteht. In den Abteilungen soll nun ein Projekt zu einem selbstgewählten Thema ausgearbeitet werden, bei dem die Zusammenarbeit mit verschiedenen Personengruppen und das Element des Neuen besonders beachtet werden sollen.

Einen wichtigen Beitrag im geistig-sozialen Bereich leistet das Team der Tagesgestaltung/Kultur (früher betitelt mit Aktivierung). Es arbeitet ergänzend zur Pflege und Betreuung und bietet den Bewohnenden die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln, Fähigkeiten zu erhalten oder neue zu entdecken, sich auszutauschen, Spass zu haben und ein normales, lebendiges Miteinander zu leben. Auf dem Wochenplan stehen Angebote wie Bewegen mit Musik, Männer- und Frauengespräche, die Arbeit mit Klangschalen, Singen, Musizieren, (Mandala-)Malen an Einzelarbeitsplätzen und Ausflüge mit dem Blatter-Bus. Spontane Aktivitäten wie Gärtnern, Backen, Boccia, Mitmachkonzerte, Vorlesen, Lotto oder generationenübergreifende Projekte in Zusammenarbeit mit verschiedenen Krienser Schulen haben ebenfalls Platz.

Die Wahl der Lebensgestaltung ist wichtiger für die Gesundheit und Lebensdauer als die Vererbung. Darum versuchen



In geselliger Runde.

wir in den Heimen Kriens gemeinsam, einander ergänzend und unterstützend, unseren Alltag durch vielfältige und neue Tätigkeiten zu bereichern, was uns allen zugutekommt.



IMPRESSIONEN VOM 1. AUGUST

Happy Birthday, Schweiz



Veranstaltungen wie der Nationalfeiertag bieten eine wunderbare Gelegenheit für Begegnungen und lassen so die Menschen im Lebensraum Heime Kriens aktiv am Leben in der Stadt Kriens teilnehmen. Bei feinem Essen und lüpfiger Musik genossen Bewohnende, Mitarbeitende und Gäste die Feier im Zunacher und Grossfeld und der eine oder die andere eroberte dabei die Tanzfläche.





QUIZ

Wer hat das gesagt?

Nachfolgend einige zum Teil noch heute bekannte Sätze oder Sprüche, die im Laufe der Jahrhunderte von namhaften Zeitgenossen gesagt wurden. Erraten Sie den Urheber?

QUIZ: KARL WALTHARD

1.

«Cogito, ergo sum» (lateinisch);
deutsch: Ich denke, also bin ich.

Der Sprechende war Franzose, lebte vor und nach 1600, war Mathematiker (Geometrie) und Begründer der modernen Philosophie (das Gehirn steuert den Körper).

2.

«Zwei Dinge sind unendlich, das
Universum und die menschliche
Dummheit, aber beim Universum
ist das noch Themanicht ganz sicher.»

Diese für uns nicht sehr positive Feststellung machte ein grosser deutscher Physiker. Er war erst Professor an der ETH in Zürich, dann in den USA an der weltberühmten Universität von Princeton. Für seine Forschungen zum Thema Raum und Zeit (Relativitätstheorie) erhielt er 1921 den Nobelpreis.

3.

«Freude herrscht ...»

Diese Worte wurden nicht direkt zwischen zwei Personen gewechselt, sondern über drahtlose Telefonie zwischen einem Bundesrat (welchem?) im Verkehrshaus und dem ersten Schweizer Astronauten in der Raumkapsel.

4.

«Nimm dir Zeit für deine Freunde,
sonst nimmt die Zeit dir deine
Freunde.»

Diese Weisheit stammt von einem, der bis 2016 im Fussball eine dominierende Rolle spielte, nicht als Torhüter oder Mittelstürmer, sondern als Übervater der Internationalen Fussball-Organisation FIFA. Dann kam es wegen allerlei Unstimmigkeiten zu endlosen Differenzen und Gerichtsfällen.

