

Sonnhalden Journal

HINTER DEN KULISSEN

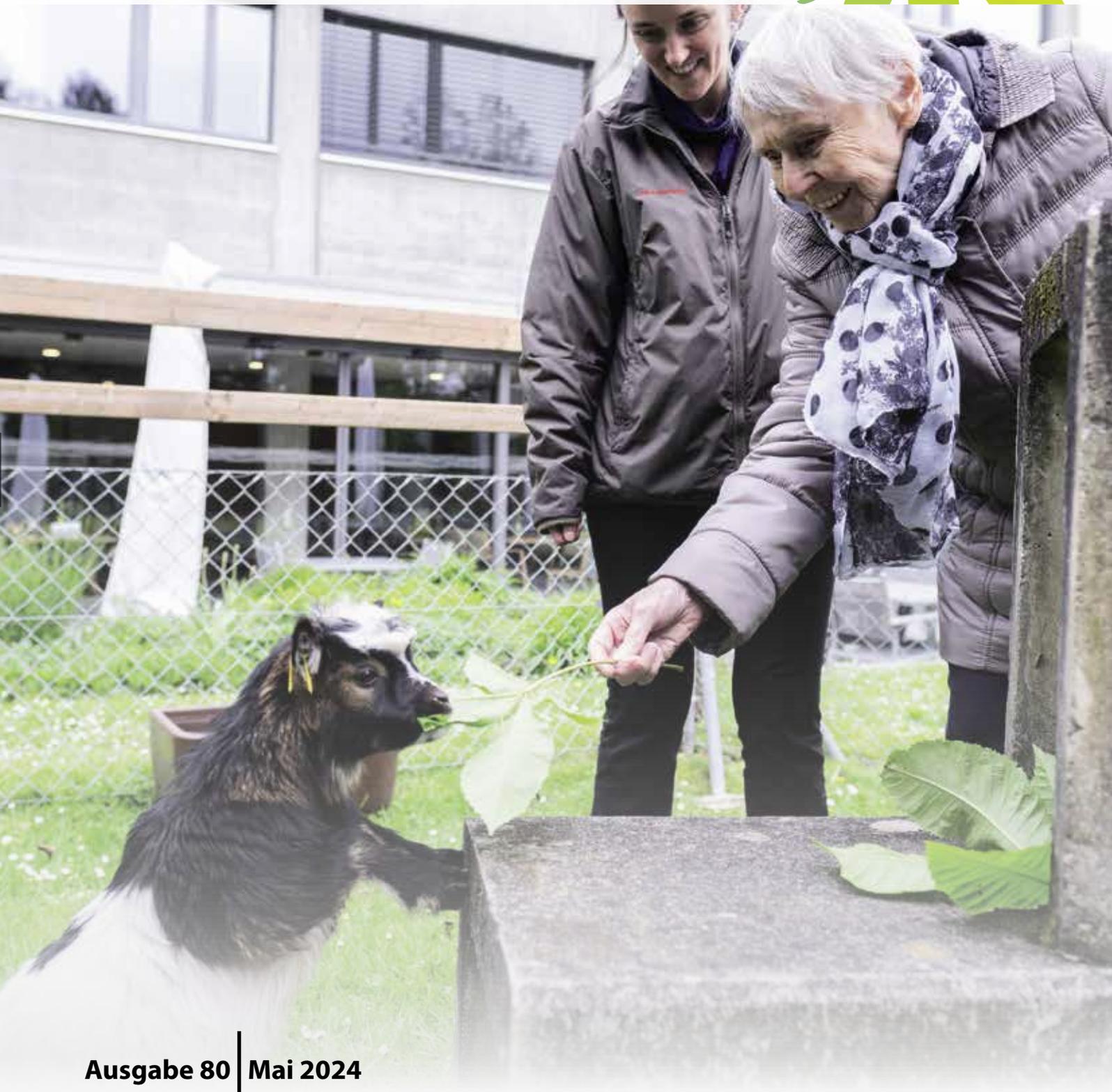
«Cupcakes gestalten»
FerienSpass Arbon

LEBENSGESCHICHTE

Werner Hofmann

HINTER DEN KULISSEN

Zivildienstesatz
in der Sonnhalden





Seite 4: Werner Hofmann



Seite 13: wenn es heiss wird...



Seite 29: Savognin geniessen....



Lebensgeschichte von Werner Hofmann	4-6
Gedicht	7
Hinter den Kulissen 1 «Cupcakes gestalten» - Arboner FerienSpaß	8-9
5. Ittinger Fachtagung: Sorgende Gemeinschaft sein...	11
Palliative Care 2024: «Mein Herzenswunsch»	12
Hinter den Kulissen 2 Zivildienstinsatz in der Sonnhalden - 4 Zivis erzählen	13-15
Hinter den Kulissen 3 Dialog Schule - Wirtschaft zu Gast in der Sonnhalden	16-17
Rezept: Rhabarber-Streuselkuchen	18
Blickwinkel	19
Bilderbogen	20-27
Rezept: Serviettenknödel	28
Personelles	
Winterpersonalausflug	29
Eintritte, Gratulationen und Jubiläen	30-34
Feuerlöschübung	35
Personalfest	36
Anlässe und was unsere Gäste schätzen	37
Perspektivenwechsel	39
Kraftquelle	40-41
Rätselecke	42-43
Veranstaltungskalender	44

IMPRESSUM**Herausgeber**

Sonnhalden, Reg. Pflegeheim Arbon
Rebenstrasse 57, 9320 Arbon
Telefon 071 447 24 24
www.sonnhalden.ch, info@sonnhalden.ch

Das Sonnhalden-Journal

erscheint 3 x jährlich (Januar, Mai, September)
Ausgabe 80, Mai 2024

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

Andrea Dörig, Administration
Fabienne Schättin, Stv. Küchenchefin
Marlene Schädegg, Geschäftsleitung
Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Liebe Leserinnen und Leser

Wann erlebten Sie das letzte Mal einen intensiv berührenden Moment? Einen Augenblick, bei welchem Sie realisierten, dass Ihnen ein grosses Geschenk zu Teil wird und Sie noch Tage später voller Freude und Demut daran zurückdenken?

Mir geschah es gleich dreimal in den letzten Wochen. Ich wurde tief beglückt und war danach noch ganz beseelt. Das erste Mal geschah dies, als Rahel Zellweger mit ihrer Violinklasse unsere Bewohnenden musikalisch verzauberten inklusive einer wundervollen Geschichte. Es war das Gesamtwerk, das berührte – die Kinder mit ihrem Engagement und ihrer musikalischen Leichtigkeit, das glänzen in ihren Augen beim Vortragen der Geschichte und beim Verteilen des zauberhaften Vorostergrusses.

Ein zweites Mal war es fernab der Sonnhalden, in meinen Ferien, als ich zufällig auf «a good day» von Bruder David Steindl-Rast stiess. Seine Gedanken zur Lebenseinstellung, zum einzelnen Tag im Leben, seine Worte, trafen mitten ins Herz; den Tag als Geschenk zu erfahren in tiefer Dankbarkeit für alles, was einem umgibt und in dieser Dankbarkeit das Umfeld ebenso zu beschenken – wie simpel und doch so schwer... - es gibt seinen Text auf Internet und besonders beeindruckend ist sein YouTube-

Beitrag auf Englisch. Eine kleine Empfehlung für einen bewussten Start in einen Tag oder einen erfüllten Abend.

Ein drittes Mal erlebte ich dieses Beseeltsein während Fotoaufnahmen in der Sonnhalden, in der Kombination von Zeit schenken, berührt sein und tiefer Dankbarkeit. Wir



waren im Sonnengarten und Ursula und Lisa nahmen sich Zeit für gute Begegnungen und das Strahlen der Augen, die Art der Kommunikation, beides sprach Bänder. Später mit Bettina und ihrer Gitarre auf dem Wohnbereich W1. Sie stimmte ein Lied an und die Bewohnerin war erfüllt von den Klängen, wippte mit und ihre Hand berührte immer wieder ihr Herz. Ein unglaubliches Strahlen und Erzählungen aus der

Vergangenheit waren die Folge. Sie meinte, dass die Musik direkt in ihr Herz ginge, was gibt es da noch zu sagen!

Im Namen des Redaktionsteams: tauchen Sie mit uns ein in wundervolle Momente und lassen Sie sich mitziehen...

Lebensgeschichte von Werner Hofmann



Am 1. Februar 1939 erblickte in Baumannshaus der kleine Werner das Licht der Welt. Der Vater führte ein erfolgreiches Wagnergeschäft. Die Mutter schaute gut für den Haushalt und arbeitete nebenbei in Amriswil in einer Textilfirma. Werner war das älteste von drei Kindern, besuchte sieben Jahre die Schule Hegi und wechselte danach in die Sekundarschule in Neukirch.

«Ich hatte eine glückliche Kindheit, wir haben alles gehabt. Also nicht übertrieben im Überfluss, aber alles, was man braucht. Und die Eltern waren sehr lieb. Nie habe ich sie streiten gehört. Nicht einmal!» erzählt Herr Hofmann mit Nachdruck.

Nach der Sekundarschule durfte Werner eine Lehre als Schreiner in der Mannemühle in Hugelshofen machen. Damals war dies noch nicht selbstverständlich, da für die Lehre von den Eltern Lehrgeld gezahlt werden musste. Herr Hofmann erinnert sich noch gut daran: «Für das 1. Lehrjahr waren es CHF 500.- und für das 2. Jahr CHF 250.-». Aber während dem 2. Lehrjahr ging ein Mitarbeiter zu meinen Eltern und sagte: «Den Bub müsst ihr hier wegnehmen. Der lernt hier nichts mehr.» Dies war auch so, da der Chef selber gar keine richtige Ausbildung hatte. Von einem Reisenden bekamen wir dann einen Tipp. In Horn würde ein junger Schreiner neu anfangen und noch einen Lehrling suchen. So kam es, dass ich den zweiten Teil der Lehre in Horn absolvierte. Es war schön und wir hatten es sehr gut miteinander. Wir waren wie Kollegen.

Nach der Lehre arbeitete Werner Hofmann bis zum Beginn der Rekrutenschule im Betrieb seines Vaters mit, da dieser sehr viel Arbeit hatte. Herr Hofmann erzählt schmunzelnd.

«Ich kam zu den ‚Gebirgshandörgelern‘. Das sind die FLAP und zwar war ich als Fahrer eingeteilt. Mir ist das wie Ferien vorgekommen. Alle haben gejammert – aber mir hat’s gepasst.» Und dies haben vermutlich auch die Vorgesetzten bemerkt. Denn schon im ersten WK wurde Werner Hofmann als Fahrlehrer eingesetzt. «Das hat mir so gut gefallen und ich habe so tolle Kollegen kennengelernt, dass ich mich umteilen liess in den Generalstab. Von da an war mein Einrückort Bern und die Aufgabe im Ernstfall die Akten sichern und nicht mehr ‚soldätälä‘. Einmal war ich auch Fahrlehrer beim FHD (Frauenhilfsdienst). Da musste man aber aufpassen, durfte nicht überziehen und schon gar nicht zu lange schauen,» lacht Herr Hofmann. «Da war ich dann auch schon mal mit zehn Frauen im Ausgang. Und heute ist das hier in der Kochgruppe fast wieder so,» schmunzelt er. Da es während den WK’s wenig Akten zu sichern gab, war Herr Hofmann meistens als Fahrer für Kurse eingeteilt. Am Schluss für eine Spitaleinheit. «An einem Morgen kam der Küchenchef nicht. Er hatte zu lange gefeiert und war nicht in der Lage, für die 120 Ärzte des Kadervorkurses zu kochen. Der Kommandant fragte, ob einer von uns kochen könne. Ich habe mich gemeldet und mit einigen Helfern Rindsbraten für die ganze Einheit gekocht. Nach der Arbeit kam der Kommandant und wollte wissen, wo ich denn so gut kochen gelernt hätte.» Und Herr Hofmann erzählt von seinem Vater, der immer am Sonntag gekocht habe und dass er dabei oft geholfen hat. Meistens gab es Poulet oder «Chüngel» aus der eigenen Zucht.



