

Ausgabe 33 | Sommer 2022

# Huuszytig

Zentrum Aettenbühl



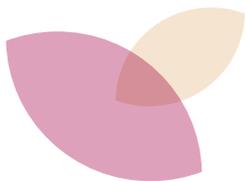
Lichtmomente

Bewohnerstatistik

Frühlingsausflug

# Inhalt

2	Inhalt
3	Vorwort
4	Frühlingsausflug Gönnerverein
5	«Spielfreunde» im Aettenbühl
6	Einblick in die Aktivierung
8	Hobbys unserer Mitarbeiter:innen – Deko-Kunst
10	Bildimpressionen im Rückblick
12	Hobbys unserer Mitarbeiter:innen – Seilziehen
14	Bewohnerstatistik
15	Unsere Bewohner:innen
16	Unsere Mitarbeiter:innen
18	Im Zeichen des Lichtes
19	Kontakte und kirchliche Termine



## Impressum

**Redaktion:** Sandra Schnellmann (Nachtdienst),  
Sonja Hostettler (Bereichsleitung Hauswirtschaft),  
Erika Baumann (Aktivierung)

**Gestaltung:** Quint AG, Cham

**Druck:** Anderhub Druck-Service AG, Rotkreuz

**Titelbild:** Kater Timi, fotografiert von  
Sonja Hostettler

Zentrum Aettenbühl, 5643 Sins  
Telefon 041 789 77 00  
info@aettenbuehl.ch  
aettenbuehl.ch



## Liebe Leserin Lieber Leser



*... und schon bin ich versucht zu schreiben, dass wir seit der letzten Ausgabe unserer Huuszytig endlich in die Normalität zurückgekehrt sind. Dem ist natürlich nicht so. Der Krieg in der Ukraine belastet, die Inflation regt zum Denken an und auch das Klima treibt uns in verschiedenster Hinsicht die eine oder andere Schweissperle auf die Stirn. Trotzdem, wir lassen uns im Zentrum Aetenbühl nicht entmutigen und haben seit der Aufhebung der Maskenpflicht sorgfältig ins «Leben» zurückgefunden.*

*Für eine willkommene Abwechslung und lachende Gesichter sorgten die Seitenwagenausfahrt und die beiden Ausflüge ins Murimoos und zu den Wasserbüffeln. Kontinuität und Ausdauer wird uns auf eindruckliche Art und Weise von unseren «Spielfreunden» vorgelebt und die Hobbys unserer Mitarbeitenden regen zum Staunen an!*

*Übrigens, seit Juni weilt ein neuer Mitbewohner unter uns, Timi, eine junge Katze, die mit ihrem neugierigen Wesen und ihrer Energie ganz einfach unseren Alltag versüsst ...*

*Gerne nehmen wir Sie in unserer neu gestalteten Huuszytig mit ins «Leben!» Viel Freude beim Lesen!*

Herzlichst

Beatrice Emmenegger  
Zentrumsleiterin

# Frühlingsausflug Gönnerverein

**Am 25. Mai 2022 durften unsere Bewohner:innen zusammen mit dem Gönnerverein einen Ausflug auf den Brunnenhof in Sins unternehmen.**

Um 13:45 Uhr startete unsere Reise beim Zentrum Aettenbühl. Wir fuhren mit dem Car in Richtung Brunnenhof. Bei unserer Ankunft nahm uns Familie Villiger bereits mit Freude in Empfang und startete sogleich mit uns die Führung um den Brunnenhof. Bei diesem gemütlichen Rundgang erhielten wir spannende Informationen.

Seit 2008 hält Familie Villiger eines der für sie interessantesten Nutztiere auf Ihrem Hof, die Wasserbüffel. Uns wurde eindrücklich aufgezeigt, was alles zur Wasserbüffelzucht gehört. Wir erhaschten einen kurzen Blick in die Melkstube, in der sechs Wasserbüffel gleichzeitig gemelkt werden können. Anschliessend ging es weiter zur Weide. Die Weide gehört zu einem von mehreren natürlichen Territorien, wo sich

die Wasserbüffel austoben können. Die Hausweide beinhaltet eine wichtige Nebensache, einen Swimmingpool! Was viele nicht wissen: Ab einer Temperatur von 24 Grad brauchen die Tiere eine Abkühlung. Die Wasserbüffel besitzen aufgrund ihrer dicken Haut wenige Schweißdrüsen, weshalb sie sich am liebsten in einem Gewässer abkühlen.

Nach dieser spannenden Information durften wir zusehen, wie Sepp Villiger die Wasserbüffel sogleich zum Wasserbecken führte, um ihnen diese lebensnotwendige Abkühlung zu ermöglichen. Nachdem sich der Badespass der Wasserbüffel zu Ende neigte, brachte Herr Villiger die Tiere wieder in den Stall.