5.

«Gring ache u seckle!»

Kurze, echt berndeutsche Antwort der damals bestbekanntesten Mittel- und Langstreckenläuferin auf die Frage eines Reporters, wie sie sich geistig auf ihre Rennen vorbereite. 2008 trat sie vom Sport zurück.



Hier also die Urheber der auf der Vorderseite zitierten Sätze und Sprüche.

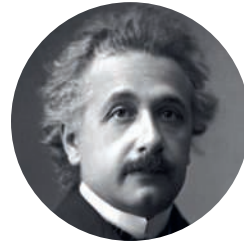
1. René Descartes, 1596–1650

Erster kritischer und systemischer Denker der Neuzeit.



2. Albert Einstein, 1879–1955

Einstein war nicht nur ein brillanter Physiker, auch seine zahllosen, z. T. bissigen Sprüche und Redewendungen waren legendär. Zum Beispiel seine Definition von Liebe: Versuch zu kriegen, wen du liebst, sonst musst du lieben, wen du kriegst.



3. Adolf Ogi, geboren 1942, Bundesrat 1987–2000

Das Telefongespräch fand am 7. August 1992 zwischen ihm und Claude Nicollier, dem ersten Schweizer Astronauten, statt. Ogi ist ein grosser Förderer des Breiten-sports, speziell auch des Jugendsports.



4. Josef Blatter, geboren 1936

Blatter war von 1982 bis 1999 Generalsekretär, dann bis 2015 Präsident der FIFA. Die immer stärkeren Intrigen und Streitereien innerhalb der FIFA führten 2016 zu seinem Rücktritt. Das ganze «Theater» ist noch immer nicht bereinigt.



5. Anita Weyermann, geboren 1987

Die Berner Gymnasiastin war Spezialistin für Mittel- und Langstreckenläufe. Sie gewann an der WM 1997 in Athen über 1500 m die Bronzemedaille und gab den Laufsport 2008 auf.





NEUES BEGLEITPROJEKT

Wie war das bei Ihnen?

Erinnern Sie sich noch an Ihren Lehrabschluss? Oder an Ihren Studienabschluss? Vielleicht sind Ihre Enkel oder Urenkelinnen gerade dabei und Sie begleiten sie in Gedanken?

TEXT: MARLIS HENZMANN

So geht es auch immer wieder den Menschen in den Heimen Kriens. Mit Motivation und Engagement absolvieren sie die anspruchsvollen Aus- und Weiterbildungen in allen Bereichen. In diesem Bericht möchte ich Ihnen von einem Projekt erzählen, das die Heime Kriens für die Absolventinnen und Absolventen der Höheren Fachschule XUND für Pflegeberufe initiiert haben.

Der Weg zur diplomierten Pflegefachperson HF

Für das bessere Verständnis zeige ich Ihnen kurz auf, wie der Weg ist bis zur diplomierten Pflegefachperson HF. Zuerst absolvieren die jungen Menschen eine dreijährige Ausbildung zur Fachfrau/zum Fachmann Gesundheit mit einem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis (EFZ). Anschliessend arbeiten einige in der Praxis oder gehen direkt weitere zwei oder je nach Ausbildungsstand drei Jahre an die Höhere Fachschule für Pflegeberufe. Sie sehen, bis die diplomierten Pflegefachkräfte ausgebildet sind, haben sie bereits eine intensive Ausbildungszeit hinter sich. Und dann? Dann hat

die Praxis hohe Ansprüche an diese jungen Fachpersonen. Sie müssen ab Tag eins die Verantwortung im Alltag tragen für Sie und ihre Teamkolleginnen und Teamkollegen. Und dann kommt dieses spannende Projekt ins Spiel.