Nach der Rekrutenschule kehrte Werner Hofmann in den väterlichen Betrieb zurück. Da es mittlerweile noch mehr Arbeit gab, sagte er zu einem RS-Kollegen: «Komm doch auch zu uns.» Fast lawinenartig hat sich der Betrieb vergrössert und sich mehr und mehr von einer Wagnerei zu einer Schreinerei entwickelt. Als dann noch ein Kollege dazukam, der Zimmermann war, wurde von da an auch gezimmert. Vor allem Dachstühle. In einem Jahr waren es sogar 50 Stück. Die Wagnerei Hofmann hatte sich zu einem richtigen Grossbetrieb mit 27 Mitarbeitenden entwickelt. Gerne wollte Werner Hofmann jungen Menschen ermöglichen, eine Lehre im Holzbau zu machen. Da er aber keine Meisterprüfung hatte, musste er eine Sonderbewilligung beim Kanton beantragen, welche ihm auch zugesprochen wurde.

Aber nicht nur beruflich sollte es für Werner Hofmann gut laufen und er berichtet: «Als mir ein Kollege erzählte, dass er heirate dachte ich, ich muss jetzt auch mal.» So ging er am 1. August nach Romanshorn im Bodan zum Tanz. «Und da habe ich sie gesehen! Die hübscheste Frau auf dem ganzen Tanz. Sie war erst 17 und fast noch ein Mädchen. Aber so eine Herzigel! Ich habe mich ernsthaft bemüht. Das war die grösste Arbeit in meinem Leben, aber es hat sich gelohnt!» lacht Herr Hofmann. Er brachte diesem Mädchen das Autofahren bei und bald erledigte sie Büroarbeiten im eigenen Betrieb. Und er erinnert sich noch ganz genau an die Worte seiner Mutter «Die muesch bhalte und nöd für

dä Narre halte!» Herta Bühler, so hiess die hübsche junge Frau, wollte sich auch nicht zum Narren halten lassen. Sie wollte sich sicher sein, dass Werner der Richtige ist und entschied sich, die Beziehung auf die Probe zu stellen und zu schauen ob sie hält. Dazu ging Herta für ein Jahr in den Tessin arbeiten. Jede Woche schrieben sie sich einen Brief. «Damals war das Telefonieren noch sehr teuer, wir konnten uns das nicht leisten. Wobei das nicht ganz stimmt. Wir hatten nämlich eine Idee: Jeden Sonntagmittag liess ich das Telefon bei der Gastfamilie von Herta einmal klingeln. Herta liess darauf bei mir das Telefon einmal klingeln und so wussten wir zwei, dass der andere jetzt gerade im selben Moment auch an einen denkt,» lächelt Herr Hofmann. Er ging ‚seine‘ Herta auch dreimal besuchen. Das waren immer sehr schöne Tage für die zwei. Nach einem Jahr kehrte Herta zurück und fand rasch eine Stelle. Sie hatte aber Pech. Werner Hofmann erzählt: «Sie hatte es wirklich nicht gut bei der Arbeit. Und ich wusste: Ich habe die herzigste und liebste Frau der Welt gefunden, also kann ich sie ja auch heiraten und so feierten wir am 23. Oktober 1965 Hochzeit.» Zuerst wohnte das junge Paar in einer kleinen Wohnung in Arbon. Nach einem Jahr zogen sie nach Baumannshaus, wo auch Werner Hofmann’s Eltern wohnten.

1967 wurden sie zum ersten Mal Eltern. 1972 und 1977 folgten zwei weitere Kinder. «Jedes Mal war es ein Glücksmoment!» strahlt Herr Hofmann beim Erzählen. Und weil Werner und Herta so gerne Kinder hatten, durften viele Pfl-



gekinder ihre erste Zeit vom Spital bis zur Adoption bei Hofmann's in der Familie verbringen. «Sie waren wie unsere eigenen,» berichtet Herr Hofmann. «Aber natürlich war der Abschied immer schwer und die Tränen flossen. Nach zehn Jahren sagten wir uns, dass nun Schluss sei. Aber nach der Ferienzeit bekamen wir trotzdem eine erneute

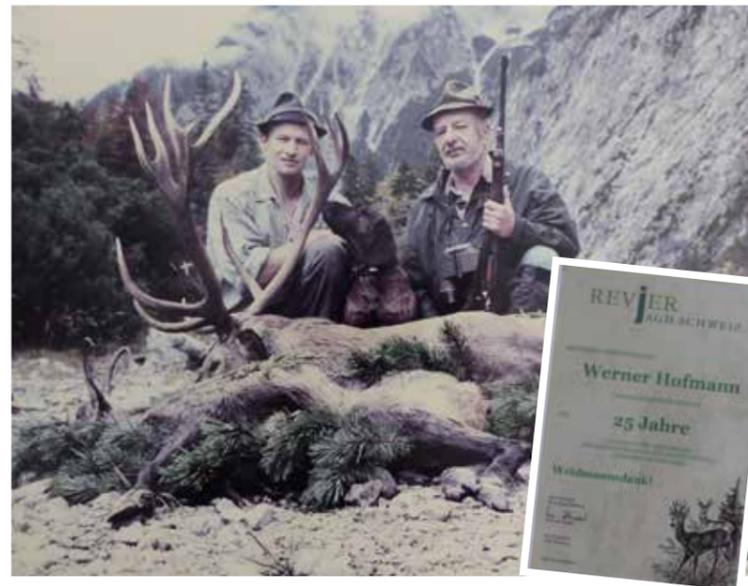
Anfrage für ein drei Wochen altes Baby. Natürlich sagten wir zu. Nach über vier Jahren wollte die Vormundschaft die Kleine dann doch noch umplatzieren. Da haben wir uns gewehrt. Mit Erfolg. Schliesslich war das Mädchen wie eine eigene Tochter für uns und wir für sie Mami und Papi. Sie gehörte zu uns.»

Zeit mit der Familie war Werner Hofmann wichtig und so schloss er seinen Betrieb jedes Jahr für 14 Tage Betriebsferien. Oft fuhren sie nach Italien ans Meer. Später auch nach Ägypten.

Als Herr Hofmann 40 Jahre war und sein Betrieb auch mal einen Tag ohne ihn auskommen konnte, entschloss er sich endlich die Jagdprüfung zu machen. Schon lange schlummerte dieser Wunsch in ihm. «Da ich die einheimischen Jäger gut kannte, wurde ich sofort in die Jagdgesellschaft aufgenommen und war oft in lokalen Revieren unterwegs. Aber auch im Tirol habe ich einige gute Hirsche geschossen,» erzählt Werner Hofmann stolz. Es gab auch eine Zeit, da war das Tirol fast wie eine zweite Heimat. Mit Kollegen pachtete er ein 6'500 Hektar grosses Jagdrevier. In diesem Revier schoss Herr Hofmann auch seinen grössten Hirsch. Einen ungeraden 18-Ender.

Nicht nur hobbymässig gab es eine Veränderung im Leben von Werner Hofmann, sondern auch beruflich. Als klar war, dass keines der Kinder den elterlichen Betrieb überneh-

men will, verkaufte er ihn an die leitenden Angestellten und arbeitete bis zur Pension als Schätzer bei der Steuerverwaltung in Frauenfeld. Diese Arbeit machte Herr Hofmann viel Freude. «Ich kam im ganzen Kanton ume, war auf jedem Kirchturm im Thurgau,» lacht er. «Und man sieht Dinge, die man sonst nicht sieht. Neben vielen Sachen, die man wohl besser nicht sehen sollte, auch viel Schönes! Die Klosteranlage in Fischingen zum Beispiel. Das war wirklich eindrücklich.»



Da Herr Hofmann gesundheitlich «nicht mehr so zwäg war», kam er im Januar in die Sonnhalden. «Mittlerweile habe ich mich erholt und es geht mir den Umständen entsprechend gut. Meine Frau besucht mich täglich und wir essen gemeinsam Z'Mittag im Restaurant. Ausser, wenn ich Kochgruppe habe. Dann esse ich gemeinsam mit meinen Gspänli das feine Menu, das wir gemeinsam gekocht haben.»

Vielen Dank Herr Hofmann für das interessante und humorvolle Gespräch. Ich wünsche ihnen weiterhin viele fröhliche Momente bei uns in der Sonnhalden und natürlich viel Freude in der Kochgruppe.

Melanie Thalman, Leitung Aktivierung

Du bist für mich da...

Du bist für mich da,
bist mir nahe, aber lässt mir Raum;
bietest dich an, aber drängst dich nicht auf;
sprichst mich an, aber überredest mich nicht;
reichst mir die Hand, aber hältst mich nicht fest;
mutest mir etwas zu, aber überforderst mich nicht;
hörst mir zu und akzeptierst mein Schweigen;

Du bist für mich da, ruhig, geduldig,
du nimmst dir Zeit und lässt mir Zeit.
Du bist für mich da, wendest dich mir zu,
begleitest mich und freust dich,
wenn ich meinen Weg selbst finde.

Du bist für mich da, neben dir lerne ich,
mich anzunehmen, an mich zu glauben,
in mir Halt zu finden, meinen Weg zu gehen,
zu werden, was ich sein kann.

Du bist für mich da,
ich danke dir.

Max Feigenwinter

«Cupcakes gestalten» Arboner FerienSpass zum Dritten



Auch diesen Frühling liessen wir uns wieder auf das Abenteuer FerienSpass ein und dachten uns etwas aus, von dem wir hofften, dass es Anklang findet. Natürlich war es uns wieder wichtig, dass es ein generationenübergreifendes Angebot ist.



So planten wir an zwei Nachmittagen mit den Kindern und unseren Bewohnenden Cupcakes zu verzieren und Lotto zu spielen. Aber es kam anders... unser Angebot hatte eine so grosse Nachfrage, dass wir schliesslich an zwei ganzen Tagen in vier Gruppen kunterbunten «Cupcake-FerienSpass» im Haus hatten. Über 50 Kinder wollten teilnehmen und fast alle konnten schlussendlich mitmachen. Zu den Kindern gesellten sich an allen vier Terminen auch einige unserer Bewohnenden.



Gemeinsam wurden an diesen zwei Tagen um die 300 Cupcakes farbenfroh und üppig dekoriert. Die jüngere Generation unterstützte unsere Bewohnenden tatkräftig. Denn für sie war das «farbige Züg» eher fremd. «Früener hät me da nöd khä», wie eine Bewohnerin dies treffend auf den Punkt brachte. Aber Spass hat es dann doch allen gemacht und der eine oder andere Cupcake wurde gleich noch vor Ort vernascht.

Beim anschliessenden Lotto wurde eifrig mitgefiebert. Einige konnten sich vor Anspannung kaum mehr auf dem Stuhl halten, wenn nur noch eine oder zwei Zahlen gefehlt haben. Wenn dann genau diese Zahl gezogen wurde, war die Freude jeweils gross!