Nach diesem Rundgang wurden wir zurück auf den Hof geführt, wo uns bereits Kaffee und Dessert erwartete. Nach unserem Kaffeekränzchen verabschiedeten wir uns von der Familie und machten uns auf den Rückweg, mit einem netten Umweg: Der Carchefuhr zur Freude aller über den Horben und durch weitere bekannte Dörfer, sodass wir schlussendlich müde aber glücklich im Aettenbühl eintrafen.

Larissa Aebischer



**Wie haben Sie den Ausflug erlebt?**

**Bernet E.:** *Es war mal was anderes, ich fand es sehr schön.*

**Waldispühl P.:** *Er hat mir sehr gut gefallen.*

**Bircher J.:** *Ist schön gewesen.*

**Fankhauser R.:** *Sehr schön, es hat sehr feines Dessert gegeben.*

**Stocker R.:** *Schön, ganz gut. Wir hatten zu Trinken und zu Essen.*

**Wolfsberg P.:** *Ich fand den Ausflug superschön.*

**Was hat Ihnen am besten gefallen?**

**Bernet E.:** *Die Hörner der Wasserbüffel haben mich fasziniert.*

**Waldispühl P.:** *Die Hunde haben mir soo, soo gefallen und die Natur dort oben war wunderschön.*

**Bircher J.:** *Die Carfahrt war super, könnte öfter sein.*

**Fankhauser R.:** *Ich fand den ganzen Tag sehr schön.*

**Stocker R.:** *Mir gefielen die Hundewelpen und das Hundemami am besten.*

**Wolfsberg P.:** *Die Wasserbüffel und alles andere.*

# Spielfreunde im Aettenbühl



## Wer rastet, der rostet.

Ja, richtig gehört, dies trifft bei uns definitiv nicht zu. Bei uns im Aettenbühl haben wir eine 4er Gruppe, welche regelmässig in der Cafeteria einen Jass-Nachmittag veranstaltet. Genauer gesagt, handelt es sich hierbei um Herrn Bircher, Herrn Lipp, Herrn Huwiler und Frau Rohr. Der Spielenachmittag startet jeweils um 14:00 Uhr und dauert bis ca. 16:30 Uhr, je nach Stich. Langweilig wird Ihnen bestimmt nicht bei uns und wer weiss, vielleicht finden sich dank diesem Artikel noch weitere Jass Begeisterte, die eine weitere Gruppe bilden.

## Seit wie vielen Jahren jassen Sie?

Bircher J.: Seit meiner Schulzeit

Huwiler K.: Seit der Primarschule

Lipp T.: Seit Kindesalter

Rohr B.: Ebenfalls seit Kindesalter.

## Wer hat Ihnen das Jassen beigebracht?

Bircher J., Lipp T., Rohr B.: Meine Eltern

Huwiler K.: Meine Tante

## Mit welchen Karten spielt Ihr am liebsten?

Bircher J.: Mit den Deutschen sowie den Französischen.

Huwiler K., Lipp T., Rohr B.: Mit den Deutschen.

## Mit welchem Jass spielen Sie?

Alle Bewohner bevorzugen den Schieber, gefolgt von «obe abe».

## Wer gewinnt am meisten?

Das ist sehr unterschiedlich.

## Wer spielt zusammen?

Huwiler K. spielt mit Bircher J. und Rohr B. mit Lipp T.

## Haben Sie früher oft gejasst?

Bircher J.: Ja, früher habe ich viel gejasst, bin jedoch selten in den Spunten.

Huwiler K.: Früher nicht so, erst nach der Pensionierung.

Rohr B.: Als Kind jeden Tag, danach leider nicht mehr so oft. Seitdem ich im Altersheim bin, wieder regelmässiger.

Lipp T.: Regelmässig

## Jassen Sie gerne?

Bircher J.: Ja, ich jasse gerne. Ist eine gute Abwechslung zum Alltag und man pflegt die sozialen Kontakte.

Huwiler K.: Ja, es ist ein Zeitvertreib.

Rohr B.: Ja, sehr gerne.

Lipp T.: Ja, ich jasse auch sehr gerne.

## Haben Sie das Jassen während Coronazeit vermisst?

Bircher J.: Ja, eigentlich schon, war jedoch erträglich.

Huwiler K.: Ja, ich habe es vermisst. Zum Glück konnten wir dank dem Tragen einer Maske wieder mit dem Jassen beginnen.

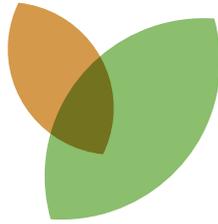
Rohr B.: Ja sehr.

Lipp T.: Ja sehr, die Tage wurden lang.

Larissa Aebischer

# Einblick in die Aktivierung

«Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.»  
Pearl S. Buck



## Fasnacht

Mit der 5. Jahreszeit kam auch das bunte Treiben zurück ins Aettenbühl. Vor dem Haus spielten Guggen und weitere «Fasnachtsnarren» trieben umher. Viele Bewohner verfolgten das klangvolle Geschehen von den Balkonen und erfreuten sich, da es ja während der Pandemie ziemlich ruhig war.