Begleitung und Unterstützung im ersten Berufsjahr

Während des ersten Jahres werden die «neuen» Pflegenden HF begleitet. Alle drei Monate findet eine Intervision mit einer erfahrenen Pflegefachperson statt. Hier können die Teilnehmenden von ihrem Alltag erzählen und gemeinsam nach Lösungsansätzen suchen. Manchmal reicht schon, dass man in einem geschützten Rahmen erzählen kann und erlebt, dass alle im gleichen Boot sitzen.

Zusätzlich zu diesen Begegnungen steht allen Teilnehmenden ein individuelles Coaching zur Verfügung. Da können eigene Themen angesprochen und bearbeitet werden.

Ziel des Projekts

Warum machen die Heime Kriens das? Einerseits, um Sie in Ihrem Alltag bestmöglich zu be-



Die jungen Fachpersonen HF schätzen den Austausch, von links: Adrian Vlasec, Mirjam Ambauen, Delani Krishnan.

gleiten, andererseits, um die jungen Fachkräfte zu stärken und dadurch zu verhindern, dass sie ihren Beruf frühzeitig aufgeben und in ein anderes Berufsfeld wechseln. Und nicht zuletzt stärkt dieses Projekt das Gesundheitswesen in diesen anspruchsvollen Zeiten.



Gesund und mit Freude bei der Arbeit

Gesunde Mitarbeitende sind entscheidend für den Erfolg eines Unternehmens. Daher haben die Heime Kriens ein systematisch aufgebautes betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) eingeführt.

TEXT: IRENE SPICHTIG

Gestartet und initiiert haben die Heime Kriens das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) im September 2022 mit einem Workshop zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Fragen zu Belastungen und Ressourcen zeigten auf, wo bei den Mitarbeitenden der Schuh drückt.

Arbeitsgruppe für Gesundheitsförderung

Aus den Teilnehmenden des Workshops wurde die Arbeitsgruppe «feel good together» gebildet, die sich regelmässig trifft,

um Massnahmen zur Gesundheitsförderung zu entwickeln und umzusetzen. Diese Arbeitsgruppe trägt dazu bei, die Erkenntnisse aus dem Workshop in konkrete Schritte zu überführen.

Gründe für das Gesundheitsmanagement

Die Heime Kriens legen grossen Wert auf die psychische und physische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden, um Arbeitsbedingungen zu schaffen, die Motivation, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit positiv beeinflussen. Es gilt darauf zu achten, Belastungen und Ressourcen in der Waage zu hal-



Gisela Weiss (links) freut sich über die Sonnencreme, die ihr Vera Büschi und Ruth Burri von der Arbeitsgruppe «feel good together» überreichen.

ten resp. die Belastungen von Mitarbeitenden zu reduzieren und die persönlichen Ressourcen zu stärken. Faktoren wie gesunde

Was die Heime Kriens bereits umsetzen

Individuelle Angebote: Gruss aus der Küche, diverse Freikarten, Stehpult, Yoga mit Lena, Impulsreferat «Achtsamkeit und Resilienz», Vortrag zu Fussreflexzonen-Massage, Weiterbildung Kinästhetik, externes Angebot von Proitera, zusätzliche Ferienwoche, 30 Minuten bezahlte Pause pro Tag. **Team-basierte Massnahmen:** Spielkiste, Grill und Chill, Zustupf für Teamanlässe. **Organisatorische Massnahmen:** Flache Hierarchien, Mitgestaltung, Coaching-Angebot, Einspringer-Pauschale, doppelte Zulagen an Wochenenden.



Alle Angebote:

«BGM – ein Gewinn für Mitarbeitende und Arbeitgeberin.»

Arbeitsbedingungen, ein gelingendes Miteinander sowie eine persönliche Selbstfürsorge zahlen auf das Konto von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz ein.



ES STELLEN SICH VOR

Brigitte Banz

Mitarbeiterin Empfang Grossfeld

Lebensmotto:

Gelassenheit – Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.

Mut – Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

Weisheit – das eine vom andern zu unterscheiden.

