

Sonnhalden Journal

PERSONELLES

FaGe Lernende im
Interview

LEBENSGESCHICHTE

Alexander
Beccarelli

HINTER DEN KULISSEN

24h unterwegs mit dem
technischen Dienst



Winterzauber

Samstag 18. Januar 25

15.00-20.00 Uhr

Kulinarik mit Traummusik und romantischer Feuershow

- ab 15h grosses Dessertbuffet

Michael Stahl am Piano: von Oldies bis Popp

- ab 15.30h Käsefondue im Fonduechalet oder im Freien, kuschelig warm umhüllt im Schaffell und Gerstensuppe mit/ohne Wienerli

alles durchgehend bis 20.00 Uhr

natürlich mit Glühwein & -most etc.

Highlight:

Romantische Feuershow um 17.30h

mit Lisa Bögli & Andreas Schwarzer
von Herz-Feuer

Reservierungen erwünscht
071 447 24 35



Seite 4: Alexander Beccarelli



Seite 29: Palliative Care Tagung



Seite 41: Verabschiedung Franz Uhler



Lebensgeschichte von Alexander Beccarelli	4-6
Gedicht	7
Jahresthema Palliative Care 2025	9
Digitalisierung	
Einführung des PKS-Menubestellsystems	10-11
Rezept: Kastanienrisotto mit Salbeibutter	12
Berufswahlparcours & Zukunftstag	13
Hinter den Kulissen	
24h unterwegs mit dem technischen Dienst	14-17
Bilderbogen	18-23
Rezept: Zwetschgenschiffli	24
Blickwinkel	25
Personelles	
FaGe Lernende im Interview	26-28
Palliative Care Tagung Sonnhalden	29
Eintritte, Gratulationen und Jubiläen	30-37
Perspektivenwechsel	39
Kraftquelle	40
Mahlzeitendienst und Abschied von Franz Uhler	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 82, Januar 2025

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

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

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Liebe Leserinnen und Leser

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, sehnen sich viele von uns nach einem Moment des Innehaltens. Doch wie oft erlauben wir uns wirklich, bewusst in Dankbarkeit zurückzublicken und jeden Abend den Tag bewusst zu reflektieren?

Welche Geschichten erzählt mein Leben? Welche Erfahrungen prägen mich? Was habe ich daraus gelernt? Durch diese Reflexion öffnen wir die Tür zu positiven Gedanken und einem klareren Fokus für den Tag. Statt uns von Altlasten leiten zu lassen, können wir aktiv entscheiden, welche Gedanken und Werte unseren Alltag gestalten dürfen.

Dankbarkeit ist ein machtvolles Werkzeug, um unser Leben positiver zu gestalten. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmässig Dankbarkeit praktizieren, zufriedener und ausgeglichener sind. Aber wie integriert man Dankbarkeit in den Alltag? Ein einfaches Ritual ist das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs. Jeden Abend können wir drei Dinge notieren, für die wir dankbar sind. Mit der Zeit entwickelt sich daraus eine Haltung, die uns hilft, das Leben aus einer neuen Perspektive zu sehen.

Dankbarkeit bedeutet nicht, Herausforderungen oder schwierige Momente zu ignorieren. Vielmehr hilft diese, auch in schwierigen Zeiten einen positiven Fokus zu be-

wahren. Was kann ich daraus lernen? Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung? Mit bewusster Lenkung unserer Perspektive können wir selbst schwierige Zeiten als Teil unseres Wachstumsprozesses begreifen.



Ein wesentlicher Teil des achtsamen Lebens ist das Loslassen. Ein bewusster RESET kann uns helfen, Ballast abzuwerfen und Platz für Neues zu schaffen. RESET bedeutet, sich bewusst Zeit zu nehmen, um zu reflektieren. Manchmal reicht es schon, klare Grenzen zu setzen oder kleine Veränderungen vorzunehmen. Ein achtsamer Spaziergang in der Natur oder ein digitaler Detox-Tag kann wahre Wunder wirken und uns helfen, Klarheit zu finden.

Dem Leben auf der Spur zu sein bedeutet, aktiv Verantwortung zu übernehmen, ständig im Lernen und Wachsen zu bleiben und das Leben selbst als spannende Reise zu betrachten. In dem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spass auf Ihrer Lebenswanderung und beim Durchstöbern unseres Sonnhalden-Journals.

Lebensgeschichte von Alexander Beccarelli – «Helipilot und Kurzschlussjäger»



Alexander Beccarelli wurde am 15. November 1953 in Baden, als mittleres von 5 Kindern, geboren. Sein Vater arbeitete als Geräteoptiker bei der Firma Wild. Diese Arbeit bestand aus der Eichung der Messgeräte. Die Mutter arbeitete bei der ABB in der Produktion von Senderöhren für Funkgeräte. Noch als Herr Beccarelli ein Kleinkind war, zog die junge Familie nach Heerbrugg. «Wir hatten eine gute Kindheit und alles was wir brauchten.

Ich durfte zudem Handball spielen und habe auch an Turnieren teilgenommen.» Nach der Schule begann Alexander Beccarelli eine Lehre als Elektriker bei Elektro Nüesch. «Der Lehrmeister war super! Er hat mich immer gefördert und auch der Chefmonteur war eine Koryphäe. Trotzdem ging ich nach zwei Jahren ins Büro und sagte ‚I hör uf! Ich hatte keine Lust auf dem Bau, umegrüblä‘ und das Baugewerbe interessierte mich auch nicht wirklich. Der Chefmonteur sagte aber, aufhören kommt nicht in Frage und ich konnte von da an Steuerungen machen und so die Lehre abschliessen.» Nebenbei konnte Herr Beccarelli Elektronikkurse in Buchs besuchen. «Das war oft ein Highlight und manchmal ein Abenteuer. Einmal war der Nebel so dicht, dass ich dachte, ich komme nie in Buchs an», erzählt er.