Wieder einmal mehr durften wir erleben, wie wertvoll solch' generationenverbindende Projekte sind. Wie sehr unsere Bewohnenden sich über die Kinder freuen, Gespräche führen oder einfach nur zusehen. Aber auch wie offen und direkt die Kinder auf unsere Bewohnenden zugehen, geradeheraus Fragen stellen. Und wie sich diese beiden Generationen gegenseitig helfen und unterstützen und immer wieder viel zu lachen haben.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung



malt
tapeziert
renoviert...

KÜNZLER AG

ARBON - ROGGWIL

Telefon 071 446 42 50 • www.kuenzlerag.ch

Wir liefern Ihnen einfach und bequem nach Hause!

Jetzt gleich anrufen und bestellen! 071 447 40 90

- Apfel- und Fruchtsäfte
- vergorene Apfelsäfte
- Mineralwasser
- Süssgetränke
- 12 Schweizer Biermarken
- ausländische Biere
- Wein und Spirituosen

Mosterei Möhl AG, St.Gallerstrasse 213, 9320 Arbon, T 071 447 40 90

MÖHL GETRÄNKE-MARKT

Elektro- und Telefoninstallationen
Sicherheitsanlagen
EDV Netzwerke
Beleuchtungskörper
Haushaltgeräte
Photovoltaikanlagen

seit über 50 Jahren
Ihr kompetenter Partner

Elektro Hodel Arbon
 St. Gallerstr. 43, 9320 Arbon
 Tel. 071 447 11 55
 info@elektro-hodel.ch
 www.elektro-hodel.ch

5. Ittinger Fachtagung: Sorgende Gemeinschaft sein - Demenz geht uns alle an!

Bereits die 5. Interdisziplinäre Fachtagung fand am 24. Februar 2024 in der Karthause Ittingen in Palliative und Dementia Care statt. Es ist immer wieder beeindruckend, was an Fachreferaten zusammenkommt und wie diese Stunden bereichern können.

Alle drei Referate waren spannend: Dr. med. Ulrike Darsow hat mit so viel Herzblut und Leichtigkeit von der Demenzerkrankung bei jüngeren Menschen gesprochen, unter dem Titel «Gibt es einen guten Weg?» Was es heisst, mitten im Berufsleben die Diagnose zu erhalten, den Direktbetroffenen und das Umfeld zu begleiten, damit möglichst lange ein Leben im gewohnten Umfeld machbar ist.



Prof. Dr. med. Giovanni Maio mit seiner Art des Vortrags, als ob er selbst in Gedanken voll und ganz bei den Betroffenen ist. Ich hing buchstäblich an seinen Lippen. So einfühlsam und tief sinnig, so differenziert, wortgewandt und in starken Bildern: «Menschen mit Demenz sind genauso

unverwechselbar wie alle Menschen. Jede Person mit Demenz hat eigene Vorlieben, eigene Stärken, eine eigene Geschichte und trotz Demenz kann diese Person ihre Geschichte auf ihre Weise immer wieder neu erleben. Er sprach von der zugeschütteten Vergangenheit, wie wir dies bei Menschen mit Demenz in einem fortgeschrittenen Stadium erleben, dieser wahrgenommenen Unvertrautheit im vertrauten Umfeld und was dies dann auslöst: Unruhe und Angst.

Er konnte dieses Leiden auf der einen Seite und diese Leichtigkeit des Zugangs so trefflich darstellen. Ein gelingendes Altern auch mit Demenz kann gelingen, wenn WIR, d.h. das Umfeld eines an Demenz Betroffenen, gut reagiert und das muss gelernt sein. Wir können und müssen die Brücke der Beziehung für die Menschen mit Demenz schlagen; d.h. mit ihnen in Beziehung treten, uns

anbieten, eine Atmosphäre des Vertrauens schaffen und durch tiefe Sensibilität können wir Türöffner letztlich wieder zu ihnen selbst sein. Denn nur durch uns, über sinnliche Erfahrungen, finden sie oft wieder den Zugang zu sich selbst. Er sprach auch davon, dass Menschen mit Demenz spüren, ob wir es ernst meinen, d.h. ein Besuch sich nur lohnt, wenn wir wirklich mit ihnen Zeit verbringen wollen.

Prof. Dr. Maio sprach, dass wir es ihnen schuldig sind, sie aus der Situation des Unvertrauten herauszuführen, aus tiefer Wertschätzung ihnen gegenüber und sie so wieder zurück in die Mitte der Gesellschaft zu führen.



Prof. Dr. habil. Thomas Klie erläuterte mit seinen durch Cartoons aufgelockerte Präsentation wie eine sorgende Gemeinschaft Wirklichkeit werden könnte und dies ist unser gesellschaftlicher Auftrag. Ja, wann werden wir als Gesellschaft an dem Punkt der Teilhabe für alle sein?

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung



«Intelligente IT, die funktioniert.»

Ihr IT-Partner für die Pflege Ihres Netzwerks

www.netshape.ch

Unterhaltungsnachmittag
Guido Specker

Mittwoch
 31. Juli 2024
 14.00 Uhr
 im
 Sonnhalden
 Restaurant

petralli
 wir setzen akzente

Im Löffelchratte 1, 9320 Arbon
 T 071 446 53 46
 petralligabau@bluewin.ch
 www.petralli.ch

Gartenneubau | Gartenumänderung | Gartenunterhalt

alzheimer
Café Vergissmeinnicht
 Gemütliches Beisammensein für Menschen mit Demenz mit ihren Angehörigen/ Bezugspersonen

Menschen mit Demenz zusammen mit ihren Angehörigen/ Bezugspersonen treffen sich jeden letzten Freitag im Monat zu einem ungezwungenen Austausch. Nach Lust und Laune wird miteinander geplaudert, gespielt, gesungen oder es werden andere Ideen umgesetzt. Auch Fragen zu Demenz haben immer Platz.
 Die Teilnahme ist unentgeltlich. Konsumationen bezahlen die Teilnehmenden selbst.

Jeweils letzter Freitag im Monat
 (ausser März 22.3 und Dezember fällt aus)
 14.30 – 16.30 Uhr
 Sonnhalden-Restaurant

Mein swunsch:

...ich wünsche mir...

Wünsche beherrschen und bestimmen das gesamte Leben eines Menschen. Sie sind Erscheinungen des psychischen Lebens, die uns allen wohl bekannt sind.

Die Sonnhalden möchte im 2024 ein Ort für «Wünsche» sein, wo Herzenswünsche ausgesprochen, aufgeschrieben werden können und vielleicht in Erfüllung gehen oder immer ein Geheimnis bleiben.

Wenn Sie an ihre Kindheit denken, der Wunschzettel für den Weihnachtsmann oder das Christkind. «Komm wünsch dir was», wenn Sie Sternschnuppen am Himmel beobachten.



Die eigenen Wünsche zu realisieren scheint einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität zu haben. Man wird das eigene Leben nicht als gut oder auch gelungen betrachten, wenn die zentralsten Wünsche unerfüllt bleiben. Daher besitzen unsere Wünsche eine motivierende Funktion, eine Kraft, die Handlungen auslösen können. Als Wünschende sind wir demnach von einer Sache in Anspruch genommen, die uns ergreift und bewegt.

Es gibt verschiedene Arten von Wünschen:

- etwas, das wir gerne haben möchten: Ein Medizinstudium war ihr grösster Wunsch...mit einem Wohnmobil durch die Welt reisen...
- der Wunsch nach Erholung...mehr Abwechslung oder Ruhe. Die Aussage: «Es ist alles nach Wunsch verlaufen.»
- eine geäusserte Bitte wie: «Ihr Wunsch sei mir Befehl!» oder «Haben Sie noch einen Wunsch?»
- etwas, das man jemandem wünscht, wie ein Wunsch für allerbeste Gesundheit oder ein glückliches Leben, jemandem gute Wünsche zum Geburtstag überbringen oder für alle die Ihnen wichtig sind, die besten Neujahrswünsche auszusprechen.

In der Sonnhalden hat es am Haupteingang ein Wunschschrank, öffnen Sie diesen und Sie entdecken darin «das Wertvollste». Im Eingangsbereich des Restaurants steht unser «goldener Wunschmenü Briefkasten». Schreiben Sie Ihr Wunschmenü auf und werfen Sie dieses ein - wenn Sie Glück haben, steht Ihr Wunschmenü auf der Speisekarte als «Wunschmenü des Monats».

Im Abendtreff werden Filme, Geschichten um Wünsche geboten oder Sie nehmen am Lotto mit Ihren Wunschzahlen teil und werden vielleicht damit Glückspilz*in des Lottotages. Im Zwischengang zum Haus Alpstein können Sie Ihre Wünsche fürs Leben, für die Welt, für andere oder für sich selbst an die Wand schreiben...

Doris Minger Pflegeexpertin interdisziplinäre Fachgruppe Palliative Care, Arnaldo Paoli, Andrea Dörig, Kai Trutschel, Doris Willener, Maria Grüner, Melanie Thalmann, Monika Lehmann, Birgitt Gust

Zivildiensteinsatz im Pflegeheim Sonnhalden – 4 Zivis erzählen

In der Sonnhalden leisten immer öfter junge Menschen einen Zivildiensteinsatz. Deshalb sollen nun für einmal sie zu Wort kommen. Denn diese Unterstützung schätzen wir sehr. Aber auch für unsere Bewohnenden ist es eine grosse Bereicherung. Denn genau diese Zivis haben die Zeit für ein Gespräch, Spiel oder Spaziergang, die beim Pflegepersonal knapp ist. Wie sich im Interview mit Marc, Flavio, Jason und Talha herausstellte, sind diese Einsätze aber auch für die Zivildienstleistenden eine Bereicherung und eine Lebensschule.

Was sind Eure Beweggründe Zivildienst zu leisten?

Jason: Ich wollte eigentlich Militär machen, hätte dann aber nicht die Position erhalten, die ich wollte. Das hat mir die Lust genommen. Im Nachhinein bin ich froh. Ein halbes Jahr fast nur Männer um mich, diese autoritäre Stimmung und das Thema Krieg. Nein, da möchte ich lieber etwas für die Gesellschaft tun. Es gibt mir ein gutes Gefühl zu wissen, ich kann Menschen helfen.

Flavio: Ich habe mit dem Militär begonnen. Aus persönlichen Gründen habe ich aber abgebrochen und in den Zivildienst gewechselt.

Talha: Ich denke der Ansatz «etwas Gutes zu tun» trifft auf uns alle zu. Ich hätte auch Militär gemacht, aber ich hätte dafür mein Studium unterbrechen müssen und das wollte ich nicht. Der Zivildienst war eine Lösung, die passt und ich bin glücklich damit. Ausserdem reizte mich der Einblick ins Soziale.

Marc: Auch wenn das Militär eine Lebensschule ist, die Stimmung, die Autorität und Erniedrigung die es gibt, brauche ich nicht. Ich war auch gerade fertig mit der Kanti und wollte vor dem Studium einmal arbeiten. Auch wenn es «nur» Zivildienst ist.

Warum leistet Ihr Euren Einsatz in einem Pflegeheim? Und was hat Euch in die Sonnhalden gebracht?

Flavio: Ich helfe und unterstützte bereits meine kranke Mutter. Ich dachte mir, dass ich das ja dann auch gut beim Zivildienst machen kann, wenn ich's ja Zuhause auch mache.

Jason: Ich habe auch meiner Urgrossmutter und Grossmutter viel geholfen und fand den Gedanken interessant, Zivildienst im Pflegeheim zu leisten.