Beruflicher Werdegang

Ich war schon in der Administration in einem Altersheim in Zug tätig. Ich wohne in Kriens und freue mich nun auf einen kürzeren Arbeitsweg.

Das ist mir wichtig bei der Arbeit.

Die Zusammenarbeit im Team.

Wie entspannst du dich am liebsten nach einem langen Arbeitstag?

Sehr verschieden, je nach Lust und Laune mal auf dem Sofa, aktiv mit etwas Bewegung oder gemeinsam mit der Familie.

Gibt es ein Hobby, das dir besonders am Herzen liegt?

Ich bin gerne sportlich unterwegs, sei es beim Wandern, Velofahren oder im Fitness.

Wie würdest du die Heime Kriens in drei Worten beschreiben?

Freundlich. Hilfsbereit. Herzlich.



Brigitte Banz (links) und Fabienne Blum.

Fabienne Blum

Mitarbeiterin Empfang Zunacher

Lebensmotto:

Die schönste Zeit im Leben sind die kleinen Momente, in denen du spürst, du bist zur richtigen Zeit am richtigen Ort.

– Autor unbekannt –

Beruflicher Werdegang:

Kaufmännische Grundausbildung in einer Möbelfabrik, verschiedene Anstellungen als Sachbearbeiterin und Mitarbeiterin in der Administration.

Das ist mir wichtig bei der Arbeit.

Gute Teamarbeit sowie offene und ehrliche Kommunikation. Zudem schätze ich eine abwechslungsreiche und wertschätzende Tätigkeit.

Wie entspannst du dich am liebsten nach einem langen Arbeitstag?

Bei einem guten Glas Wein und leckerem Essen.

Gibt es ein Hobby, das dir besonders am Herzen liegt?

Ich liebe es, mich in der Natur zu bewegen. Sei es beim Joggen im Wald oder beim Biken und Wandern in den Schweizer Bergen.

Wie würdest du die Heime Kriens in drei Worten beschreiben?

Familiär. Herzlich. Kompetent.

Wir wünschen Brigitte Banz und Fabienne Blum viel Freude bei ihrer Tätigkeit und viele spannende Begegnungen.



Runder Tisch zum Thema «Inklusion» in Kriens

Das Thema «Inklusion» – eine Gesellschaft ohne Ausgrenzung aufgrund von Sprache, Beeinträchtigung, Herkunft oder Aussehen – ist eine bedeutende Herausforderung unserer Zeit. Die Stadt Kriens will sich dieser Aufgabe stellen und hat zu einem runden Tisch eingeladen.



**TEXT: IRÈNE VON ALLMEN,
IM AUFTRAG DES SENIOREN RATS**

Im Juni 2024 hat im Pilatussaal des Krienser Stadthauses eine Veranstaltung zum Thema Inklusion stattgefunden. Schon das Wort Inklusion sagt uns, dass jeder und jede die gleichen Grundvoraussetzungen haben muss, um sich zu entwickeln und sich zu verwirklichen. Dazu hat Nicole Sourt Sánchez vom Verein Sensability einen

Vortrag speziell in Bezug auf unsere Stadt gehalten. Hinter Sensability stehen Fachexpertinnen und -experten mit Behinderungen, die nicht nur fundiertes Wissen, sondern auch authentische und praktische Erfahrungen aufweisen. Gemeinsam mit Verwaltungen, Unternehmen und Organisationen bieten sie Schulungsangebote, Standortbestimmungen, Beratungen sowie Konzept- und Prozessbegleitungen an.



Über einen Inklusions-Check zeigen sie Handlungsempfehlungen auf, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen einer Gemeinde/Stadt abgestimmt sind.