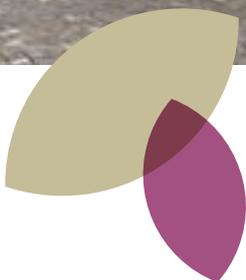
## Zivilschutz

Die «Zivis» sind immer gern gesehene «Gäste»

Mit Unterstützung des Zivilschutzes und natürlich durch unsere motivierten Bewohner:innen wurde ein Bienenhotel erstellt, welches nun den geschützten Garten schmückt.

Bei wunderschönem Wetter unternahmen wir einen Ausflug ins Muri Moos. Für einige Bewohner:innen war es das erste Mal, bei anderen kamen alte Erinnerungen hoch. Es beobachteten uns viele junge Störche aus ihren Nestern und zum Abschluss wurden wir mit einem feinen Dessert verwöhnt.

Erika Baumann



## Blumenampeln, Heinzen ... einmal anders ...

Was sind Heinzen? Früher brauchte man sie auf dem Feld, um das Heu zu trocknen. Viele unserer Bewohner:innen kennen dies gut. Sie erzählen ein paar spannende Geschichten dazu und Erfahrungen werden ausgetauscht.

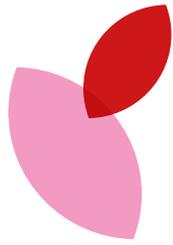
Unsere Gartengruppe wagte sich an das Projekt. Von meiner Schwester konnte ich vier Heinzen kaufen, die wir bearbeiteten. In mehreren Stunden schliffen wir sie und gaben ihnen eine Lasur, damit sie im neuen und aufgefrischten Kleid erschienen. Als wir dann die schönen Blumenampeln daraufsetzten, waren alle begeistert und fanden, das Projekt habe sich gelohnt.

Wir entschieden uns, eine Heinze beim Haupteingang zur Willkommens-Begrüßung, die anderen drei im geschützten Garten aufzustellen.

Die Blumen werden von einer Bewohnerin der Gartengruppe, Frau Forster Maria mit Liebe gehegt und gepflegt. Dafür danken wir ihr von Herzen.

Rita Dahinden





## Hobbys unserer Mitarbeiter:innen

**Andrea Vetter vom Nachtteam macht seit über 15 Jahren Deko-Kunst aus Holz, Metall und Schwemmholz, welche sie anschliessend an Weihnachtsmärkten in der ganzen Innerschweiz verkauft. In einem Interview hat mir Andrea ihr Hobby etwas vorgestellt:**

**Wie kamst du dazu Deko-Kunst zu machen?**

Als meine Kinder noch klein waren, gingen wir oft gemeinsam an Flohmärkte, um die alten Spielsachen zu verkaufen. Die Stimmung an diesen Märkten hat mir immer sehr gut gefallen, auch habe ich immer schon sehr gerne gebastelt. Einmal durfte ich bei meiner Schwester in ihrer Werkstatt Herzen und Sterne aus Holz sägen. Da hat mich die Leidenschaft gepackt.

Der erste Markt, an dem ich an einem Stand meine Deko-Sachen ausstellte, war der Weihnachtsmarkt in Baar. Aber dies war mir nicht genug. Weitere Märkte kamen hinzu. Ich habe meinen eigenen Stil entwickelt in Richtung «Shabby Chic». Ich begann auch mit Metall zu arbeiten und schweisste teilweise auch selbst, z.B. die Ständer oder gewisse Deko. Die Krönchen der Kerzenständer habe ich jedoch bei einer Floristin eingekauft.

**Hast du ursprünglich einen handwerklichen Beruf erlernt?**

Nein, alles «learning by doing». Ich liebe das Arbeiten mit Naturmaterialien und versuche dann einfach mal etwas aus. Ich verwende alles Materialien aus der Schweiz: Holz, Metall und Schwemmgut vom Vierwaldstättersee.





### **An welchen Märkten stellst du aus?**

Ich stelle vor allem an Weihnachtsmärkten aus. Ich habe einmal an einem Frühlingmarkt vor Muttertag in Bremgarten teilgenommen. Die Stimmung war sehr schön, verkauft habe ich aber sehr wenig. Vor Corona habe ich an den Weihnachtsmärkten in Baar, Cham, Hünenberg, Hergiswil, Bremgarten, Willisau und Stans teilgenommen. Die letzten beiden sind wunderschöne grosse Märkte, sehr empfehlenswert.

### **Vor der Corona-Pause, an wie viele Märkte gingst du pro Weihnachtssaison?**

Oft nahm ich zwei Wochen Ferien und ging von Markt zu Markt. Die Märkte dauern 1-3 Tage. Auch gönnte ich mir verlängerte Wochenende und konnte so an weiteren Märkten teilnehmen. Also etwa 5-6 Märkte pro Saison. Ich habe auch einmal bei einem Floristen ausgestellt, aber die Nachfrage war so gross, dass ich allein nicht so viel «produzieren» konnte und es wieder aufgeben musste. Das war aber auch gut, denn mir gefallen vor allem die Märkte. Diese haben mir auch in der Corona-Pause sehr gefehlt.