Nach der Lehre fand Alexander Beccarelli eine Stelle bei Häberli Textil in Wattwil. Die Arbeit gefiel ihm, jedoch ging es der Firma nicht so gut und als er von allfälligen Kündigungen erfuhr, begann er, mit einem Kollegen nach einer anderen Stelle Ausschau zu halten. In Zürich wurden die beiden schnell fündig, jedoch war es für Herrn Beccarelli keine geeignete Stelle. «Die Firma produzierte Herz-Lungen-Ma-

schinen und Überwachungsgeräte für die Herzfrequenz. Ich hätte dann jeweils bei den Operationen vor Ort sein müssen, um die Gerätefunktionen zu überwachen. Mitten dabei im OP, das wäre nichts für mich gewesen. Ich fand dann aber schnell eine Stelle in Zofingen im Steuerungs-bau. Dort war ich Kurzschluss-Jäger, lacht Herr Beccarelli und erzählt, «wenn es Probleme mit den Maschinen gab, dann musste ich da hin und dafür sorgen, dass die Anlage wieder funktioniert. So bin ich weit herumgekommen, vor allem nach Europa/Osteuropa und in die USA. Asien wollte ich damals nicht. Heute bereue ich das ein wenig.» Mit nach Zofingen kam auch Marianne, Alexander Beccarellis grosse Liebe. Kennen-gelernt hatten sich die beiden am Jubiläumsfest der Firma Wild in Heerbrugg, zu welchem auch Alexander Beccarelli eingeladen war. «Dort ist mir diese junge, hübsche Frau aufgefallen, die fast so gross war wie ich. Wir kamen ins Gespräch und schon bald heirateten wir», schmunzelt Herr Beccarelli.



Nach einiger Zeit brauchte Alexander Beccarelli aber eine neue Herausforderung und wollte auch nicht mehr so viel unterwegs sein. Auch seine Frau Marianne wollte von Zofingen wegziehen. Ihr fehlten die Berge ringsum. Bei der Firma Hamel in Arbon fand Herr Beccarelli eine Stelle, die ihm zusagte. Von nun an konnte er wirklich Elektronik machen, was ihm sehr gefallen hat. So zog das junge Paar in eine Wohnung an der Höhenstrasse in Arbon und gründete bald eine Familie. Die beiden Kinder Nicole und René machten das Glück perfekt. Alexander Beccarelli genoss die Zeit mit seiner Familie sehr. Vor allem auch die Ferien. «Wir sind oft nach Frankreich gefahren. Die Destination und die Lebensart hat uns sehr gefallen. Aber noch viel wichtiger

waren die Skiferien! Das war sozusagen ein Heiligtum! Da hät möse sii!» «Vorher hätten wir auf die Sommerferien verzichtet, als auf unsere Skiferien!» erzählt er. Über 20 Jahre fuhren sie jedes Jahr nach Serfaus in die Skiferien. «Wir waren immer in einem Hotel, denn ich wollte nicht, dass meine Frau haushalten oder kochen muss. Sie sollte auch Ferien geniessen können.»



Neben Arbeit und Familie fand Alexander Beccarelli auch Zeit für Hobbys. Besonders angetan hatte es ihm der Modellbau von Helikoptern und diese fliegen zu lassen. «Manchmal bis zum bitteren Ende – also Absturz. Mein Fluglehrer hat mir gesagt, dass du drei Abstürze haben musst, um ein richtiger Helipilot zu werden», lacht er. Aber so ein Absturz geht nicht nur ins Geld, ein Heli kostet schnell mehrere CHF 1000.-, sondern auch ans Herz. «Der Bau eines Helis dauert weit über 200 Stunden und manche Teile stellt man selber her. Meist habe ich nur die Mechanik gekauft und den Rest selber gebaut. Aber auch ein kleiner Absturz geht schnell ins Geld. Rotorblätter zum Beispiel kosten um die CHF 200.-, da passt man schon auf.» Der Heli Augusta war das letzte Modell, das Herr Beccarelli gebaut hat. «Sie hatte sogar Räder», erzählt er sichtlich stolz.

Ein weiteres, leidenschaftliches Hobby war sein Boot ‚Jasmin‘. «Dazu kam ich eher zufällig über einen Kollegen. Er hat mich für ein Wochenende auf den See eingeladen. Als ich zurück war, hatte ich das Gefühl, eine ganze Woche Ferien verbracht zu haben. Das war der Anstoss für mich, ein eigenes Boot zu kaufen.» Die Geschichte, warum es ein Motorboot gab und kein Segelschiff, erzählt Alexander Beccarelli, nachdem er erst herzlich gelacht hatte. «Ein Kollege und ich gingen mit unseren Frauen auf ein Segelschiff. Wir sind so verrückt gesegelt, das Schiff so schräg, dass unsere Frauen keine Freude mehr hatten. Und nach dem Ausflug stellte meine Frau klar: Ein Segelschiff gibt es nicht!» Das war ein eiserner Entschluss. Das Motorboot ‚Jasmin‘ bereitete dem Ehepaar Beccarelli viel Freude und sie verbrachten unzählige schöne Stunden auf dem See.



Herr Beccarelli arbeitete acht Jahre bei der Firma Hamel, dann wechselte er zur Firma Züllig Messtechnik in Rheineck. Mit 60 Jahren ging er in Frühpension. «Wir hatten das schon lange vorausgeplant, damit es möglich ist. So etwas muss man wirklich früh genug planen», erzählt Herr Beccarelli.



Aber nicht immer gingen die Pläne, die Beccarelli's gemacht hatten, auf. Ein grosser Plan wäre die Schifffahrt mit dem eigenen Boot auf dem Rhein bis nach Rotterdam gewesen. Doch eine arglistige, neurologische Erkrankung machte Alexander Beccarelli und seiner Frau einen Strich durch die Rechnung. Als sich sein Zustand weiter verschlechterte kam er zur Reha nach Walzenhausen. «Meine Frau hat mir zuhause sehr gut geschaut und wir hatten auch einen Entlastungsdienst. Aber es ging nicht mehr.»