Marc: Der lange Einsatz muss in einer Institution erfolgen. Aber ich wollte nicht in eine Schule, da dort viele Ferien sind und ich schnell viele Dienstage leisten wollte. Ausserdem kam ich ja gerade aus der Schule und ein Einsatz im Pflegeheim bietet einen spannenden Einblick. Für mich ist die Sonnhalden auch ideal, da ich in Steinach wohne.

Talha: Ich habe schon einen Monat Einsatz in einer anderen Institution geleistet. Für den nächsten Einsatz habe ich dann in der Sonnhalden reingeschaut und es passte für mich. Im Thurgau gibt es nicht so viele Optionen, um die langen Einsätze zu leisten. Wie Marc schon sagte, vorwiegend in Schulen und Heimen.

Wolltet Ihr von Anfang an Euren Zivileinsatz in der Pflege leisten? Was waren Eure Beweggründe?



v.l.n.r.: Marc, Jason & Flavio

Marc: Ja, schon. Ich fand es einfach interessant einen vertieften Einblick zu erhalten.

Talha: Ich schliesse mich Marc an. Ausserdem ist es auch ein bisschen Vorbereitung für die eigenen Eltern, wenn diese älter werden. Ich denke, ich kann dann besser agieren.

Flavio: Genau. Ich wollte auch in die Pflege, bin aber auch im Technischen Dienst im Einsatz. Das wollte ich eigentlich nicht. Aber nun gefällt es mir.

Jason: Ich wollte unbedingt in die Pflege und einen Einblick erhalten in den Pflegealltag und vor allem auch in den Menschen und das Menschsein, bevor mein Studium der Biomedizin beginnt.

Was gefällt Euch besonders an Eurer Tätigkeit?

Flavio: Also, ich finde es sehr spannend, was einem die Bewohnenden mitgeben können. Die Geschichten und Gespräche. Das hat man auf der Baustelle nicht. Aber auch das handwerkliche Tun im Technischen Dienst macht Spass.

Jason: Mir gefällt sehr, dass ich auf dem Demenzwohnbereich im Einsatz bin. Es ist so spannend. Vor allem wie sich eine Demenz immer wieder anders präsentiert. Ich beschäftige mich gerne mit Menschen mit Demenz, auch wenn es oft eine Herausforderung ist.

Talha: Ja, auch mir liegt die Arbeit mit Menschen mit Demenz. Ich finde es schön, auf diesem Wohnbereich tätig zu sein.

Marc: Was ich so cool finde ist, dass so viel Dankbarkeit zurückkommt. Wir können mit so wenig den Alltag der Bewohnenden verbessern und sie sind dann so dankbar. Das ist echt schön. Wenige Junge bekommen so einen tiefen Einblick wie wir, das ist schon speziell und wertvoll.

Aber es gibt ja auch Herausforderungen und Dinge die schwierig sind...

Talha: Für mich war es eine Herausforderung, sich in einem eingespielten Team einzubringen und die Erwartungen von allen zu erfüllen. Da hätte mir ein wenig mehr Toleranz vom einen oder anderen geholfen.

Marc: Ja, so ähnlich kenn ich das auch. Manche halten nicht so viel von den Zivis, habe ich das Gefühl. Dabei sind wir da, setzen uns ein und wollen unterstützen. Und ich glaube auch, das tun wir.

Flavio: Für mich sind es vor allem die Bewohnenden, die kaum oder gar nicht mehr sprechen. Das ist sehr ungewohnt für mich. Aber auch Todesfälle. Wenn jemand einfach nicht mehr da ist...

Jason: Ich finde es eine Herausforderung, eine Beziehung und Vertrauen zu den Bewohnenden aufzubauen, wenn sie immer wieder vergessen wer ich bin und ich täglich quasi beweisen muss, dass ich nur Gutes für sie möchte. Und Nähe – Distanz, wenn demenzerkrankte Bewohnende zu mir kommen und Nähe suchen. Aber auch die Sprachbarriere bei einigen Bewohnenden finde ich schwierig. Wenn man sie eigentlich nicht versteht.

Marc: Ja, genau. Das erlebe ich auch immer wieder.

Gibt es etwas das Dich überrascht hat? Etwas, das Du nicht erwartet hast?

Talha: Ich habe so viel vom Fachkräftemangel gehört und unbestritten ist das wirklich ein grosses Thema. Da müssen alle am gleichen Strang ziehen, denn mit dem richtigen Mindset ist diese schwierige Situation einfacher zu meistern.

Flavio: Ich war überrascht, dass so schöne Gespräche entstehen können mit den Bewohnenden. Ich durfte so viel Spannendes hören und sie teilten so viele Erinnerungen mit mir.

Marc: Mich hat überrascht, wie viele Bewohnende an einer Demenz erkrankt sind, die aber gar nicht auf dem Demenzwohnbereich sind, sondern ganz normal im Alltag integriert.

Jason: Ich hatte befürchtet, dass ich mich vor etwas ekeln könnte. Das hat sich nicht bestätigt, was mich sehr überraschte. Was ich gar nicht erwartet hatte war aber, wie lustig und humorvoll Menschen mit Demenz sein können. Mit ihnen kann man so viel lachen und Spässe machen.

Was waren Eure Highlights? Habt Ihr einen besonderen Moment erlebt?



Flavio beim Mitbetreuen von Bewohnerinnen anlässlich des Lottospiels am Freitag

Marc: Auf dem Wohnbereich, auf dem ich arbeite, gibt es einen Bewohner mit Aphasie. Anfangs konnte ich ihn überhaupt nicht verstehen und wusste nicht was er

meinte. Mittlerweile verstehen wir uns ziemlich gut. Ich weiss, was er meint, auch wenn er nur ein einzelnes Wort sagen kann. Oder die Italienerin. Ich habe einen Draht zu ihr gefunden, obwohl ich nur ein paar Worte italienisch kann. Aber mit diesen paar Worten kann ich ihr den Tag verbessern und eine Freude machen. Es braucht so wenig...

Talha: Ich habe mit Bewohnenden auf dem Demenzwohnbereich Gespräche führen können, die ich so nie für möglich gehalten hätte. Das hat mich extrem überrascht.

Flavio: Gespräche sind auch mein Highlight. Besonders, als mir jemand von der Begegnung mit Hitler erzählte. Das war eindrücklich. Ich kenne das ja nur aus Büchern in der Schule. Was für mich aber auch etwas Besonderes ist, sind die Gespräche mit gestandenen Männern, über ihr Leben und ihre Geschichte. Das ist sehr bereichernd. Das ist sonst nicht einfach so möglich. Ich kann ja nicht einfach jemanden auf der Strasse ansprechen und fragen, ob er mir aus seinem Leben erzählt.

Jason: Ein Highlight ist es für mich, wenn ich mit der Gitarre spielen und den Bewohnenden so eine Freude machen kann. Ich habe aber auch ein besonderes Erlebnis: Mit einer Bewohnerin bin ich auf den Friedhof gegangen. Sie wollte das Grab ihres Mannes besuchen. Da sie sich aber nicht mehr erinnern konnte wo es ist, suchten wir den halben Friedhof ab. Und bei fast jedem zweiten Grab wusste sie wer es ist und erzählte mir eine kurze Geschichte zur Person.

Was nehmt Ihr von Eurem Einsatz mit für's Leben?

Jason: Alle Menschen sind gleich – alle haben die gleichen Bedürfnisse. Und dass man Menschen mit Demenz nicht kindlich behandelt! Und Geduld. Ganz viel Geduld!

Marc: Ich als 19-jähriger bestimme etwas zum Wohle der Bewohnenden, die so viel älter und im Grunde so viel erfahrener sind. Das musste ich lernen. Aber vor allem, dass das Pflegeheim gar nicht so schlimm ist.

Talha: Was ein Lächeln bewirken kann!

Flavio: Ich nehme jeden Tag so viel mit für's Leben! Lebe das Leben und geniesse es – dann hast du im Heim mal etwas zu erzählen!

Und wie geht es für Euch nach dem Einsatz weiter?

Marc: Ich werde mein Psychologiestudium beginnen.

Jason: Und ich Biomedizin.

Talha: Ich habe noch keinen konkreten Plan. Vielleicht im Familienbetrieb arbeiten oder Reisen.

Flavio: Ich habe auch noch keinen fixen Plan. Es ist noch alles offen. Vielleicht nochmals Reisen.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei unseren 4 Zivis ganz herzlich für das offene und spannende Gespräch bedanken. Vielen Dank für den Einblick in Euren Arbeitsalltag bei uns. Was als kurzes Interview geplant war, entpuppte sich als reichhaltiges und spannendes Gespräch über Eindrücke und Ansichten von vier jungen Männern, die sich mit ganzem Herzen für einen Einsatz bei uns, für unsere Bewohnenden, entschieden haben und sich täglich zu ihrem Wohl einsetzen.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Die neue Kultur...

Ihr persönliches Wasserzeichen auf

- Briefpapiere, Dokumente
- Gutachten, Verträge und Zertifikate
- Wertchecks und Gutscheine
- Ticket und Bonus-Systeme

Bestehend einfach. In Qualität, Preis und Anwendung.
Bei jeder Auflage ab 1'000, 5'000 oder 50'000 Exemplaren.

Grafik | Offsetdruck | Buchdruck | Digitaldruck | Wasserzeichendruck | Etikettendruck | Stahlstich | Folienprägen | Lettershop



Druckerei
Mogensen AG

Berglistrasse 27
9320 Arbon

Tel. 071 446 11 34
info@m-druck.ch
www.m-druck.ch

BÄCKEREI-KONDITOREI

Erbe

9323 STEINACH ☎ 071 446 12 57

auch Sonntags geöffnet:
7.30 – 11.00 Uhr

Arboner Lehrer und Arbeitgeber zu Gast in der Sonnhalden zum Dialog Schule - Wirtschaft

Umsatteln? Anlässlich des Dialogs Schule und Wirtschaft unter dem Patronat der Arbeitgebervereinigung Arbon (AVA), der Sekundarschule Arbon (SSG) und dem Gewerbeverein Thurgau Oberer Bodensee (GTOB) fand ein reger Austausch zum Thema Pflegeheim als Unternehmen und die Herausforderung des demographischen Wandels statt und am Apéro wurde ich auch zum Thema Einstieg in die Pflege nach der ersten Berufswahl befragt.

Die Sonnhalden durfte als Gastgeberin figurieren und selbstverständlich ging es zunächst auf einen Rundgang. Denn die Mehrheit der Gäste kannte unser Pflegeheim noch nicht. Für die Bewohnenden mutete es sicherlich speziell an, wenn zwar aufgeteilt in 4 Gruppen, letztlich aber doch gegen 60 Interessierte, durch die Sonnhalden begleitet wurden.



Nach der Begrüssung durch den SSG Präsidenten Herr Schwarzer folgte das erste Fachreferat von Rita Gisler, Expertin für Altersfragen. Dabei zeigte sie nicht nur die zahlenmässigen Prognosen für den Thurgau und den Bezirk Arbon auf «bis 2040 wird jede 4. Person im Rentenalter sein». Sondern auch, was die demografische Entwicklung in der Konsequenz für Arbeitgeber und für die Schulen bedeuten wird, nebst Infos zum Generationenvertrag.