### **An den Markt gehst du allein?**

#### **Was ist dabei die grösste Herausforderung?**

Ja, am Stand bin ich allein. Man hilft sich aber gegenseitig von den Nachbarständen aus, wenn jemand mal eine

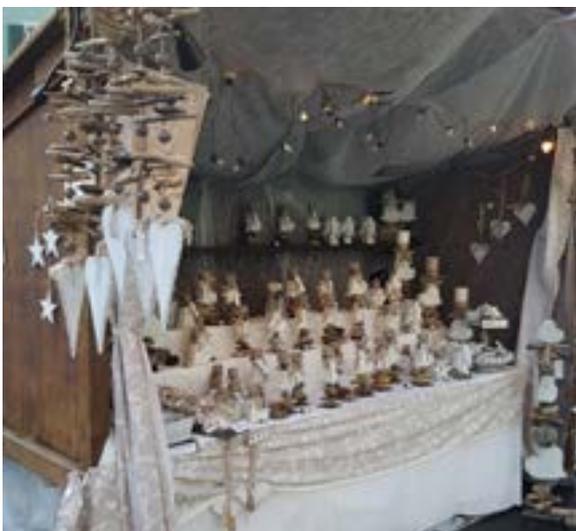
Pause braucht. Die Stimmung und Kameradschaft sind immer super. Die grösste Herausforderung ist die Kälte. Mein Stand ist zu klein, als dass ich noch eine Heizung dahinter haben könnte. Ich beginne um 6 Uhr morgens mit dem Aufstellen und die Märkte dauern z.T. bis 22 Uhr abends und dies bei Minustemperaturen... es ist teilweise sehr kalt... «lacht» Einmal kam ich am nächsten Morgen und ein Sturm hatte in der Nacht den ganzen Stand zerstört. Das war schon sehr hart. Dieses Jahr habe ich mich jetzt für ein paar Innenmärkte angemeldet. Der Stand ist zwar etwas teurer, aber es wird sicher etwas angenehmer.

### **Was zahlst du im Durchschnitt für einen Marktstand?**

100 Fr. plus/minus. Gewisse Märkte sind etwas teurer, andere etwas günstiger. Meist decken die Einnahmen die Kosten für den Stand und die Materialkosten. Manchmal bleibt auch ein kleines Sackgeld übrig. Reich wird man nicht an Weihnachtsmärkten, aber ich mache es vor allem, weil ich es gerne mache und mir die Stimmung an den Märkten gefällt. Es ist ein Hobby.

**Vielen Dank Andrea für diesen Einblick. Ich werde dich sicher einmal an einem deiner zukünftigen Marktstände besuchen. Wir wünschen dir alles Gute.**

Sandra Schnellmann



# Impressionen





# Hobbys unserer Mitarbeiter:innen

**Tamara Amhof, Lernende Fachfrau Gesundheit; Ramona Amhof, Lernende Fachfrau Gesundheit und Mirjam Duss Fachfrau Gesundheit sind begeisterte Seilzieherinnen. Sie haben mir ihr Hobby das Seilziehen und den Seilziehclub Sins etwas vorgestellt.**

## Was fasziniert euch am Seilziehen?

**Mirjam:** Mich fasziniert vor allem der Zusammenhalt und dass man im Team arbeiten muss. Es ist auch ein Sport, bei welchem man einander aushilft. Wir werden z.B. manchmal von anderen Clubs angefragt, ob jemand für ein Turnier aushelfen könne.

**Tamara:** Ja, genau und wenn man etwas erreicht, erreicht man es im Team. Es ist immer ein Miteinander.

**Ramona:** Man ist wie eine grosse Familie. Wir unternehmen auch in der Freizeit oft gemeinsam etwas oder gehen miteinander in den Ausgang.

## Seid ihr immer zusammen in der gleichen Gruppe?

**Alle:** Es gibt verschiedene Kategorien je nach Alter und Gewicht. Man ist meist in der gleichen Gruppe und in der gleichen Position am Seil. Wir helfen einander aber in den Gruppen auch aus z.B. an Turnieren und so ist man zeitweise wieder mit anderen zusammen. Das Training findet jeweils am Dienstag mit allen Athleten statt. Das heisst es trainieren Frauen und Männer zusammen. Am Donnerstag trainieren nur die Männer und am Freitag nur die Frauen und Jugend. Ein Vorteil für uns ist auch noch, dass es im Verein viele Frauen gibt, welche in der Pflege arbeiten. Wenn man dann wegen einem Spätdienst nicht ins Training gehen kann, ist das Verständnis da. Das ist viel wert.