Deshalb gab es nur die Option in eine Institution einzutreten», erzählt er traurig. Mittlerweile ist Herr Beccarelli bei uns in der Sonnhalden angekommen und sagt, «ich fühle mich hier gut aufgehoben». Trotzdem gibt es immer wieder sehr schwierige Momente für ihn. Freude im Alltag schenken ihm seine beiden Enkel. «Diese beiden Wunderfitze sind für mich eine Riesenfreude», und schon lacht er wieder. Aber auch die regelmässigen Besuche durch Herrn Sieber von der Pro Senectute, schöne Gespräche oder die Teilnahme am Gedächtnistraining, bringen Freude und Abwechslung in den Alltag.



Ich danke Herrn Beccarelli von Herzen für das berührende Gespräch. Ich kann nur erahnen, wie schwierig ein solches Schicksal zu tragen ist. Und doch darf ich immer wieder mit Herrn Beccarelli lachen und fröhliche Momente erleben.

Ich wünsche Ihnen, Herr Beccarelli, noch viele fröhliche und heitere Momente und gute Gespräche bei uns in der Sonnhalden.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Wunsch

Ich wünsche dir,
dass du trotz aller Hektik und allem Lärm
die Stimme hörst, die dir sagt:

Du bist einzigartig,
du darfst sein wie du bist.

Ich wünsche dir,
dass du trotz aller Unsicherheiten und Bedenken
der Stimme glaubst, die dir sagt:

Du bist unendlich reich,
durch dich ist Grosses möglich.

Ich wünsche dir,
dass du trotz aller Schwierigkeiten
deinen Weg gehst,
Menschen hast, die dich verstehen,
dich unterstützen, wenn du es brauchst.

Ich wünsche dir,
dass du trotz aller Widerwärtigkeiten,
trotz aller Zweifel
ja sagst zum Leben
und Neues ermöglichst.

Max Feigenwinter

**IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.**

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

WASSER. BAD. ENERGIE.



HAUSTECHNIK EUGSTER

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



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



«Intelligente IT, die funktioniert.»

Ihr IT-Partner für die Pflege Ihres Netzwerks



www.netshape.ch

Unterhaltungsnachmittag

mit **Guido Spöck**
und **Tanzdancer Gabriela & Stefan**



Mittwoch
26. März 2025
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

Nachmittagskonzert am Tag der Kranken

Duo Reichmuth - Signer



Sonntag
2. März 2025
14.30 Uhr
Sonnhalden-Restaurant

Jahresthema Palliative Care 2025



Sich selbst und anderen Gutes tun

Selbstfürsorge ist wichtig. Denn wer gut für sich selbst sorgt, kennt und achtet die eigenen Bedürfnisse und steigert so sein seelisches und körperliches Wohlbefinden. Wer die eigenen Bedürfnisse immer wieder übersieht, wird irgendwann seelisch oder körperlich Schaden nehmen. Spätestens dann können Sie auch für Andere nicht mehr da sein.

Freude schenken und etwas Gutes tun können Sie, liebe Leserinnen und Leser auch, in dem Sie einen der Wünsche unserer Bewohnenden erfüllen, welche ihm Rahmen unseres Jahresthemas 2024 «Herzenswünsche» gesammelt wurden.

Eigentlich ist es ganz einfach: «Nur ein glücklicher Mensch kann andere Menschen glücklich machen.»

Da wäre zum Beispiel der Besuch eines Matches des FC Arbon, eine professionelle Maniküre mit Lack, Glacé essen im Seegarten, ein Blumenstöckli und ein Blumenstraus, ein Ausflug nach Appenzell, die Bregenzer Festspiele und die Hoffestspiele in Hagenwil besuchen, in den Zirkus Knie gehen oder noch einmal auf den Säntis hochfahren und noch einige mehr. Falls sie gerne einen Wunsch erfüllen oder diesen durch eine Spende ermöglichen möchten, würde uns das riesig freuen! Bitte melden sie sich per Mail bei: melanie.thalmann@sonnhalden.ch um alles weitere zu besprechen und zu koordinieren.

Jeder hat es schon erlebt: Ein Lächeln, ein Kompliment und Unterstützung können im stressigen Alltag und in beschwerlichen Zeiten wahre Wunder wirken – aber nicht nur bei der Person, die sich über diese guten Taten freuen kann. Wer Gutes tut, fühlt sich nachhaltig zufriedener, ausgeglichener und glücklicher.

Doris Minger Pflegeexpertin,
Melanie Thalmann Leitung Aktivierung

Auf unseren weissen Kreativ Wänden sammeln wir «Ideen, um andere zu erfreuen» und «wie Du dir selbst etwas Gutes tun kannst.» Vielleicht inspirieren Sie die Ideen für sich selbst oder zu etwas, womit sie einem Menschen, den sie treffen oder besuchen, Gutes tun können.

Ausserdem wird Sie im Frühling vor dem Haupteingang ein Hochbeet mit Blumen erfreuen. Bedienen Sie sich und machen Sie sich oder jemandem eine Freude, in dem sie eine Blume schenken.

Fachgruppe Palliative Care: Doris Minger, Arnaldo Paoli, Kai Trutschel, Doris Willener, Maria Grüner, Melanie Thalmann, Birgitt Gust, Andrea Dörig

Einführung des PKS-Menubestellsystems von der Zettelwirtschaft zur iPad-Lösung

Hurra, wir sind wieder einen Schritt weiter mit unseren Digitalisierungsprojekten. Mitte November erfolgte die Einführung des PKS-Menubestellsystems: nach einer kurzen Pilotphase auf dem Wohnbereich A1 dann auf allen Wohnbereichen. Sie fragen sich nun sicher, was dies konkret beinhaltet und was uns dies bringt, erfahren Sie nachfolgend.

Wie sah die Welt vor dieser Einführung aus?

Kai Trutschel als Küchenchef oder Fabienne Schättin als dessen Stellvertretung definierten einmal pro Woche den Wochenmenuplan. Dies geschieht in der Regel mit einem rund zehntägigen Vorlauf. Dabei wird auf ganz viel geachtet, wie Ausgewogenheit der Komponenten, Abwechslung, Saisonalität etc. obschon es so einfach aussieht.