Tja, was heisst dies in der Konsequenz für uns und die weiteren Arbeitgeber, wenn somit zukünftig weniger Mitarbeitende auf dem Arbeitsmarkt verfügbar sind? Zwei Stossrichtungen sind denkbar: Verbleib von Mitarbeitenden übers Rentenalter hinweg mit entsprechend spannenden Arbeitsmodellen und Prozessoptimierungen, damit die rund 10% weniger Mitarbeitenden wettgemacht werden könnten oder wir können den Fachkräftemangel durch Kreativität und dank der Migrationsbewegung einigermaßen auffangen, denn Wirtschaftsabschwung wünschen wir uns wohl alle nicht.

Ich durfte im zweiten Fachreferat die Herausforderungen fürs Pflegeunternehmen im Spagat der geforderten Kosteneffizienz, den starken Regularien und den zukünftigen Ansprüchen an Qualität aufzeigen und was die Umsetzung der Pflegeinitiative heissen könnte. Zum anderen folgten Inputs, was die Faszination der Langzeitpflege ausmacht und welche Fach- und Führungskarrieren in Pflegeunternehmen realisiert werden. D.h. von der Fachfrau Gesundheit, über die diplomierte Pflegefachfrau hin zur Pflegeexpertin oder die Führungslaufbahn via stellvertretender Wohnbereichsleitung zur Wohnbereichsleitung, Leiterin Pflege und Betreuung und mit dem ent-



sprechenden betriebswirtschaftlichen Background bis hin zur Institutionsleitung.

Was die Lehrer zudem interessierte, waren die Anforderungen an die zukünftigen Lernenden. Wir möchten schliesslich später ebenfalls eine gute Pflege und Betreuung erhalten.

Den vielen positiven Rückmeldungen und Nachfragen zufolge, war es ein Thema, das bewegte und so in einem neuen Licht dargestellt werden konnte.

Das abschliessende Netzwerken bei reichhaltigem Apéro zwischen Lehrerschaft und Unternehmern bildete den krönenden Abschluss. Einige persönliche Fragen zum älter werden konnten so in kleiner Runde im Anschluss beantwortet werden.

Den Arbeitgebern in der Region ist zu wünschen, dass viele junge Menschen all die Plattformen und Möglichkeiten, die ihnen zur Verfügung stehen, um eine praktische Ausbildung zu starten, nutzen. An spannenden Ar-



beitgebenden fehlt es in der Region definitiv nicht.

In der Pflege steht diese Option übrigens auch interessierten Quereinsteigenden offen und mittlerweile machen bei uns mehr Ü40 eine Lehre zur Fachfrau bzw. zum Fachmann Gesundheit als U20! Wenn Sie sich dafür interessieren wäre der nächste Zeitpunkt mehr Informationen und ein klärendes Gespräch zu führen anlässlich unseres Sommerfestes vom 16. Juni. Denn es ist nie zu spät seine Passion zu finden!

Marlene Schädegg, Geschäftsleitung



**16. JUNI:
SOMMERFEST
MIT INFOSTAND
ZUM
PFLEGE-BERUF
AUCH FÜR
QUEREINSTEIGER**



Rhabarber - Streuselkuchen



Boden

150g Butter
150g Zucker
300g Mehl

Belag

800g Rhabarber gerüstet
50g Zucker
1 TL Zitronensaft

Vanillecreme

4 Eigelb
200ml Milch
200ml Rahm
100g Zucker
1 Päckli Vanillezucker
40g Maizena

Streusel

130g Butter
190g Mehl
90g Zucker
1 Prise Salz

Zubereitung

- Gerüsteten Rhabarber mit Zucker und Zitronensaft marinieren und 1 Stunde ziehen lassen.
- Zutaten für den Boden vermengen.
- Springform 26cm mit Backpapier auslegen, Rand einfetten und bemehlen.
- Den Teig auf dem Boden andrücken und auf der Seite ca. 3 cm hochziehen und ebenfalls festdrücken.
- Die Zutaten für die Streusel in den Händen krümelig reiben.
- Für die Vanillecreme die Eigelbe und den Zucker schaumig rühren, das Maizena unterziehen. In der Zwischenzeit die Milch und den Rahm in der Pfanne aufkochen. Das heisse Milch/Rahmgemisch zur Eigelbmasse geben, ständig rühren. Zurück in die Pfanne geben und bei geringer Hitze zu einem dicklichen Vanillepudding rühren. Auf den Kuchenboden geben und verteilen.
- Die Rhabarber im Sieb abtropfen lassen und ebenfalls auf der Vanillecreme verteilen.
- Zum Schluss noch die Streusel darüber geben und bei 180 Grad ca. 50 Min backen bis die Streusel leicht braun sind.

En Guete wünscht das
Sonnhalden – Gastronomie Team

**IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.**

www.haustechnik-eugster.ch
Arbon | Romanshorn | St.Gallen | Telefon 071 454 60 60

WASSER. BAD. ENERGIE.



HAUSTECHNIK EUGSTER

Blickwinkel: eine Frage – zwei Antworten an Bewohner Clemens Baumgartner und Arnaldo Paoli

Ein Geruch und Ihre/Deine Erinnerungen...

Hr. Baumgartner: Der Geruch von Kaffee, das lockt mich sofort zum Bett raus!

Arnaldo: Vanille... das riecht so fein nach Dessert. Aber auch wenn es geregnet hat und der Wald und das Gras so frisch riecht, das ist Natur pur.

Ihre/Deine Wunschaussicht aus dem Schlafzimmer?

Hr. Baumgartner: Ich würde gerne den Säntis sehen. Und der Blick auf einen Pool wär auch schön.

Arnaldo: Der Blick auf den Säntis, den Bodensee, die Berge und dazu noch eine Blumenwiese. Das wäre herrlich.

Was zaubert Ihnen/Dir ein Lächeln ins Gesicht?

Hr. Baumgartner: Ein Gedanke an meine Frau... (und schon huscht ein Lächeln über das Gesicht)

Arnaldo: Wenn mich Menschen anlächeln. Das ist einfach schön und gibt selber gute Laune. Aber auch wenn ich mit meiner Familie zusammen bin, das geniesse ich.

Ein eigener Fernsehsender, was würde dort laufen?

Hr. Baumgartner: Ganz klar Sport, also Fuss- und Handball. Aber ich habe selber gar keinen TV im Zimmer, das brauche ich nicht. Ich habe ja gar keine Zeit zum Fernsehschauen.

Arnaldo: Bei mir müssten Actionfilme, Krimis und Thriller laufen und sicher auch Sport, Fussball und Leichtathletik.

Was ist Ihr/Dein Lieblingsgericht?

Hr. Baumgartner: Ein feines Steak, medium gebraten – so ein bizli blutig darf es innen noch sein und dazu Pommes.

Arnaldo: Ich liebe halt die italienische Küche. Vor allem Pasta, in allen Variationen... ja, das ist schon etwas, das ich sehr gerne mag.

Welche Musik, Sänger oder Band berührt Sie/Dich?

Hr. Baumgartner: Ich mag leichte Schlager am liebsten. Aber durch eine Pflegerin habe ich auch etwas Neues kennengelernt: Alvaro Soler. Das gefällt mir sehr gut und da zappelt es einfach gleich mit.

Arnaldo: Ich mag die Musik aus der Rockabilly Zeit, Rock'n'roll, Chuck Berry und Elvis.



Welcher unerfüllte Wunsch sollte noch in Erfüllung gehen?

Hr. Baumgartner: Ich würde gerne nach Solothurn und die Stadt anschauen. Oder einen Spaziergang in die Verenaschlucht machen. Das wäre schon schön...

Arnaldo: Ein grosser Traum von mir ist es nach Alaska zu reisen. Die Tierwelt und die Weite zu erleben stellt ich mir grandios vor.

Dein/Ihr grösstes Laster ist...

Hr. Baumgartner: Hmm... eigentlich habe ich keine grossen Laster. Aber ich trinke gerne «öppe» ein Glas Wein.

Arnaldo: Ich glaube, dass ich ungeduldig und pingelig bin.

Beschreiben Sie sich/beschreibe Dich mit drei Worten:

Hr. Baumgartner: Zufrieden – fröhlich – urchig

Arnaldo: Hilfsbereit – sportlich – kontaktfreudig und «ufgestellt»

In welcher Disziplin wären Sie/wärest Du gerne Weltmeister?

Hr. Baumgartner: Im 100m Lauf. Ich war früher gut darin, aber an die Weltspitze hat es nicht gereicht.

Arnaldo: Ich messe mich nicht gerne und mir sind Titel nicht wichtig. Daher fällt mir dazu grad nichts ein. Aber es gibt Vieles, das ich gerne einfach besser können würde. Zum Beispiel Sprachen. Noch 2-3 andere Sprachen fließend zu sprechen wäre toll!

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Winterzauber

Schneegestöber - kuschelige Felle - Käsefondue - Musik zum Schwelgen in der warmen Stube... Sind dies auch Ihre Assoziationen zu einem Wintertraum? Ähnlich ging es bei uns anlässlich des Winterzauberfestes zu und her und zum Abschluss als Krönung mit einer bezaubernden Feuershow und einem herrlichen Ausklang beim Fondueplausch.



Holz verbindet Lebensräume und Lebensqualität.

KAUFMANN OBERHOLZER
 Leben, wohnen und bauen mit Holz.
 Kaufmann Oberholzer AG
 Schönenberg TG, Roggwil TG, Arbon TG, St. Gallen

Buntes Fasnachtstreiben

Arbon als Hochburg der Fasnacht - ja, dies ist auch heute noch so in der Sonnhalden... Am Rosenmontag gehts noch heiterer zu und her als sonst. Wer Lust hat, lässt sich schminken und verkleiden oder genießt den Nachmittag mit Fasnachtsgebäck und schaut dem munteren Treiben zu.



Plauschkegelabend



«Wo geht es zur Kegelbahn?» oder «wer räumt heute ab?», tja, so ging's zu und her - die Bilder zeigen, dass unsere Bewohnenden dies definitiv nicht zum ersten Mal machten... und die Freude über den gelungenen Wurf und das Mitfeiern steht in den Gesichtern geschrieben - herrlich!



Frühlingskonzert der Violinenklasse

Welch' wunderbaren Samstagnachmittag uns Rahel Zellweger mit der 20-köpfigen Violinenklasse unter ihrer liebevollen und sehr versierten Leitung bescherte! Ihr Herz schlägt definitiv für die Musik und ihre Liebe portiert sie wundervoll weiter! Von der selbstgestalteten Einladung, über die Geschichte von der «alten Lisette», welche als roter Faden durch das ganze Konzert spannte und natürlich die wundervoll gewählten Musikstücke bis hin zum Mitsingen und den herzigen Schoko-Vorostergrüssen für die Bewohnerinnen und Bewohner. Alle strahlten um die Wette, seien es die stolzen Eltern und Angehörigen, unsere Bewohnenden oder auch Mitarbeitende und die Kids. Es war wundervoll und wir freuen uns aufs nächste Mal!



Zwei junge Geissli

Nachdem altershalber in den letzten 2 Jahren drei unserer Geissen verstorben sind, haben wir uns entschieden, dass zusätzlich zu den beiden verbliebenen Älteren junges Blut kommen dürfte, sie schauten natürlich sehr keck, wer da einfach im neuen Gehege sitzt. Nun sind die beiden eingetroffen, noch sehr scheu und klein... Wir freuen uns, dass sie bei uns sind und demnächst getauft werden.