## In welcher Kategorie seid ihr dabei?

**Mirjam:** Ich bin im Moment nur im Frauenteam.

**Ramona und Tamara:** Wir sind zurzeit in der U19, U23,

im Frauen Team und manchmal in Nottwil in einer Mixt Mannschaft. Bei der U23 sind wir in einer Mannschaft mit nur Herren. Wir kamen in die Mannschaft, da wir sehr leicht sind und wir mit unserem Gewicht das Gewicht der Mannschaft bis auf das Maximum erhöhen konnten. Ob man eine Person mehr am Seil hat und somit das Gewicht ganz oben, hat einen grossen Einfluss. Dies ist ein grosser Vorteil.

**Ich habe gelesen, dass U23 vor kurzem Schweizermeister geworden ist, herzliche Gratulation!**

**Ramona und Tamara:** Danke!

## Wie lange seid ihr schon dabei und wie seid ihr aufs Seilziehen gekommen?

**Ramona und Tamara:** Wir sind seit vier Jahren dabei. Unser Bruder war als erster der Familie im Seilziehen und hat dann auch uns und unsere beiden anderen Schwestern zum Seilziehen motiviert. Also fast die ganze Familie ist im Seilziehclub.

**Mirjam:** Ich bin seit sechs Jahren dabei. Bei mir war auch mein Bruder im Seilziehclub. Einmal mussten sie jemand ins Schnuppertraining mitbringen, also ging ich mit. Es hat mir dann sehr gut gefallen. Was mir vor allem gut gefällt, es geht in erster Linie nicht ums Gewinnen, sondern ums Mitmachen im Team und um gemeinsam Spass zu haben.

## Was für Fähigkeiten braucht es fürs Seilziehen?

**Alle:** Es braucht vor allem Ausdauer und eine gute Technik, welche man lernen kann. Im Winter machen wir anstelle des normalen Trainings draussen, Krafttraining in der Halle. Das Seilziehen ist auch gut für die Fitness.

## Und wie lange kann ein Zug dauern?

**Alle:** Unterschiedlich, bei den Herren kann es schon mal fünf Minuten dauern.



### Wie muss der Untergrund sein? Und hat dies einen Einfluss auf den Zug?

**Alle:** Es ist Gras und je nach Beschaffenheit und Härte kann es einen Unterschied machen. Deshalb werden beim Finale, wenn es zur Ausscheidung kommt, die Seiten ausgelost.

### Wie viele Vereine oder Clubs gibt es in der Schweiz?

**Alle:** In der Schweiz gibt es zurzeit 19 Vereine. Davon nehmen 13 Clubs aktiv an den Schweizermeisterschaftsturnieren teil. Leider werden es immer weniger, was wir sehr schade finden.

### Wie viele Mitglieder hat der Verein?

**Alle:** Ungefähr 50 aktive Mitglieder und dann natürlich noch Passiv- und Ehrenmitglieder. Ein aktives Mitglied muss eine Lizenz lösen, um an den Turnieren teilnehmen zu können. Deshalb muss man 14 Jahre alt sein, um Mitglied zu werden. Jüngere Interessierte dürfen bei den Schülern mitziehen.

### Zum 50. Jahre Jubiläum fand am 27./28. Mai 2022 in Sins das Internationale Seilziehturnier statt. Wie habt ihr das erlebt? Es war ja ein Riesenanlass mit 700 Teilnehmern aus der ganzen Welt.

**Alle:** Es war einfach nur cool, aber auch sehr anstrengend. Entweder war man am Ziehen oder am Arbeiten. Es war alles super organisiert und der Zusammenhalt war toll, jeder hat ausgeholfen, wo er nur konnte. Es gab ganz viele freiwillige Helfer. Wir haben schon im Ausland an Turnieren teilgenommen und so haben vor allem diejenigen, die schon lange im Club sind, bekannte Gesichter gesehen und alte Freunde getroffen. Wir waren überwältigt zu sehen, wie viele Clubs es auf der ganzen Welt gibt. Es war ein Erlebnis, welches wir nie mehr vergessen werden. Leider war es dann aber viel zu schnell vorbei.

### Vielen Dank Tamara, Ramona und Mirjam für dieses Gespräch.

Sandra Schnellmann

### Wikipedia:

Seilziehen ist eine Mannschaftssportart, die dem Kräftemessen zweier Mannschaften dient. An je einer Hälfte eines langen Seiles ziehen die beiden Mannschaften in entgegengesetzte Richtungen. Sieger ist die Mannschaft, die das Seil bis zu einer festgelegten Marke auf ihre Seite zieht.