Danach wird dieses dem Sekretariat zugestellt, das alles auf Rechtschreibung prüft und den Infoscreen, die Homepage, das Restaurant und die Wohnbereiche mit den Informationen und den erforderlichen Stückzahlen der Menupläne beliefert.

Die Wohnbereiche hängen diese aus und fragen die Bewohner in der Regel jeweils am Vortag, was sie zum Zmittag oder zum Znacht auswählen möchten. Dabei gibts für die Bewohner zu beiden Essenszeiten noch weitere Standardangebote, falls das Menuangebot nicht passt. Dieses wurde dann auf den Tagesbestellzettel niedergeschrieben und der Küche zugestellt. Die Köche haben dies dann am Vortag alles pro Menu zusammengerechnet, so dass die erforderliche Produktionsmenge für die Wohnbereiche erhoben werden konnte und die Köche wissen, wieviel im Minimum vorzubereiten und dann am gewünschten Tag zu produzieren ist. Für über 120 Bewohner eine grosse tägliche Arbeit und wenn den Wohnbereichen noch hinterher telefoniert werden muss, weil die Liste mal wieder nicht auffindbar ist, erst recht. Dies nebst dem Sortieren der Bewohnerkärtchen, die mit dem Essen mitgehen, damit der Pflegemitarbeitende weiss, für wen welches Essen ist und die Küche beim Anrichten nochmals den Check hat bezüglich Menugrösse inkl. allfälliger Unverträglichkeiten und der Kostform.

Was musste alles bis zur Einführung geklärt und erarbeitet werden?

In einem ersten Schritt mussten wir innerbetrieblich die ganzen Prozesse, die Fähigkeiten aber auch Grenzen des PKS-Menubestellsystems kennenlernen und uns für die Umsetzungsschritte entscheiden.

Danach war primär die Küche, insbesondere Kai Trutschel gefordert, alle Komponenten ins System einzugeben, damit zukünftig die Menuplanung direkt darin erfolgen kann. Das Format unseres Wochenmenuplanes wurde vom Hersteller entsprechend umgesetzt, sodass dieses quasi automatisch befüllt wird.

Meinerseits plante ich, die Umsysteme zu integrieren, damit es zukünftig keine Medienbrüche geben sollte. D.h. die direkte Ankopplung unseres Infoscreens, die Belieferung des Systems mit den Stammdaten der Bewohnenden plus die Umwandlung der Bestelldaten aus dem Wohnbereich auf einen grossen Screen in der Küche, damit das Richten der Menus ebenfalls ohne Zettelwirtschaft erfolgen kann.

Welches waren die Herausforderungen?

Allen voran das zeitliche Management und dass alle am Schluss verstehen, wie es zusammenspielt. Sicherlich aber auch die Gesamtkomplexität mit meinem Anspruch, dass mit dem Entscheid «weg vom Papier», dies bitte auch so umzusetzen ist und nicht wie vom System ursprünglich geplant, dass die Bestellung pro Bewohner auf den Drucker kommt.

Dann die Einführung und mein Wunsch, dies vorgängig auszutesten, was zunächst nicht bei allen auf Gegenliebe stiess.

Glücklicherweise waren die Pflegemitarbeitenden bereits mit den iPad-Minis vertraut, da darauf EasyDok Mobile läuft.

Nach dem Piloten und der Schulung der Mitarbeitenden war ich echt positiv überrascht, wie schnell das System angenommen wurde.

Herzlichen Dank allen Beteiligten!

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Prozess verstehen



Teil 1

Erfassen und Verwalten von Menükomponenten / Rezepturen & Kalkulationen zur effektiven Menuplanung

in der Küche



Prozess verstehen

Teil 2

in der Administration

Menupläne für die WB's & fürs Restaurant bereitstellen und alle Medien damit bestücken (Info-Screens & Homepage) **MZD-Management (derzeit noch nicht via System abgedeckt)**

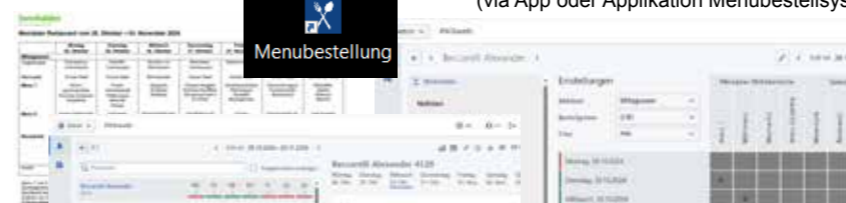


Prozess verstehen

Teil 3

in der Pflege

Allergien/Bestellgrössen und Präferenzen sind bekannt
Bestellungen bei den Bewohnenden aufnehmen und bis 11h des Vortags auslösen (via App oder Applikation Menubestellsystem)



Prozess verstehen

Teil 4

in der Küche

Nach der Bestellvortag 11h), kann Info's ziehen, werden und zu inkl. den vielen Produzieren und anrichten & Wa



Einschätzzeiten
mittags: 10.30-12.00
Abends: 16.30-18.00

Prozess verstehen

Teil 5

Background-Einstellungen...

Wie kommen Bewohner ins System und wieder raus... bzw. wie kommt das Küchenteam an die Infos, was sie auf die Teller pro Wagen anrichten müssen? etc.



Kastanienrisotto mit Salbeibutter



Zutaten für 4 Personen

Risotto

- wenig Öl
- 1 Zwiebel gehackt
- 2 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- 250g Risotto Reis
- 350g Edelkastanien geschält
- 1 – 2 dl Weisswein
- 8dl Gemüsebouillon

Salbeibutter

- 50g Butter
- 2 – 3 Stängel Salbei gezupft
- 100g Parmesan

Vorbereitungsarbeiten

- 5 EL Zucker in der Pfanne karamellisieren, Kastanien/Marroni geschält begeben, etwas im Caramel wenden. Wasser begeben, bis die Marroni knapp bedeckt sind. ACHTUNG, ES KANN SPRITZEN. Etwa 10-15 Minuten weich garen. Marroni herausnehmen, leicht erkalten lassen. Sud einreduzieren.
- Etwa 8 Stück beiseite stellen für die Garnitur. Restliche Marroni in kleine Stücke schneiden.
- Für die Salbeibutter: Butter in einer Pfanne schmelzen, Salbei begeben. Die Butter solange auf dem Herd lassen, bis sie leicht braun ist und nussig schmeckt. Salbeiblätter auf einem Küchentuch abtrocknen und für die Garnitur beiseitelegen.