Ostereier Färberei in der Sonnhalden

Wer es bis dato noch nicht wusste. In der Sonnhalden sind die fleissigen Gehilfen und Gehilfinnen des Osterhasen. Denn wie sollte er sonst alle Haushalte mit den bunten Ostereiern beliefern können? Wieviel Spass dies jedes Jahr bereitet, lässt sich an den Gesichtern ablesen. Jedes Osterei ist ein liebevoll hergestelltes Unikat!



Generationenprojekt der 3. Sek. Arbon

Ein Spielenachmittag zwischen Alt und Jung - ein gelungener Nachmittag mit vielen neuen Eindrücken und Erkenntnissen. Danke, dass Ihr bei uns ward.



Servietten-Knödel als Beilage für 5 Personen



Zutaten

- 500g Laugenbrot oder Weissbrot vom Vortag
- 2.5dl Milch
- 1 Zwiebel gehackt
- wenig Butter
- 3 Eier
- 1 Bund Petersilie gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Brot in gleichmässige ca. 1cm grosse Würfel schneiden.
- Milch wärmen und gleichzeitig die Zwiebel in wenig Butter glasig dünsten. Beides über die Brotwürfel geben, leicht mischen und zugedeckt 10min ziehen lassen.
- Die gehackte Petersilie und die verquirlten Eier unter die Masse heben. Gut durchkneten. Es soll weich sein, aber die Flüssigkeit muss komplett aufgesogen sein.
- Mit Salz und Pfeffer würzen. Nochmal 20min ziehen lassen.
- Zwei grosse Stücke Alufolie ausbreiten, über die Alufolie eine Frischhaltefolie legen.
- Die Masse auf beide Folien verteilen und zu einer Rolle formen. Die Foliendenen ineinander verdrehen.
- Knödelwürste im Wasser einmal aufkochen und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.
- Herausnehmen und auskühlen lassen.
- Folie abziehen. In dicke Scheiben schneiden und in Butter goldbraun braten.
- Dazu passt ein feines Pilzragout oder ganz klassisch zu einem Schweinebraten.

En Guete wünscht das Sonnhalden – Gastronomie Team

Winterpersonalausflug - ab nach Savognin...

Haben Sie sich jemals vorgestellt, dass man innerhalb weniger Stunden von einem regnerischen Alltag in eine Winterwunderwelt katapultiert werden kann? Nun, genau das ist uns passiert, und zwar auf unserem Winterpersonalausflug nach Savognin.

Am Donnerstagmorgen, 22. Februar 2024, machten wir uns bei strömendem Regen auf den Weg in Richtung Skiparadies Savognin. Bewaffnet mit Ski, Snowboards und Schlitten sowie einer ordentlichen Portion Optimismus bestiegen wir den Car des Reiseunternehmens IFKO. Unser Fahrer Beni erwies sich nicht nur als Meister der Strassen, sondern auch als Wetterzauberer: Kurz vor unserem Ziel brachen die Wolken auf und die Sonne begrüßte uns mit offenen Armen.



Angekommen in Savognin wurden wir von einem Kunstschneestreifen empfangen, der so berühmt und berüchtigt ist, wie das Wahrzeichen von Zermatt, dem Matterhorn. Die Schneeverhältnisse über 2000 Metern waren zu unserem Erstaunen bombastisch – auch wenn der Wind uns zeitweise um die Ohren pfliff, konnten wir es kaum erwarten, unsere Skier anzuschlappen, die Wanderung nach Radons zu starten oder mit dem Schlitten die ersten Hügel hinunter zu flitzen.

Nach einem VIP-Mittagessen in einem exklusiv für uns reservierten Restaurantabteil und einem weiteren Ritt auf den Pisten, zog jedoch ein fieser Föhnsturm auf.

Die Bergbahnangestellten mussten die Lifte aus Sicherheitsgründen schliessen, was uns jedoch nicht daran hinderte, den Tag in vollen Zügen zu geniessen. Ob mit einem Spezialkaffee, letzten Schwüngen auf der Piste oder einer rasanten Schlittenfahrt – wir liessen uns nicht unterkriegen!

Schliesslich trafen wir uns alle fröhlich und unversehrt am vereinbarten Treffpunkt wieder, wo uns Sonja, unsere aufmerksame Hostess, mit Wienerli, Brot, Aperol und allem, was das Herz begehrt, auf der Rückreise im Car verwöhnte. Es war ein unvergesslicher Tag.

Hasta la Pista im 2025!

Cordula Kugler, Mitarbeiterin Administration



Spiel Spass Spannung
beim traditionellen

Spiel ohne Grenzen
Heime gegen Heime

Donnerstag 6. Juni 2024
Beginn der Spiele: 15.00 Uhr
im Garten – Haus SELMA
Stiftung Seevida – Berglistrasse 13 - Arbon

BODENSEESCHIFFFAHRT

Donnerstag 22. August 2024
ab 13.30 Einsteigen Hafen Arbon
14.00 Abfahrt

Gästepauschale: CHF 43.–
Ein Getränk und Sandwich inbegriffen
keine Ermässigung auf GA oder Halbtax-Abos

Anmeldung für Gäste:
Sekretariat Pflegeheim Sonnhalden Arbon, Tel. 071 447 24 24

Unterhaltungsnachmittag
mit **Guido Spöcker**
und **Tanzdancer Gabriela & Stefan**

Mittwoch 25. September 2024
14.00 Uhr

im **Sonnhalden Restaurant**

Eintritte



Francesca Di Bella
 Funktion:
 Pflegehelferin SRK
 Eintritt:
 Oktober 2023



Vanessa Niederer
 Funktion:
 Fachfrau Gesundheit
 Eintritt:
 Dezember 2023



Eliza Rusin
 Funktion:
 Pflegehelferin SRK
 Eintritt:
 Dezember 2023



Megrican Tuncer
 Funktion:
 Praktikantin FH
 Eintritt:
 Februar 2024

Gratulationen



Herzlichen Glückwunsch zur Hochzeit!
 Strahlen um die Wette war angesagt...
 Wir gratulieren Sandra Schättin mit Ihrem Werner von ganzem Herzen. Menschen, die füreinander bestimmt sind und sich entscheiden, dies mit dem Bund fürs Leben zu besiegeln.

«Die Hochzeit ist der Beginn einer wunderbaren Geschichte, die noch viele glückliche Kapitel schreiben wird.»

Ebenfalls in den Hafen der Ehe segelten Raluca Calin und Marco.

Wir wünschen Euch allen das Glück, das nur die Liebe schenken kann: den Frieden des Herzens und viele wundervolle Kapitel in Eurem Lebensbuch.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung



- grosszügige Präsentation von Sonnen- und Sichtschutzsystemen, Lamellen, Rollos, Plissée etc.
- grosse Auswahl an Wohn-Accessoires und Dekoartikeln
- Heimberatung

Einen neuen Look, ein neues Ambiente, einen neuen Stil – einfach mal was anderes ausprobieren. Das ist Lebensart pur.
 Neue Stoffe, Farben, Strukturen laden dazu ein.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch
 Den richtigen Durchblick.**

Vorhang Köppel AG • Wiesenstrasse 5 • Tübach • T 071 845 21 65 • vorhang-koepfel.ch

Gratulationen

Glücklich strahlende Gesichter so weit das Auge reicht oder von Apéro zu Apéro...

Gleich fünf Mitarbeitende haben wieder weitere Meilensteine auf ihrem Berufsweg gesetzt: Manuela Demir hat die Führungsausbildung, Sylwia Dowiercial ihre Weiterbildung Palliative Care B1 und Cornelia Stricker die Weiterbildung zum Teamer Validation I erfolgreich abgeschlossen.



Damit nicht genug, Patrick Grunwald hat die Ausbildung zum Personalassistenten als Zwischenschritt auf seinem Weg zum Personalfachmann abgeschlossen und Sandra Sturzenegger das CAS Leadership bestanden.

Wir gratulieren allen nochmals zu diesen wichtigen Schritten. Ja, wenn der Erfahrungsrucksack mit guten Vitaminen gefüllt ist nimmt man auf dem Berufswanderweg den einen oder anderen Gipfel mit mehr Schwung.

Darauf haben wir gerne angestossen und freuen uns mit Euch!



Marlene Schadegg, Geschäftsleitung
 & Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Eintritte

Veronica Santiago
 Funktion:
 Pflegehelferin SRK
 Eintritt:
 Februar 2024



Annalena Bruno
 Funktion:
 Studierende Aktivierung HF
 Eintritt:
 März 2024



Zhanna Firenze
 Funktion:
 Pflegehelferin i.A.
 Eintritt:
 März 2024



Dienstjubiläum - 5 Jahre feiert



Zuzana Valterova

Funktion:

Pflegefachfrau DNII

Dienstjubiläum - 10 Jahre feiert



Raluca Calin

Funktion:

Dip. Pflegefachfrau

Liebe Raluca, es ist kaum zu glauben, wie schnell die Zeit vergangen ist. Schon seit 10 Jahren bist Du nun bei uns und hast uns sowohl mit Deiner Erfahrung als auch mit Deiner Freundlichkeit bereichert.

Wir und die BewohnerInnen haben von Dir und Deinen Akutspital-Kenntnissen profitiert und Du hast bei uns das Pflegesystem in der Schweiz kennengelernt. Inzwischen bist Du bei uns zu Hause, was uns sehr freut.

Die BewohnerInnen schätzen Deine offene und fürsorgliche Art und freuen sich immer, Dich zu sehen. Schon oft konntest Du mit Deinen guten Italienisch-Kenntnissen den Aufenthalt für die BewohnerInnen etwas angenehmer machen. Du hast immer den Überblick über den Wohnbereich und mit Deiner umsichtigen Art geht niemand vergessen. Die BewohnerInnen, wie auch das Personal, freuen sich mit Dir über Dein kleines Wunder namens «Arianna» und wünschen Dir für den nächsten spannenden Lebensabschnitt viel Freude und nur ganz wenige schlaflose Nächte.

Wir danken Dir für die letzten 10 Jahre und hoffen, dass Du noch viele weitere bei uns verbringen wirst. Du bist ein wertvolles Mitglied unseres Teams und wir schätzen Dich sehr.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Dienstjubiläum - 15 Jahre feiert



Cennet Gök

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Liebe Cennet, in den 15 Jahren Sonnhalden, die Du nun schon bei uns bist, ist viel passiert - nicht nur beruflich, sondern auch privat. Wir freuen uns sehr, dass Du dem Team des Wohnbereichs W1 immer noch treu bist und täglich motiviert zur Arbeit kommst.

Mit Deiner fröhlichen und unkomplizierten Art bist Du bei den BewohnerInnen gerne gesehen. Sie spüren, dass Du mit Freude und Herzlichkeit bei der Arbeit bist und Dich gern um ihre Anliegen und Wünsche kümmerst.

Die Teammitglieder schätzen an Dir, dass Du so flexibel bist und immer wieder einspringst, wenn Du gebraucht wirst und dafür, dass Du fleissig bist und die Arbeit anpackst und zu Ende führst.