Wie ein Inklusions-Check funktioniert

In einem ersten Gespräch werden die Eckwerte definiert, die Situation grob erfasst, die Inhalte mit den Erwartungen an die Ergebnisse abgestimmt und der ganze Prozess geplant. Im Speziellen geht es darum, Einwohnerinnen und Einwohner mit und ohne Behinderungen zur Teilnahme an einem runden Tisch zu animieren. An diesem partizipativen Anlass werden Hinweise zu Barrieren in einer Gemeinde oder Stadt gesammelt und der Handlungsbedarf sichtbar gemacht. Mindestens so wichtig ist jedoch die Förderung des sozialen Zusammenhalts und der Identifikation mit der Gemeinde oder Stadt. Die Partizipation ist ein entscheidender Mehrwert des Inklusions-Checks. Zusätzlich mit einem Fragebogen an die Verwaltung und dessen Auswertung kommt die Gemeinde oder Stadt zu einer übersichtlichen Beurteilung der Situation. Dadurch vervollständigt sich das Bild der Zugänglichkeit von Gebäude, Dienstleistungen bis hin zu Mobilität, Arbeit und Freizeit. Die Inputs am runden Tisch und aus weiteren Gesprächen sowie den Antworten des Fragebogens werden in einem Bericht zusammengefasst. Dadurch können konkrete Handlungsempfehlungen abgeleitet und Hinweise zur Umsetzung gegeben werden. Im

Schlussgespräch werden so Erkenntnisse und erreichte Veränderungen reflektiert sowie die nächsten Schritte und der Unterstützungsbedarf der Gemeinde oder Stadt abgeschätzt, wobei dann schliesslich der Prozess des Inklusions-Checks evaluiert wird. Am Anlass des runden Tisches wurden vier Gruppen gebildet, die über folgende Themen diskutierten: Kommunikation; Information, Dienstleistungen und Frei-

Mindestens so wichtig ist jedoch die Förderung des sozialen Zusammenhalts und der Identifikation mit der Gemeinde oder Stadt.

zeit; Kultur; Sport und Bildung; Arbeit, öffentliche Gebäude und öffentlicher Verkehr und Raum. Danach trafen sich alle im Plenum, um sich darüber auszutauschen, was in den Gruppen diskutiert wurde und welche Fragen sich dazu stellen.

Zum Abschluss der Veranstaltung erfolgte eine Priorisierung der eingebrachten Handlungsfelder, die den Teilnehmenden besonders wichtig erschienen.



Die Sage von der Teufelsbrücke und dem Teufelsstein

Die Sage von der List der Göschener gegenüber dem Teufel beim Brückenbau ist ein bekanntes Kapitel aus der Geschichte des Kantons Uri. Ist sie Ihnen vertraut?

TEXT: KARL WALTHARD

Im frühen Mittelalter war der Kanton Uri durch die Schöllenschlucht zweigeteilt: unterer Teil vom See bis Göschenen und oberer Teil, das Urserental und die direkte Verbindung über den Gotthardpass. Das war hinderlich, musste man doch die Schlucht über die seitlichen Berge übersteigen. Natürlich fehlte es nicht an Bemühungen, diesen Umweg abzukürzen und in der Schlucht einen Durchgang zu schaffen. Seit Anfang 1300 bestand der «siebende Steg», ein an den Felswänden aufgehängter, hölzerner Weg und eine Holzbrücke, welche bei jedem grösseren Hochwasser reussabwärts mitgerissen wurde.

Der teuflische Handel

Als die Göschener wieder einmal am Brückenbau waren, soll einer von ihnen gerufen haben: «Soll doch der Teufel diese verdammte Brücke besser bauen!» Und schon stand der Angerufene da und grinste: «Meine Herren, ich baue euch gerne eine bessere Brücke, aber der Preis wäre die

erste Seele für mich, die darüberläuft.»

Die Göschener überlegten nicht lange und sagten zu. Nach drei Tagen stand sie da, eine solide Brücke, und gegenüber stand der Erbauer und rief: «Mannen, jetzt geht's ans Zahlen!»