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch im Öl glasig dünsten.
- Reis begeben und mitdünsten. Wenn er glasig ist, mit Weisswein ablöschen und unter ständigem Rühren einreduzieren.
- Die Hälfte der Gemüsebouillon begeben und unter ständigem Rühren 10 Minuten kochen. Jetzt kommen die Marroni-Stücke dazu und es wird nochmal 10 Minuten weitergargt bis er al dente ist. Immer wieder etwas Gemüsebouillon begeben, soviel wie es braucht.
- Die nussige Butter und den Parmesan unter den Risotto heben.
- Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
- Den Risotto anrichten. Die ganzen Marroni und die Salbeiblätter als Garnitur verwenden.

En Guete wünscht das
Sonnhalden – Gastronomie Team

Berufswahlparcours & Zukunftstag 2024

Der diesjährige Berufswahlparcours fand am 4. und 5. November 2024 statt. Interessierte Schüler konnten sich für ihre Wahlberufe anmelden und wurden den vielen Betrieben, die ihre Türen öffneten, zugeteilt. Jeweils von 14.00 - ca. 16.30 Uhr durften sie das erste Mal in der Sonnhalden Küchen- und Pflegeluft schnuppern. Nur wenige Tage später waren neun Kinder oder Patenkinder am Zukunftstag im Haus. Dabei durften sie teils direkt ihren Eltern, «Götti» oder auch Mitarbeitenden über die Schultern schauen, um zu sehen, wie deren Berufsalltag aussieht.

Zum Starten stellten wir unsere Sonnhalden vor und zeigten auf, was es braucht, wenn man in den zwei Berufswelten eine Ausbildung anstrebt. Danach teilten wir die Gruppen auf in die Bereiche Küche und Pflege.

In der Pflege wurden Tabletten bereitgelegt, selbstverständlich waren unsere Tabletten in Form von Smarties, Gummibärli etc. Ein Pflegebett durfte ausprobiert werden. Das Eingeben von Speisen wurde ausprobiert und vieles mehr, was man im Pflegealltag so alles antrifft.

Die Schüler waren sehr motiviert und machten sehr schön mit bei dem geplanten Programm. Nicht selten sehen wir die Gesichter bei einem Schnuppereinsatz wieder. Dies freut uns natürlich immer sehr. Marie ist im 2. Ausbildungsjahr als Köchin EFZ und wurde auch durch den Berufswahlparcours auf die Sonnhalden aufmerksam. Dies ist sehr toll und zeigt uns, dass solche Veranstaltungen sehr wertvoll für die Betriebe, aber auch für die Jugendlichen sind.

Fabienne Schättin, stellvertretende Küchenchefin



In der Küche durfte jeder Tomatensauce nach seinem Geschmack kochen, die dann auch mit nach Hause genommen wurde. Eine «Blinddegustation» stand ebenfalls noch auf dem Plan, bei der nach anfänglicher Skepsis sehr positiv mitgemacht wurde. Blätterteigschnecken mit Nussfüllung durften nach dem Backen noch degustiert werden.



24h unterwegs mit dem technischen Dienst



07:30 TAGESPLAN

Am Morgen bespricht das Team des technischen Dienstes in der kleinen Runde von drei Personen den Tag. Unterstützt werden Arnaldo und Markus von Zivis, die ihren Dienst bei uns leisten. Die Aufgaben und Arbeiten werden verteilt.

Montags und freitags stehen ein paar spezielle Aufgaben an, dies weil es vor bzw. nach dem Wochenende ist. Die Container werden im Kehrichtabwurf ausgewechselt, die Kehricht- und «Fätzlitour» auf dem Grundstück sowie eine Umgebungsprüfung durchgeführt und die Wäsche bereitgestellt, die von der Bodensee Wäscherei abgeholt wird.



08:30 MOBILIAR VERSCHIEBEN...

Am Vormittag steht noch reges Aktivierungsprogramm auf dem Plan. Dafür müssen Tische und Stühle bereitgestellt werden. Auch bei externen Anlässen sind Markus und Arnaldo im Einsatz, um die Bestuhlung sowie die technische Infrastruktur bereit zu stellen und bei Bedarf die zuständigen Personen zu informieren.



09:00 «HANDWERKER-PAUSE»

Die Morgenpause ruft. Sie nehmen sich eine kurze Auszeit von 15 Minuten und geniessen den Zmorge von unserem reichhaltigen Buffet.

09:15 ZIMMER VORBEREITEN...

Am nächsten Tag tritt ein neuer Bewohner ein. Dass sich der Bewohner schon ein bisschen wie Zuhause fühlt, richten die Angehörigen das Zimmer mit mitgebrachten Möbeln und Bildern heimelig ein. Dabei werden sie von unserem TD Team unterstützt und beraten. Natürlich darf der Fernseher nicht fehlen, um die Lieblingsfilme zu schauen. Auch dieser wird von Arnaldo und Markus installiert.

Arnaldo programmiert das Schloss des Bewohnerzimmers mit dem Schliesssystem. Dies kann individuell auf die Wünsche des Bewohners angepasst werden.



11:00 DER GRÜNE DAUMEN

Ein Blick in die Pflanzenkisten auf dem Balkon zeigt nicht nur eine schöne Winterbepflanzung, sondern auch das nicht erwünschte Unkraut. In zwei, drei Handgriffen ist es herausgezupft und Arnaldo geht mit einem Schmunzeln in die Werkstatt zurück.



11:30 DER LETZTE SCHLIFF

Markus erledigt kleine Reparaturarbeiten in der Werkstatt. Raffael, unser Zivi vom TD, ist draussen das Holz der Sonnhalden Bänkli am Abschleifen und Lackieren, sodass sie wieder im alten Glanz erstrahlen.