Danke, dass Du Dich mit Deinem konstanten Einsatz und Deiner positiven Energie um das Wohlbefinden der BewohnerInnen kümmerst und eine grosse Stütze für das Team bist.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung



Dienstjubiläum - 20 Jahre feiern



Oezlem Yildirim

Funktion:
Küchenhilfe

Am 02. August 2004 hat Frau Oezlem Yildirim ihre Stelle bei uns in der Sonnhalden-Küche angetreten. Nun dürfen wir sie schon unglaubliche 20 Jahre zu unseren treuesten Mitarbeitenden zählen. Frau Yildirim begann ihre Tätigkeit in der Abwaschküche, in der sie noch bis heute arbeitet. Zudem macht sie die Bestellungen für alle Wohnbereiche und übernimmt den Salatdienst bei Engpässen. Durch ihren Einsatz und den Willen dazuzulernen, können wir sie unter anderem auch im Abendservice einsetzen. Sie richtet, mit Unterstützung eines zweiten Mitarbeiters, die Teller für unsere Bewohner an und liefert das Essen auf den Wohnbereich. Sie ist eine sehr angenehme Persönlichkeit und ist immer bereit einzuspringen, wenn jemand ausfällt. Mit ihrer langjährigen Erfahrung und ihrem Engagement trägt sie massgeblich zum reibungslosen Ablauf des Küchenbetriebs bei.

Ihre freundliche Art und ihr hilfsbereites Wesen machen sie zu einer beliebten Kollegin und durch ihr zuvorkommendes Auftreten ist sie eine Bereicherung für unser Team.

Wir alle möchten Oezlem für ihren Einsatz und ihre Betriebstreue herzlich danken und hoffen auf noch viele gemeinsame Jahre in der Sonnhalden-Küche.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie



Gordana Vujic

Funktion:
MA Lingerie

Am 23. August 2004 ist Gordana Vujic in die Sonnhalden eingetreten. Als Schneiderin trat sie damals eine Aushilfsstelle bei uns in der Wäscherei an und mehr als ein Jahr später wurde es dann zu einer 100% Festanstellung. Ihr Blick fürs Detail und ihre Liebe zum Textilien merkte man im Umgang mit der Bewohnerwäsche stets. Zwischenzeitlich übernahm sie dann die Teamleitung der Lingerie, einem kleinen aber sehr eingespielten Team.

Eines der grössten Höhepunkte war sicherlich der Umzug in die neuen Wäscherei-Räumlichkeiten inklusive der neuen Infrastruktur vor gut 8 Jahren. Damit verbunden war die Bewältigung der grösseren Wäscheberge, neue Prozesse und die täglichen Herausforderungen, welches ihr als Team gemeinsam lösten. Im Zuge der Pensionierungsvorbereitung hast Du nun sukzessive Dein Pensum reduziert und gönnst Dir Zeit für Deine Enkelkinder.

Für die Zukunft wünschen wir Dir, liebe Gordana, weiterhin viel Gesundheit, Glück und Freude bei der Arbeit.

Sandra Schättin, Leiterin Hauswirtschaft

Partytime - Personalfeier «60er-80er Jahre»

Flowerpower und bombastische Stimmung und das Musikquiz forderte unsere grauen Hirnzellen ebenso wie es alte Erinnerungen hervorzauberte. Ja, nur absolute Tanzmuffel blieben sitzen, denn bei der Musik muss einfach getanzt werden und nach dem leckeren Essen war dies ja eh angesagt...

Getanzt wurde bis in die frühen Morgenstunden und wir genossen die unbeschwertere Zeit miteinander.



Mal schauen, ob Sie hinter den kunterbunten Kleidern und Brillen die Mitarbeitenden so leicht wiedererkennen können. Viel Spass!

Es war einfach nur genial! Danke an dieser Stelle nochmals dem tollen und engagierten Organisationskomitee für dieses wundervolle Fest. Die einen oder anderen meinen gar, es sei das Beste ever gewesen. Ja, die Messlatte wächst jedes Jahr!

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung



Feuerlöschübung - der Umgang will gelernt sein

Alle rund 2-3 Jahre trainieren wir für den Ernstfall, in der Hoffnung, dass dieser nie eintreten wird. Der Umgang mit Gefahrenstoffen und explizit dem Feuer ist nicht ohne. Gerade in einem Pflegeheim ist dies nicht zu unterschätzen. Glücklicherweise hatten wir bis dato nie einen grösseren Brand und doch weiss man nie.

Was sich aber klar gezeigt hat, dass jede investierte Minute in dieses Thema Gold wert ist. So konnten in der Vergangenheit durch schnelles und korrektes Handeln grössere Schäden und insbesondere Verbrennungen oder anderweitige Verletzungen an Menschen verhindert werden.

Im Kontext «Umgang mit Brennbarem» kennen wir auch gegenüber Bewohnerinnen und Bewohnern keine Tole-

ranz, denn das Menschenleben aller Mitbewohnerinnen und -bewohnern wie auch der Mitarbeitenden gilt es zu schützen.

Bei den Trainings ist es besonders beeindruckend, wie ans Thema herangeführt wird und Jede und Jeder eine Löschaktion ausprobieren kann. Aber auch, welche unheimliche Hitze in kurzer Zeit entstehen kann.

Wissen Sie, welcher Feuerlöscher für welchen Zweck einzusetzen ist, was Sie in welcher Reihenfolge tun sollten? Tja und können wir dies dann im Ernstfall abrufen?

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung



Was unsere Cateringkunden an uns schätzen

Ivonne Thurow, stellvertretende Leiterin Hauswirtschaft, und damit auch zuständig für die Aufnahme und Durchführung von internen und externen Gastroaufträgen, im Interview mit drei unserer Cateringkunden 2024, Frau Huber vom ZIK Arbon, Herr Trösch von den Naturfreunden und Frau Carpineti-Frick als Gast vom Wine & Dine der evang. Kirchgemeinde Arbon.



An was müssen Sie als erstes Denken, wenn Sie Sonnhalden Arbon hören?

Fr. Huber: In erster Linie schon Pflegeheim und dann Catering. Es war ein Erlebnis.

Hr. Trösch: Nebst dem Pflegeheim ein Ort für HV's und Veranstaltungen für Jung und Alt. Synonym für eine gute Küche mit freundlichem Service.

Fr. Carpineta: Pflegeheim mit vielen bekannten Gesichtern. Es ist so heimelig mit liebevollem Umgang mit Allen. Ich schätze das gute Essen am Mittag, die Schale und ein feines Amaretti am «Nomi» und das nette Servicepersonal, welches einem aufrichtig Willkommen heisst.

Wie häufig fand der Anlass schon statt?

Fr. Huber: Zweimal fand die Arboner Neujahrsbegrüssung unter Mitwirkung der Sonnhalden bereits statt mit rund 400-500 erwarteten Gästen. Ich habe es dieses Jahr zum ersten Mal organisiert. Mir wurde der Tipp gegeben, dass die Sonnhalden auch Caterings durchführen. Ich war sehr überrascht über die gute Organisation, die freundliche und hilfsbereiten Mitarbeiter, die stets mitdenken. Es war sehr unkompliziert und sehr persönlich. Auch der Geschirrverleih war unkompliziert.

Hr. Trösch: Seit 12 Jahren, die erste HV fand 2012 statt, d.h. im Saal in Steinach ohne Service/Getränke, aber damals schon das Catering von der Sonnhalden.



Fr. Carpineta: Harald Ratheiser hat mir vom Anlass erzählt und ich fand das eine ganz tolle Sache, worauf hin ich meine Tochter mit ihrem Schwiegersohn eingeladen habe.

Wir waren alle so begeistert, dass wir gleich für das nächste Jahr reserviert hatten. Bis dato waren wir schon zweimal zu Gast und selbstverständlich auch im 2025 wieder.

Was schätzen Sie an der Sonnhalden?

Fr. Huber: Das Essen war sehr gut und dass die Sonnhalden auch glutenfrei anbieten kann, dies nebst der tollen Gastgeberqualität. Es war alles passend mit reichhaltigem Angebot, sehr angenehmem Service und alles wird immer wieder aufgefüllt.

Hr. Trösch: Ganz ehrlich? Die Bequemlichkeit, selber Gast sein zu dürfen. Vorher haben wir immer alles selber gemacht. Jetzt ist alles unkompliziert, die Technik vorhanden, Essen ist sensationell zu fairen Preisen, ein super Service in ansprechender moderner Einrichtung.

Fr. Carpineta: Das ganze Ambiente. Man fühlt sich immer Willkommen und lernt neue Menschen kennen, gute Bedienung, gutes Essen vor allem so schön angerichtet. Beim Wine & Dine darf man guten Wein kennenlernen, super schöne Dekoration mit Blumen und vielen Kerzen. Auch in der Sonnhalden ist es immer so einladend das ganze Jahr über dekoriert. Alle schätzen und loben die Sonnhalden für die gute Küche und die gute Bewirtung.

Würden Sie uns weiterempfehlen und wieso?

Fr. Huber: Ja, auf jeden Fall. Es war wirklich ein gelungener Anlass. Die sehr gute Beratung als auch das Essen, beides wurde gleichermaßen geschätzt.

Hr. Trösch: Was für eine Frage, schon immer. Wir sind mit allen vollkommen zufrieden; Küche, Service und Support durch den technischen Dienst.

Fr. Carpineta: Selbstverständlich, das «Rundherum Paket» stimmt einfach.

Ivonne Thurow, stv. Hauswirtschaftsleiterin

**WÄSCHEREI
BODENSEE** AG
Textil-Logistik & Mietwäsche

**WÄSCHEVOLLVERSORGUNG
für SPITÄLER und PFLEGEHEIME**

- erfahren
- kompetent
- zuverlässig

Wäscherei Bodensee AG
8596 Münsterlingen
Tel. 071 686 20 08
Fax 071 686 20 19
www.waescherei-bodensee.ch



**Wohlbefinden
& Sicherheit**

**Durch professionelle
Wäscheversorgung in der
Gesundheitsbranche**

**Von der Arbeitskleidung bis hin zu
Stationswäsche:**

**Wir versorgen Pflegeheime,
Arztpraxen und Krankenhäuser
zuverlässig mit hygienischen
Textilien.**

**Erfahren Sie mehr unter
www.cws.com/workwear**

CWS-boco Suisse SA
Sternmatt 5
6010 Kriens
Schweiz
T: +41 41 318 51 00
kundendienst.kriens@cws.com



Von der Aktivierung in die Küche...

Normalerweise startet meine Woche im Aktivierungsraum, jedoch an diesem Frühlingsmorgen bekam ich die Möglichkeit, in die Welt der Küche abzutauchen.

Morgens um 8.50 Uhr ging es nach der Begrüssung gleich los. Damit am Mittag jedem Bewohner das richtige Mittagsmenü serviert wurde, sortierte ich die Bewohnerkarten. Anschliessend bereitete ich Salate inkl. Dekoration vor. Der Thermomix wurde mir vorgestellt, von dem viele schwärmten, ein (fast) Alleskönner. Zwischendurch machte ich kleinere Arbeiten wie Eier schälen oder Vorbereitungen für eine Tartarsauce.

Nach meiner Mittagsstärkung, die ich in der Sonne genoss, schnitt ich Omeletten für die Flädli-suppe. In regelmässigen Abständen werden Kekse für die Wohnbereiche gebacken, aus einer grossen Teigmasse formte ich kleine Erdnussbutterquetzli.

Die rollende Küche kommt

Als Abschluss meines Tages in der Küchenwelt konnte ich bei der rollenden Küche über die Schultern schauen. Auf dem Wohnbereich wurde eine leckere Tomatensauce und eine Carbonara zubereitet. Mmmhh, wie das duftete, viele BewohnerInnen verlangten Nachschlag.

Müde, aber mit viel neuem Wissen, ging ich nach Hause.

Mein Fazit

Flinke Hände sind in der Küche definitiv ein Muss. Das aufgestellte Küchenteam hat mir geduldig Fragen beantwortet und gab mir einen guten Einblick in ihren Arbeitsalltag.