Den Göschenern rutschte das Herz in die Hose, sie schauten sich gegenseitig an und jeder dachte bei sich: «Warum ich als Erster, ein anderer könnte doch auch ...!» «Ich warte nicht mehr lange», schrie es vom anderen Ufer. Nun wurde guter Rat teuer. Plötzlich verschwand einer der Männer und kehrte gleich darauf mit seinem Ziegenbock, einem recht wilden Tier, zurück. Als dieser den Gehörnten auf der anderen Seite sah, ging er wie ein Pfeil auf den scheinbaren Gegner los. Dieser zerriss den Bock und rief: «Das zahl' ich euch zurück!»

Er verschwand, um sich einen möglichst grossen Stein zu suchen, mit dem er die Brücke zer-

stören wollte. Er fand ausserhalb des Dorfes einen riesigen Felsblock, lud ihn auf den Rücken und trug ihn keuchend zur Brücke. Unterwegs musste er innehalten, um Atem zu holen. Da kam eine alte Frau des Weges. Als sie den Block und den Leibhaftigen erblickte, erschrak sie zu Tode. Sie bekreuzigte sich und den Stein mehrmals und verliess den unheimlichen Ort, so schnell sie ihre Beine trugen. Als der Teufel den Block wieder aufladen wollte, war dieser wie angewachsen, alles Drücken, Stossen und Rütteln half nichts. Fluchend gab er auf und verschwand dorthin, wo er herkam.

Die Göschener verbesserten und verstärkten nun die Brückenzugänge und schon wurde der Weg über den Gotthardpass und durch die Schlucht zum beliebtesten Alpenübergang für die Pilger nach und zurück von Rom, für Kaufleute und Reisende zu Fuss und Pferd und vor allem den Nord-Süd-Warentransport und umgekehrt mit Pferden (Säumerei).



Vom Steinweg zur ersten Strasse

1595 wurde die Brücke durch eine aus Stein ersetzt und 1707/08 ein letzter, kritischer Felsvorsprung entschärft, indem man ihn in mühevoller Handarbeit mit einem Tunnel, dem Urner-Loch (70 m lang, erster Strassentunnel weiterherum), versah.

Bald kam der Wunsch, die ganze Strecke sollte auch befahrbar werden. So entstand 1830 eine neue, tragfähigere Brücke und eine breitere Strasse und ab 1842 befuhr die berühmte Gotthardpost mit zehnpfändrigen gelben Kutschen, bespannt mit fünf Pferden, die Strecke Flüelen-Gotthardpass-Chiasso (Como) in zirka 12 Stunden (Geschwindigkeit je nach Strassenzustand 10 bis 12 Stundenkilo-

meter). Die Reisezeit von Basel über Luzern, mit dem Schiff weiter bis Flüelen und nach Chiasso betrug 36 Stunden. Heute dauert diese Reise über die alte Berg-(Panorama-)Strecke 4 Stunden 20 Minuten.

Das Vermächtnis des Teufels

Vor dem Ersten Weltkrieg tauchten dann die ersten Autos auf. Für Fahrer und Autos war die kurvenreiche Strasse (Tremola) eine rechte Herausforderung. Der Autos wurden mehr und mehr, die Staus länger und länger, die Luft schlechter und schlechter. Eine komplett neue Strasse und Brücke (1956) musste gebaut werden, derentwegen sogar der Teufelsstein um 127 Meter (immerhin zirka 200 Tonnen) versetzt wurde.



Gabriel Lory (Sohn) (1784–1846), Teufelsbrücke, 1827, Aquarell, Kunstmuseum Bern, Staat Bern.

Fotocredit: Kunstmuseum Bern

Heute dürfte der eine oder andere Anwohner diese Verkehrslawine gelegentlich zum Teufel wünschen, doch dieser lässt sich kein zweites Mal zum Narren halten.