11:45 ALLTÄGLICHE REPARATUREN

Ein kurzer Blick ins PQM zeigt, dass ein Rollstuhl eine Reparatur braucht. Dieser wurde vom Wohnbereich bereits in die Werkstatt gebracht. Die Fehleranalyse läuft. Der Fehler ist rasch gefunden und nach zehn Minuten geht der Rollstuhl funktionstüchtig wieder zurück auf den Wohnbereich.



11:59 PAUSE Der Magen knurrt... Zeit um in die Mittagspause zu gehen.

13:15

TIERPFLEGE 1 So schnell ist der Mittag vorbei. Weiter geht's mit der Arbeit. Das Aquarium braucht eine Reinigung und das Wasser wird erneuert. Dieses wird mit Hilfe eines Schlauches abgepumpt (natürlich bleiben die Fische unbeschadet im Aquarium) und die Scheiben werden gründlich gereinigt, sodass unsere bunten Fische wieder in ihrer vollen Pracht bestaunt werden können.



13:30

ZUTRITTSSYSTEM

Arnaldo ist verantwortlich für die Schlüssel und das elektronische Schliesssystem. Falls eine Störung auftritt, wie heute Nachmittag, braucht es einen Update oder eine Neuinstallation. Bei jedem Neueintritt, ob BewohnerIn oder MitarbeiterIn, macht Arnaldo alle notwendigen Schlüssel und Garderoben bereit und notiert die Schlüsselnummern.



14:00

SICHERHEITSINSTRUKTIONEN

Im Raum Mammertshofen wartet eine Schar MitarbeiterInnen auf die obligatorische Brandschulung, die jährlich 8x durchgeführt wird. Arnaldo führt durch eine 2-stündige Schulung, bei der die Handhabung der Feuerlöscher, die Bedienung der Brandmeldeanlage und noch vieles mehr gelehrt werden.



15:30

TIERPFLEGE 2

Markus und Raffael gehen zu unseren vierbeinigen Fellnasen Henri und Max. Die halbjährigen Geisslein rufen und machen sich bemerkbar, sobald sie Menschen in der Nähe ihres Reviers sehen. Das Schlafquartier wird wieder neu aufgepolstert und natürlich darf das Futter auch nicht fehlen.

16:30

TEMPERATURPROBLEM

Ein Anruf von einem Wohnbereich: Sie haben kein Warmwasser. Das Problem wird umgehend bearbeitet, der Boiler zeigt zu wenig Temperatur an. Alle Tätigkeiten werden auf Eis gelegt, um sich diesem Problem zu widmen. Denn wer duscht schon gerne mit kaltem Wasser...



17:10

TAGESENBESPRECHUNG

Zeit, den Tag Revue passieren zu lassen. Alle finden sich wieder in der Werkstatt ein und besprechen, was alles erledigt wurde. Natürlich gibt es immer wieder Tage, die intensiver und stressiger sind als andere. Jedoch ist der technische Dienst immer unterwegs und sehr bemüht, alles so schnell wie möglich zu erledigen.



23:30

DAS PIKETT TELEFON KLINGELT...

Auch nachts und am Wochenende ist unser Duo vom technischen Dienst 24h auf Abruf bereit. Die Kühlanlage in der Küche gibt Alarm. Arnaldo rückt aus und ist 15 Minuten später in der Sonnhalden Küche. Der grosse Tiefkühler zeigt eine zu geringe Temperatur an. Jetzt muss es schnell gehen, da viele Lebensmittel im Tiefkühler gelagert werden und diese unter keinen Umständen auftauen dürfen. Die Firma Zengaffinen wird angerufen und das Problem am Telefon besprochen. Der Tiefkühler kann gerettet werden und kühlt wieder einwandfrei.

Das Problem ist behoben und Arnaldo kann kurz vor 01.00h wieder den Heimweg antreten. Schnell ins Bett, denn der Wecker klingelt wieder um 06.00h, ein neuer Tag beginnt.



Herbstfest

Strahlende Gesichter, lüpfige Musik, einladende Dekoration und feines Essen bei guter Gesellschaft. Das ist der Inbegriff von einem Fest und egal ob in der Appenzellerstube oder im Restaurant, es herrschte buntes Treiben und an den Tischen wurde munter geplaudert. Das sind Wonnestunden...



Holz verbindet Lebensräume und Lebensqualität.

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



Samichlaus und Schmutzli sind unterwegs

Traditionen gehören zu unserem Leben, so auch, dass ob mit oder ohne Eseli, der Samichlaus mit Schmutzli am 6. Dezember in der Sonnhalden vorbei schaut und so manche Geschichte kennt...



Zauberhafte Bewohnerweihnachten

Fünf Weihnachtsfeiern wie im Bilderbuch: zauberhafte Musik, besinnliche Weihnachtsworte von Harald Ratheiser und Gertrud Binder mit den beiden Engeln Anic und Lou. Ein gelungenes Ambiente mit Kerzenschein, herrlich gedeckte Tische, Weihnachtessen für Auge und Gaumen und das Wichtigste: viele strahlende Gesichter und muntere Gespräche.





Zwetschgenschiffli à la Sonnhalden



Zutaten für 8 – 10 Schiffli

- 1 Blätterteig viereckig ausgerollt
- 8–10 St. Zwetschgen halbiert tiefgekühlt
- 120 – 150g Mandelmasse (oder Marzipan)
- 1 Eigelb
- 1 Schuss Rahm zum Bestreichen

Zubereitung

- Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Blätterteig in 10-12cm grosse Quadrate schneiden.
- Mandelmasse kugelförmig (ca. 15g pro Quadrat) in die Mitte des Blätterteiges legen.
- Zwetschgen mit der Schnittfläche nach unten auf die Mandelmasse legen.
- Gegenüberliegende Ecken übereinanderschlagen und auf der Zwetschge andrücken.
- Blätterteig mit dem Eigelb-Rahm bestreichen und 15-20 Minuten goldbraun backen.
- Lauwarm mit einer Kugel Vanilleglace oder kalt zum Kaffee servieren.
- Ein Dessert, das ruck zuck gemacht ist.