### Der Seilziehsport – Kurz erklärt:

(Auszug aus der Homepage; seilziehclub-sins.ch)

Im Seilziehsport gibt es verschiedene Kategorien, die nach Gewicht und teils auch nach Alter eingeteilt werden. Bei den Herren gibt es die leichte Gewichtsklasse, Herren 580 kg, und die beiden schweren Klassen, Herren 640 kg und Herren 680 kg. Bei den Damen gibt es in der Schweiz lediglich eine Kategorie, Damen 520 kg. Neben den Damen- und Herren-Kategorien finden ausserdem noch Wettkämpfe in der Jugend-Kategorie (U19 & U23) und in der Mixed-Kategorie bis 580 kg statt. Die Gewichtsklasse gibt das Maximalgewicht für die ganze Mann- bzw. Frauschaft von acht Personen vor. Pro Kategorie finden jährlich fünf Turniere statt. Die Resultate der einzelnen Turniere werden zusammengewertet und so wird Ende Saison der Schweizermeister erkoren.

### Vor jedem Turnier geht's auf die Waage.

Die erste Herausforderung eines Turnieres findet auf der Waage statt. An jedem Wettkampftag müssen sich die einzelnen Seilzieher vor den Schiedsrichtern auf die Waage stellen. Nachdem jeder Athlet eines Teams gewogen ist, zählen die Schiedsrichter die verschiedenen Gewichte zusammen und kontrollieren, ob das Gewichtslimit eingehalten wurde. Falls das Mannschaftsgewicht nicht überschritten wird, bekommen die gewogenen Athleten einen Stempel auf den Oberschenkel und sind somit für den Turnierstart zugelassen. ...

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen ...



Hier geht der Artikel zum Thema Seilziehen weiter ...

Ein Seilziehkampf beginnt nicht mit dem Anpfiff, sondern mit dem Pull des Schiedsrichters. Der Schiedsrichter steht zwischen den beiden Mannschaften und gibt mit verschiedenen Handzeichen und Befehlen das Pull. Dies besteht aus «Seil auf» (Seilzieher heben das Seil vom Boden), «Spannen» (Seilzieher schlagen den linken Schuh in den Boden), «Bereit» (Seilzieher spannen das Seil und bringen sich in Position) und dem «Pull» (Seilzieher beginnen zu kämpfen). Das Ziel eines Teams ist es, dem Gegner vier Meter auf seine Seite zu ziehen. Sobald dies einer Mannschaft gelingt, pfeift der Schiedsrichter den Kampf ab und es kommt zur kurzen Verpflegungspause. Nach der Pause erfolgt der Seitenwechsel und es kommt zu einem zweiten Zug. Bei nichterlaubten Handlungen werden im Seilziehen keine gelben oder roten Karten verteilt, sondern Verwarnungen. Kassiert ein Team während eines Zuges drei Verwarnungen, gewinnt der Gegner diesen Zug. Die häufigsten

Verwarnungen erteilen die Schiedsrichter wegen Sitzen, Klemmen (Seil wird zwischen Arm und Oberschenkel eingeklemmt) oder Vorpullen (Frühstart).

Für den Seilziehsport benötigt man natürlich ein Seil. Das Seil muss mind. 33.5 Meter lang sein und einen Umfang von zwischen 100 mm und 125 mm haben.

Die Athleten sind mit einem robusten Clubdress, welche meistens Rugby-Shirt sind (Sins in Rot), und kurzen Hosen bekleidet. Um den Bauch tragen viele Athleten ein Band oder einen Ledergürtel als Schutz. Das Spezielle an einer Seilziehausrüstung sind die Schuhe. Seilziehschuhe werden aus Eishockeyschuhen gebaut. Die Kufen werden entfernt und der Schuh wird mit Eisenplatten verstärkt. Um den Griff am Seil zu festigen, bestreichen SeilzieherInnen die Handinnenflächen mit Harz. Viele Clubs haben eigene Geheimrezepte für den perfekten Harz.



## Bewohnerstatistik

Auslastung	Jahr 2021
Aufenthaltsstage	22 493
Bettenkapazität	64
Auslastung	96.97%
Bewohnende	Jahr 2021
Bewohnende per 31.12.	64
Anzahl Eintritte	41
Anzahl Austritte	39
davon verstorben	16
davon ausgetreten	23
Ø-Alter per 31.12.	
Frauen	84
Männer	81

Pflegeleistung	Jahr 2021
Pflege tage	72 529
Ø-Aufenthaltsjahre per 31.12.	
Frauen	3
Männer	3
Letzter Wohnsitz per 31.12.2021	
Sins	65%
Abtwil	8%
Oberrüti	8%
Dietwil	3%
übrige Gemeinden	14%
Anzahl Frauen per 31.12.	48
Anzahl Männer per 31.12.	16

# Unsere Bewohner:innen

**Wir gratulieren unseren Bewohner:innen ganz herzlich zum Geburtstag.**

Runde und halbrunde Geburtstage ab 80. Lebensjahr (12.2021 bis 08.2022):

95 Jahre	Stübi Marie	13.03.1927
	Pepe Emma	07.08.1927
90 Jahre	Steiner Doris	03.12.1931
	Hörndli Robert	01.05.1932
	Schmidli Anna	20.06.1932
85 Jahre	Bernet Emma	05.12.1936
	Stocker Rosa	03.03.1937
	Lötscher Margrit	26.05.1937
	Betschart Yvonne	27.05.1937
	Simeon Annelies	30.05.1937
80 Jahre	Forster Franz	31.03.1942



## Herzlichen Glückwunsch

*«Wunder, die dich verzaubern. Menschen die dich mitreissen.  
Liebe, die dich wärmt. Momente die dich beflügeln und  
ganz viel Glück, das dich immer begleitet.»*

### Herzlich Willkommen

Wir wünschen allen neuen Bewohner:innen ein gutes Einleben und viele schöne Momente im Zentrum Aettenbühl. Wir unterstützen Sie sehr gerne dabei!