Der Tag war sehr abwechslungsreich, interessant und zeigte mir nochmals auf wie wichtig es ist, dass das Team auch berufsübergreifend gut funktioniert.

Bettina Gödl,
Studierende Aktivierungsmitarbeiterin HF



Ohne lange Verschnaufpause konnte ich dem Küchenpersonal im Mittagsservice unter die Arme greifen, meine Aufgabe war das Dekorieren der Menüs. Zuerst wurden in der Küche Mittagsmenüs für die Wohnbereiche vorbereitet, danach ging es mit dem grossen Wagen hoch in das Restaurant. Vor Ort bereiteten wir die vorbestellten Menüs zu. Nach der letzten Bestellung wurden für den Abend bereits wieder Vorbereitungen getroffen, um eine gute reibungslose Versorgung zu gewährleisten. Obwohl es zwischendurch hektisch wurde, blieb die Grundstimmung im Team locker.



Rettungsschwimmerin bei der SRLG Rapperswil Jona

Ich war ca. 10 Jahre alt und ging in die 4. Schulklasse in Uz-nach - wo ich auch aufgewachsen bin - als mich eines Tages meine Mitschülerin fragte, ob ich eventuell Interesse habe, mal mit ihr ins Rettungsschwimmen zum Training nach Schmerikon zu gehen.



Anfangs musste ich lachen, denn Schwimmen war nie meine Stärke. Mit meinem Brustschwimmstil schaffte ich gerade mal eine Länge und war sofort ausser Atem - ich und schwimmen - nie im Leben. In der Schule wurden wir in Gruppen eingeteilt und ich gehörte eher zu den weniger talentierten Schwimmern.

An diesem Tag liess ich mich schliesslich von meiner Mitschülerin überreden mitzukommen und ich muss zugeben, dass sich an diesem Tag alles veränderte.

Ich wurde in dem Team Delphin Rettungsschwimmen für Kids in Schmerikon angenommen, ging regelmässig jeden Mittwochnachmittag und Samstagabend ins Training und an gewissen Monaten an Wettkämpfe. Beim Training lern-

te ich alle Techniken, die es gab, vor allem Ausdauer. Unser Training beinhaltete viele verschiedene Dinge. Alles begann mit dem Aufwärmen, zuerst wurden 20 Längen geschwommen, danach übten wir uns, immer zu zweit, an den Rettungsgriffen. Egal ob Sommer oder Winter wir gingen in den Pool, in den See oder übten an der Linth. Training am See und Flussbestand; Strömungen lesen, die Kraft des Wassers erfahren, dabei stets die Witterung im Auge behalten, wie planen, wenn etwas passiert.

Mit 12 Jahren machte ich dann meine Jugend-Brevet Ausbildung, danach ab 14 Jahren das Brevet 1 und 2 sowie Brevet Basis Pool, Brevet Basis Pool Plus und Modul See.

Darin besteht der Kurs-Lerninhalt

- Man muss zum Beckengrund mindestens 1,60 Meter abtauchen und ein Gewicht von 5 -10 kg an die Wasseroberfläche holen können.
- Einen Rettling mit Achselgriff an die Wasseroberfläche bringen und mit dem Nacken-Stirngriff an den Beckenrand transportieren.
- Einen Rettling zu zweit, mittels Hebegriff, gemäss Ausbildungsunterlagen, schonend aus dem Wasser holen.
- Wir lernen Notsituationen rechtzeitig zu erkennen.

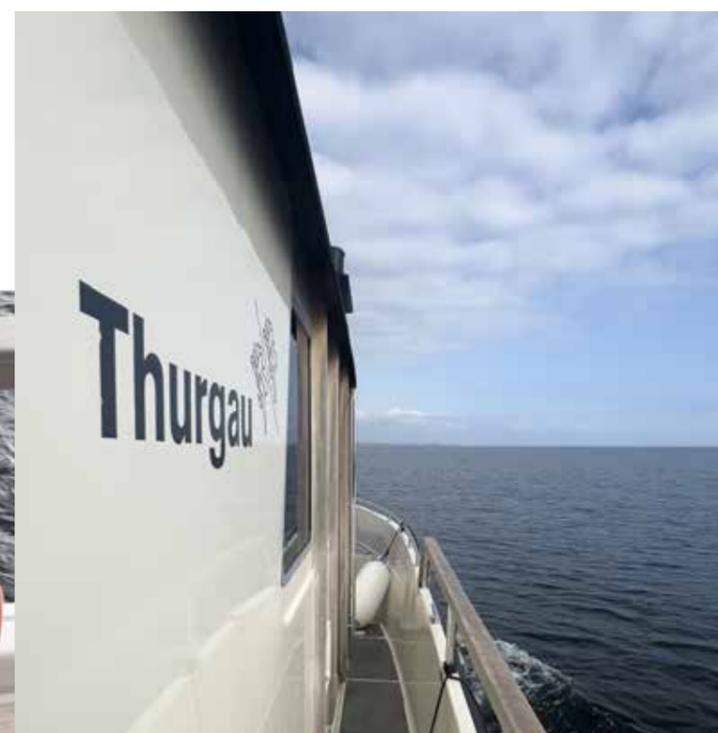
Unser Sprichwort lautet:
«Jeder Schwimmer, ein guter Schwimmer!
Jeder Schwimmer, ein Rettungsschwimmer!»



Rettungsschwimmertrainings: An den Standorten Rapperswil-Jona und Schmerikon bieten wir wöchentliche Trainings in 6 Nachwuchsgruppen an.

Da ich selbst eine Familie sowie Verpflichtungen als alleinerziehende Mutter von 3 Kindern (19,10 und 8 Jahre) habe und auch berufstätig bin, habe ich nicht mehr so viel Zeit und die Möglichkeit, meinem Hobby nachzugehen. Nebenbei arbeite ich noch an meiner Ausbildung als FaGe.

Als Springerin im Rettungsschwimmen bin ich immer bereit, natürlich auch bei Notfällen, sofort zur Stelle zu sein, wenn Hilfe benötigt wird. Es ist mir eine Ehre und Verantwortung, diese wichtige Rolle im Rettungsdienst einzunehmen.



In meiner Freizeit, wenn es mir möglich ist, trainiere ich oft und schwimme bis zu 50 Längen im Becken.

Ich bin oftmals auch auf Abruf mit der Seepolizei unterwegs. Auch nach 30 Jahren gehe ich meinem Hobby mit voller Herzensliebe nach.

Natascha Spasojevic, Lernende Fachfrau Gesundheit

Blumen - Rätselwettbewerb

- Welche Blumen zählen zu den spargelartigen Pflanzen?
 - Z Köcherblümchen
 - S Strohblumen
 - B Narzissen
- Welche Blume gleicht optisch dem Gänseblümchen?
 - D Alpenveilchen
 - L Margarine
 - O Hyazinthe
- Zu welcher Gattung zählen Stiefmütterchen?
 - M Gazanien
 - F Nelken
 - Ü Veilchen
- Der botanische Name des Gänseblümchens lautet...
 - A Echinops
 - T Bellis perennis
 - M Convallaria majalis
- Wie viele Arten von Schneeglöckchen gibt es in etwa?
 - E 20
 - R 200
 - Y 2000
- Wie wird Löwenzahn nicht genannt?
 - C Hundblume
 - R Pustelblume
 - N Wiesenstern
- Was haben Roter Fingerhut, Herbstzeitlose und Christrosen gemeinsam?
 - P sind giftig
 - S haben rote Blüten
 - V sind Heilpflanzen
- Was ist keine fleischfressende Pflanze?
 - P Gemeines Fettkraut
 - X Zwergkrug
 - A Löwenmäulchen
- Welche Blume bildet die grösste Blüte im Pflanzenreich?
 - R Rafflesie
 - P Kaiserkrone
 - E Die Königin der Nacht



Folgende Preise sind zu gewinnen:

- Preis: Salz- und Pfeffermühlen-Set
- Preis: Thermoskanne und Geschirrtuch
- Preis: Sauna-/Duschtuch

- Welche Schnittblume ist, laut einer Statistik, die beliebteste aus den Jahren 2021 und 2022 (nach Marktwert)?
 - O Tulpe
 - A Rose
 - G Gerbera
- Kleiner Blumenknigge: Welche der hier aufgeführten Blumen sollten Sie eher nicht verschenken?
 - N Blauer Lotus
 - D Weisse Lilie
 - S Gemeine Nachtkerze
- «Ich wünsche mir, dass Lara mich auch liebt!», sagt Felix und haucht die Schirmchen der Pustelblume weg. Doch welche Pflanze steckt eigentlich hinter der Pustelblume?
 - T Gänseblümchen
 - S Butterpflanze
 - I Löwenzahn
- Rosen sind auch in der Literatur ein blumiges Motiv. Von wem stammt: «Was ist ein Name? Was uns Rose heisst, wie es auch hiesse, würde lieblich duften.»?
 - C Johann Wolfgang von Goethe
 - E William Shakespeare
 - Z Bertold Brecht
- Im Frühling hat Lara am liebsten Tulpen auf ihrem Fensterbrett stehen. Mit welchem Trick bleiben sie länger frisch?
 - N ein Blatt von jeder Blüte abzupfen
 - F warmes Wasser in die Vase geben
 - S jeden Abend einen Eiswürfel in die Vase geben

Bitte das Lösungswort eintragen: _____

Den Talon ausschneiden, abgeben oder im Couvert bis spätestens 31.07.2024 einsenden an:
Sonnhalden Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon. Viel Glück!

Name / Vorname : _____

Strasse / PLZ / Ort: _____



Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbs herzlich!

- Hansjörg Schlappritzi
- Margrith Müller
- Maria Rupflin

**29. SEPTEMBER:
LEGENDÄRES
SONNHALDEN-
HERBSTFEST
MIT MUSIK**

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Panflötenkonzert	Montag,	03. Juni 2024	ab 14.30 Uhr
Spiel ohne Grenzen im Seevida	Donnerstag,	06. Juni 2024	ab 15.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. Juni 2024	ab 11.30 Uhr
Sonnhalden-Sommerfest «in 80 Tagen um die Welt»	Sonntag,	16. Juni 2024	11.00 - 17.00 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Elvis - The King Show	Mittwoch,	26. Juni 2024	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	28. Juni 2024	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	30. Juni 2024	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	09. Juli 2024	ab 11.30 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	26. Juli 2024	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	28. Juli 2024	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	31. Juli 2024	ab 14.00 Uhr
1. Augustfeier	Donnerstag,	01. August 2024	ab 16.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. August 2024	ab 11.30 Uhr
Bodenseeschiffahrt	Donnerstag,	22. August 2024	ab 13.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	25. August 2024	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Duo Etienne	Mittwoch,	28. August 2024	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	30. August 2024	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. September 2024	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und den Taxidancers Gabriela & Stefan	Mittwoch,	25. September 2024	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	27. September 2024	ab 14.30 Uhr
Herbstfest mit Metzgete-, Appenzeller- und Dessertbuffet	Sonntag,	29. September 2024	ab 11.30 Uhr

P.P.
CH-9320
Arbon
DIEPOST

Sonntagsbrunch - Verwöhnprogramm pur!

mit Buffet à discretion, jeden letzten Sonntag im Monat von 8.30-13.00h



Lachs-, Aufschnitt- und Käseplatte, Wraps, Rührei, Speck und Rösti, Fruchtsalat, Bircher-
müesli, Joghurt, Fladen und vieles mehr... Prosecco, Fruchtsaft und zwei warme Getränke
für CHF 32.-

Reservierungen gerne unter Tel. 071 447 24 35