En Guete wünscht das
Sonnhalden – Gastronomie Team



vorhang köppel Tübach

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.

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

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

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

Blickwinkel: eine Frage – zwei Antworten an Bewohnerin Edith Stettler und Leandra Keller

Welches ist Ihre/Deine liebste Jahreszeit?

Fr. Stettler: Bei mir ist es der Frühling. Wenn alles blüht nach der kahlen Winterzeit und alles wieder bunt wird. Besonders die Forsythien gefallen mir. Und Magnolien – ich war einmal eingeladen bei einer Freundin und wir hatten unter einem Magnolienbaum einen Z'vieri und darüber der blaue Himmel. Das war wie im Paradies!

Leandra: Winter, also eigentlich den Dezember. Dann ist alles so schön beleuchtet und dekoriert. Ich liebe Weihnachtsmärkte, Punsch trinken und sowieso ist im Winter alles so heimelig.

Ein Geruch und Ihre/Deine Erinnerungen...

Fr. Stettler: Wenn man eine Kerze ausbläst, dann riecht es für mich nach «Früher» und Gemütlichkeit. Rosenduft mag ich auch sehr gerne... das erinnert mich an meinen Garten.

Leandra: Meer, Olivenbäume... ich kann den Duft fast nicht beschreiben. Es riecht einfach so gut! Dieser Geruch macht mich glücklich! Es riecht einfach nach Kroatien, Ferien und ein bisschen nach Heimat.

Das brauche ich für einen guten Start in den Tag...

Fr. Stettler: Mein Morgengebet, das mache ich schon seit meiner Kindheit.

Leandra: Ein Lächeln, dann ist der Tag schon gut für mich.

Was zaubert Ihnen/Dir ein Lächeln ins Gesicht?

Fr. Stettler: Wenn ich netten Menschen begegne oder ein unzufriedenes Gesicht zum Lächeln bringe.

Leandra: Wenn jemand anders glücklich ist.

Ein eigener Fernsehsender, was würde dort laufen?

Fr. Stettler: Bei mir klassische Konzerte und Operetten, Musicals wie z.B. My Fair Lady und Mary Poppins, Landschaften und Biographien.

Leandra: Romantische Filme wie Sissi oder Weihnachtsfilme und Fussball.

Das kann ich immer essen...

Fr. Stettler: Vermicelle! Oder Schokoküsse! Aber erst seit ich in der Sonnhalden bin. Vorher habe ich jahrelang keine gegessen. Dann habe ich sie im Restaurant entdeckt und nun kann ich kaum mehr daran vorbeilaufen.

Leandra: Fajitas und indisches Essen. Das geht immer.

Welche Musik, Sänger oder Band berührt Sie/Dich?

Fr. Stettler: André Rieu. Ich war schon 4x an seinen Konzerten in Oerlikon. Das letzte Mal mit 88 Jahren. Aber auch die Los Paraguayos oder griechische Musik wie Zorbas.



Leandra: Mir gefällt vor allem spanische Musik wie die von Alvaro Soler.

Welcher Wunsch sollte noch in Erfüllung gehen?

Fr. Stettler: Ich habe alles was ich brauche. Aber ein feines Essen mit meinen Liebsten im Seegarten, das würde ich gerne nochmals. Und ich wünsche mir, dass ich weiterhin selbstbestimmt sein darf und mein Gedächtnis so bleibt wie es jetzt ist. Das wäre schön.

Leandra: Ich möchte auf eine lange Weltreise gehen. Ich kann mir gut vorstellen einmal für über 1 Jahr unterwegs zu sein und die Welt zu entdecken.

Mein verrücktestes Erlebnis?

Fr. Stettler: In der Lehre bin ich mit zwei Kolleginnen völlig untrainiert über die Schwägalp auf den Säntis gelaufen, dann hinunter nach Wasserauen, mit der Bahn nach Appenzell. Einen Buben, den wir gepflegt hatten, besuchen gegangen und dann nach Hause. Alles an einem Tag, im Rock und mit Wanderschuhen vom Militär. Wir hatten drei Tage derartigen Muskelkater, dass wir keine Treppen mehr gehen konnten.

Leandra: Ich bin einmal in den Bergen mit einer Zipline runtergestiegen. Aber noch verrückter war wohl, als ich in Südafrika neben einem ausgewachsenen Löwen gestanden habe. Da hatte ich dann doch ein wenig ein mulmiges Gefühl. Der Löwe war riesig neben mir!

Beschreiben Sie sich/beschreibe Dich mit drei Worten:

Fr. Stettler: fröhlich – gewissenhaft – optimistisch

Leandra: aufmerksam – «ufgestellt» – einfühlsam

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Unsere FaGe Lernenden im Interview über Ihre Motivation zur Lehre...

Als Kind werden Berufswünsche geweckt oder diese entstehen oft durch spezielle Begegnungen. Wir wollten von unseren Lernenden Fachfrau Gesundheit wissen, was sie zu diesem Schritt bewegte und diesen in der Langzeitpflege zu realisieren. Zudem sind unsere Lernenden seit einigen Monaten auch als Influencerinnen im Rahmen des Kantonalverbandes und für unsere Institution unterwegs und da wollten wir natürlich auch mehr dazu erfahren... Viel Spass!



Wie bist Du bei Deiner Berufswahl vorgegangen?

Melanie: Mir war klar, auf keinen Fall KV, immer nur am PC sitzen, das wollte ich nicht. Und ich wusste, ich will mit Menschen zusammenarbeiten. Meine Grosseltern waren bei uns daheim, meine Mutter arbeitet in der Pflege und so war es naheliegend, FaGe genauer anzuschauen, denn ich wollte Kontakt zu Menschen.

Edina: Ich bin jetzt 4 ½ Jahre in der Schweiz. Durch meine fehlenden Sprachkenntnisse habe ich in der Berufswahl knapp 1 ½ Jahre «verloren». Und ausserdem war ich sehr schüchtern. Die Lehrpersonen mussten mich fast «zwingen», dass ich überhaupt schnuppern gehe. Ich habe im medizinischen Bereich FaBe (Kind), MPA, Dental Assistentin und FaGe geschnuppert. Dann noch Maler und KV, das hat mit gar nicht gefallen.