### Gedenken an unsere verstorbenen Bewohner:innen

Die schönsten Momente im Leben sind diejenigen, bei denen man lächeln muss, wenn man sich zurückerinnert. Erinnerungen, die unser Herz berühren, gehen niemals verloren. Das Leben ist begrenzt, doch die Erinnerung unendlich.



# Unsere Mitarbeiter:innen

## Unsere Jubilar:innen

Im vergangenen Jahr durften wir auf einige Arbeitsjubiläen anstossen! Wir gratulieren herzlich zum Arbeitsjubiläum und freuen uns, euch weiterhin im Team zu haben.



**Susanna Weibel**, Pflegefachfrau HF  
**Barbara Berger**, Fachfrau Betreuung EFZ



**Duka Dragojevic**,  
Mitarbeiterin Pflege  
und Betreuung



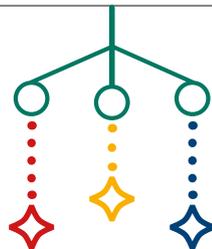
**Suada Mujkic**,  
Mitarbeiterin Reinigung

## Herzlichen Glückwunsch zur Geburt

Wir freuen uns mit **Michelle Bolliger**, Köchin, über ihren Sohn Elias Jamie, geboren am 2. Februar 2022 und wünschen Elias und seinen Eltern viele glückliche Momente.

Auch **Behija Nezic**, Fachfrau Gesundheit, wurde am 13. Februar 2022 Mutter eines Sohnes namens Elmin. Wir freuen uns mit der Familie Nezic und wünschen ihnen alles Gute.

Leider haben uns Michelle Bolliger und Behija Nezic nach Ablauf des Mutterschaftsurlaubes per Ende Mai 2022 verlassen. Wir wünschen den beiden von Herzen alles Gute für die Zukunft.



## Start in die Berufswelt

Im August starteten fünf Lernende mit ihrer Ausbildung im Zentrum Aettenbühl:

- Angela Achermann**, Lernende Fachfrau Hauswirtschaft EFZ
- Besmira Hasipi**, Lernende Fachfrau Gesundheit EFZ
- Marlon Salzmann**, Lernender Fachmann Gesundheit EFZ
- Laura Scuderi**, Lernende Assistentin Gesundheit und Soziales EBA
- Levi Laube**, Lernender Assistent Gesundheit und Soziales EBA



Wir wünschen euch viel Freude beim Erlernen eures gewählten Berufes.



5 Jahre

**Hilda Schmidmeister,**  
Mitarbeiterin Pflege  
und Betreuung



5 Jahre

**Peter Wüthrich,**  
Bereichsleiter  
Verpflegung



10 Jahre

**Donjeta Basha,**  
Fachfrau Gesundheit  
EFZ



10 Jahre

**Bruno Arnold,**  
Mitarbeiter Technischer  
Dienst



### Herzlichen Glückwunsch zum Lehrabschluss

v. l. n. r.

**Tina Acklin,** Hauswirtschaftspraktikerin EBA;  
**Jasin Mustafi,** Fachmann Gesundheit EFZ;  
**Mirjam Duss,** Fachfrau Gesundheit EFZ;  
und **Vancho Yordanov,** Koch EFZ. Auf dem Foto  
fehlt **Valeria Arce,** Fachfrau Gesundheit EFZ.



Wir gratulieren euch herzlich zum erfolgreichen Lehrabschluss und wünschen euch alles Gute auf eurem weiteren Lebensweg.

# Im Zeichen des Lichtes

«Licht in unserer Zeit  
ist besonders wichtig,  
daraus schöpfen wir Hoffnung,  
Zuversicht und Kraft.»

## Lichterweg

Bereits zum zweiten Mal fand im vergangenen Dezember ein Lichterweg in Sins statt. Evelyne Sterchele, Gruppenleiterin Aktivierung, hatte die Idee, den Lichterweg mit unseren Bewohner:innen zu besuchen.

Alle drei Mitarbeiterinnen der Aktivierung sowie Klara Ehrler, freiwillige Helferin, besuchten gemeinsam mit sechs Bewohner:innen den Lichterweg. Es war ein schöner und zugleich gemütlicher Abend im Zeichen des Lichtes. Am Waldrand brannte ein Feuer, welches uns dazu animierte, gemeinsam ein paar Lieder zu singen.