Aus der Redaktion

Wir müssen Abschied nehmen von unserem geschätzten Redaktionsmitglied Karl Walthard. Fünf Jahre lang setzte er sich mit Leidenschaft und Hingabe für unsere Hauszeitung ein, recherchierte sorgfältig und schrieb mit einer meisterhaften Kombination aus Humor und Präzision. Karl Walthard war nicht nur ein talentierter Redaktor, sondern auch eine inspirierende Persönlichkeit, die unser Team bereicherte. Wir werden ihn als Mensch und als Redaktionskollegen in unserer Runde sehr vermissen.



Unterwegs mit dem Blatter-Bus

Haben Sie Lust auf einen erlebnisreichen Ausflug? Jeden Monat organisieren wir eine spannende Fahrt in die nahe Umgebung. Das aktuelle Reiseprogramm finden Sie in den Heimen Kriens aufliegend – der jeweils nächste Ausflug wird an den Anschlagbrettern angekündigt. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Machen Sie Ihren Liebsten eine Freude mit einem Reisegutschein! Teilnehmerinnen und Teilnehmer tragen in der Regel einen kleinen Teil der Kosten selbst. Gutscheine sind am Empfang im Grossfeld und Zunacher erhältlich.

Wir sind laufend auf der Suche nach neuen Talenten



Die Heime Kriens sind ein modernes, zukunftsorientiertes Unternehmen und bieten motivierten Berufsleuten spannende Perspektiven und vielseitige Entwicklungschancen. Bei uns sind die Bürotüren offen und die Entscheidungswege kurz. Wir begegnen uns in

der Du-Kultur, auf Augenhöhe und gestalten im gegenseitigen Austausch gemeinsam den Berufsalltag. Werde auch du Teil unseres kollegial geführten Teams, das dich unterstützt und coacht.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!



Weihnachtsmarkt im Lindenpark

Samstag, 23. November 2024
Restaurant Lindenpark,
Schachenstrasse 9, Kriens
10.00 bis 17.00 Uhr

Die Bewohnergruppen Lindenpark der Heime Kriens veranstalten gemeinsam mit ihren Nachbarinnen und Nachbarn aus dem Haus einen Weihnachtsmarkt. Lassen Sie sich überraschen!



Agenda

Termine September bis Dezember 2024

September

Fr 06.09.	Höck, Cafeteria GF, 14.45 Uhr
Sa 14.09.	Jubiläumsfest Zunacher 2

Oktober

Fr 04.10.	Höck, Cafeteria ZU, 15.45 Uhr
So 27.10.	Kuchen-Sonntag ZU + GF

November

Fr 01.11.	Höck, Cafeteria GF, 14.45 Uhr
Do 21.11.	Kleiderverkauf mit Modenschau, MZS ZU
So 24.11.	Sonntagsbrunch ZU, 10.00 Uhr

Dezember

Fr 06.12.	Höck, Cafeteria ZU, 15.45 Uhr
Sa 07.12.	Samichlausbesuch ZU + GF
Di 17.12.	Weihnachtsfeier AD, 16.30 Uhr
Mi 18.12.	Weihnachtsfeier KF 14.30 Uhr, ZU1 15.30 Uhr, LP 16.30 Uhr
Do 19.12.	Weihnachtsfeier GF 14.00 Uhr, ZU2 15.30 Uhr

Abkürzungen

AD – Adagio
GF – Grossfeld
KF – Kleinfeld,
LP – Lindenpark
MZS ZU – Mehrzwecksaal Zunacher
ZU – Zunacher

Die Daten der monatlichen Unterhaltungsmusik für die Häuser Grossfeld und Zunacher entnehmen Sie bitte unserer Webseite heime-kriens.ch.

Änderungen vorbehalten!

Heime Kriens AG

Horwerstrasse 33
6010 Kriens

Telefon 041 317 11 11

E-Mail info@heime-kriens.ch

www.heime-kriens.ch