Es war eine schöne und besinnliche Einstimmung in die Adventszeit. Gerne möchten wir in diesem Jahr den Lichterweg erneut besuchen und wer weiss, vielleicht «bräteln» wir Cervelats am Feuer und lassen so den Abend ausklingen.

## Friedenslicht

Seit 1986 gibt es diese wunderbare Tradition, dass aus Betlehem, dem Geburtsort von Jesus, ein Friedenslicht in die Welt reist und verteilt wird. In der Geburtsgrotte in Betlehem entzündet jeweils ein Kind das Licht, welches anschliessend in einer speziellen Laterne mit dem Flugzeug in die Schweiz geflogen wird.

Als Zeichen des Friedens wird es von Mensch zu Mensch weitergeschenkt und bleibt so stets dasselbe Licht. Dieses Jahr ist es 30 Jahre her, dass das Friedenslicht auch den Weg in die Schweiz gefunden hat. Unsere Bewohnerin Elsbeth Burkard hat uns auf dieses Friedenslicht aufmerksam gemacht.

Seit Dezember 2020 brennt ein Friedenslicht im Raum der Stille und Begegnung. Es darf nicht erlöschen, weshalb sich Elsbeth Burkard würdevoll darum kümmert. Das Licht hat uns in den vergangenen Monaten, in dieser besonderen Zeit, sicher geschützt.

Die Kerzen sind gesegnet, was dieses Ritual ganz besonders macht.

Erika Baumann



Bild: lichteweg-sins.ch



# Dienstleistungen

## Physiotherapie

Irene Burkard, 079 609 15 17  
physio-im-zentrum@gmx.ch

## Coiffeuse

Heidy Villiger, 041 787 16 73  
Manuela Fankhauser, 079 440 91 47

## Fusspflege

Marlene Stalder, 079 766 81 24

## Cafeteria Frauen

Doris Rüegg, 041 787 21 53

## Freiwillige Helfer

Fahrdienst Zentrum Aettenbühl  
041 789 77 00

## Wegbegleitung

Ursula Arnold, 056 668 24 86  
Lena Küttel

## Sakristanin/Sigristin

Gabriele Lee (röm.-kath.)  
Pastoralraum Oberes Freiamt, 041 787 11 41  
Sandra Steinlechner (ref.)  
Pfarramt Sins, 041 787 28 42

## Kirchliche Termine

Eucharistiefeier: Donnerstags, 16.45 Uhr  
Ref. Gottesdienst: Jeweils am 1. und 3. Sonntag  
im Monat, 10.00 Uhr



# Kontakte

## Zentrum Aettenbühl

Beatrice Emmenegger (Zentrumsleiterin), 041 789 77 89, b.emmenegger@aettenbuehl.ch  
Lena Küttel (Bereichsleiterin Pflege und Betreuung), h.kuettel@aettenbuehl.ch  
Peter Wüthrich (Bereichsleiter Verpflegung), p.wuethrich@aettenbuehl.ch  
Sonja Hostettler (Bereichsleiterin Hauswirtschaft), s.hostettler@aettenbuehl.ch

## Stiftung Aettenbühl

Stiftung Aettenbühl, Aettenbühl 2, 5643 Sins, 041 789 77 00  
Ursula Guggenbühl (Präsidentin), u.guggenbuehl@datazug.ch  
Marco Meier (Vizepräsident), marco.meier@sins.ch  
Lucia Villani (Anschlussgemeinden), gdr.lucia.villani@gmail.com  
Dominik Blättler (Finanzen), d\_blaettler@hotmail.com  
Iris Kohler (Qualität und Sicherheit), iris\_kohler@icloud.com

## Gönnerverein Aettenbühl

Gönnerverein Aettenbühl, Aettenbühl 2, 5643 Sins, 041 789 77 00  
info@goennerverein-aettenbuehl.ch, goennerverein-aettenbuehl.ch  
Regula Gamma (Präsidentin), Christine Villiger (Finanzen), Othmar Betschart (Aktuar),  
Sibylle Engel (Organisation Anlässe), Hans Geissbühler (Organisation Anlässe),  
Wolfgang Millat (Organisation Anlässe)

# Herzlich umsorgt und kompetent gepflegt

An ruhiger und zentraler Lage in Sins finden betagte pflegebedürftige Menschen in unserem Wohn- und Pflegezentrum ein schönes Daheim mit kompetenter Pflege und herzlicher Betreuung.

Erfahren Sie mehr über unsere Langzeitpflege- und Betreuungskonzepte, unsere Angebote für Tagesgäste und Ferienzimmer auf unserer Website.

Natürlich informieren wir Sie sehr gerne auch persönlich und zeigen Ihnen unser Haus. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine E-Mail.

Aettenbühl 2, 5643 Sins

041 789 77 00

[info@aettenbuehl.ch](mailto:info@aettenbuehl.ch)

[www.aettenbuehl.ch](http://www.aettenbuehl.ch)



**Zentrum  
Aettenbühl**