Sahra: Meine Mutter und Tante arbeiten in der Pflege und haben mir immer viel von ihrer Arbeit erzählt. Ich habe immer nur als FaGe schnuppern wollen. Meine Lehrper-

son hatte mich «genötigt» auch weiter zu schauen. Jedoch hat mir Detailhandel gar nicht gefallen.

Noemi: Meine Mutter meinte, ich solle alles anschauen. So habe ich im Detailhandel und als Coiffeuse geschnuppert. Detail war mir zu langweilig. Da ich mit meinen Grosseltern täglich Kontakt habe, kam für mich nur ein Beruf im Bereich Langzeitpflege in Frage.

Was war Dein Traumberuf als Kind?

Melanie: Prinzessin

Edina: Ärztin, auf jeden Fall in den Medizinbereich

Sahra: Ärztin oder Anwältin

Noemi: immer etwas im sozialen Bereich, mit Menschen

Was hat Dich motiviert, Deine Ausbildung in der Langzeitpflege hier in der Sonnhalden zu absolvieren?

Melanie: Ich habe einen gewissen Arbeitsweg, das gefällt mir gut. Ich bin in Bewegung und komme weg. Bei meinem Praktikum im Spital kamen die Patienten, wurden schnell versorgt und schon gingen sie wieder nach Hause. Ich konnte keine Bindung aufbauen. Hier im Langzeitbereich ist der Kontakt viel persönlicher.

Edina: Das Team auf dem Wohnbereich, ganz eindeutig. Auch das Bildungsteam hatte Vertrauen, dass ich meine Sprachkenntnisse bis Ausbildungsbeginn verbessern kann und hat mir eine Chance für die Ausbildung FaGe gegeben. Beim Schnuppern auf dem Wohnbereich A1 fühlte ich mich von den Bewohnenden «aufgefangen», sie haben mich kennen lernen wollen.

Sahra: Meine Tante hat in der Sonnhalden ihre Ausbildung FaGe gemacht und es hat ihr sehr gut gefallen. Sie hat mir die Ausbildung hier empfohlen. Ich habe in der Reha geschnuppert. Dort konnte ich die Patienten kaum richtig kennen lernen, sie kamen und gingen schnell wieder. Unsere Bewohner sind hier daheim, ich lerne ihre Gewohnheiten kennen und baue eine Beziehung auf, das gefällt mir sehr.

Noemi: Ich habe in verschiedenen Altersheimen geschnuppert, dort hat es mir nicht gefallen. Einmal habe ich bereits nach dem ersten Tag abgebrochen, da mir der Umgang im dortigen Team nicht gefallen hat. Hier in der Sonnhalden finde ich die familiäre Atmosphäre im Team und im Kontakt mit Bewohnern super.

...und was sie begeistert in der Social Media-Gruppe der Lernenden mitzuwirken



Was ist einfach toll in Deiner Arbeitstätigkeit? Gibt es ein besonderes Highlight?

Melanie: Bewohner begrüßen mich freundlich, sagen: schön sind Sie wieder da. Ich kann sie unterstützen, auch wenn Bewohner am Morgen sagen, dass sie heute evtl. keinen so guten Tag haben. Oft gelingt es mir, sie im Tagesverlauf doch noch zum Lächeln zu bringen oder sie zufriedener zu machen.

Edina: Dass die Bewohner sich freuen, mich zu sehen, wenn wir gemeinsam lachen können oder sie sich für meine Unterstützung bedanken. Mein Highlight ist, dass ich so viele verschiedene Sachen lernen darf, erst die Körperpflege, dann das Medizinaltechnische. Darauf freue ich mich schon sehr. Gerade hatte ich die Einführung ins Medikamentenmanagement. Wir haben in der Sonnhalden ein Lernatelier mit vielen Hilfsmitteln.

Sahra: Oft bedanken sich Bewohner bei mir oder lächeln mich einfach an, das ist toll. Mein Highlight? Ich freue mich auf die Kompetenz Wundversorgung, das finde ich total spannend.

Noemi: Mich berührt es sehr, dass Bewohner mich begrüßen mit: «wie schön, sie sind wieder da» oder mich abends mit den Worten «danke für ihre Hilfe» verabschieden.

Was hat Dich in Deiner Ausbildung besonders überrascht?

Melanie: Dass ich Rollstühle und Rollatoren putzen muss, das fand ich sehr überraschend. Reinigung war für mich

eher eine Aufgabe, welche ich zur Hauswirtschaft gezählt hätte. Jetzt finde ich die Ausbildung sehr abwechslungsreich.

Edina: Dass ich an so vielen Events teilnehmen darf und wir machen coole Sachen, nicht nur Pflege. Es gibt einen speziellen Unterricht Lernwerkstatt, im Raum Lernatelier haben wir eine lebensgrosse Pflegepuppe, an der ich z.B. Insulinspritzen üben kann. Die Anatomie kann ich an unserem Anatomietorso anschauen und begreifen. Wir drehen Videos für Social Media, das ist sehr lustig. Im November habe ich am Berufswahlparcours mitgemacht. Gestern war ich in der Berufsschule Arbon und wurde von den Schülern zu meiner Ausbildung befragt. Auch die Migrationsklasse war dabei, da habe ich voller Elan von meiner Berufswahl erzählt.



Sahra: Manchmal sind Bewohner schon lange hier in der Sonnhalden und vermissen ihre «alte Umgebung». Wenn sie dann traurig sind, nimmt mich das mit. Ich habe dann das Gefühl, dass ich ihnen nicht richtig helfen kann.

Noemi: Mit 15 Jahren war ich sehr verschlossen und zurückhaltend. In der Ausbildung hat mir das Team sehr geholfen, mich weiter zu entwickeln. Meine Meinung wird gewünscht und geschätzt.

Was gefällt Dir besonders gut in der Ausbildung?

Melanie: Dass sie 3 Jahre dauert. Natürlich mein Team und das Schulhaus in Weinfelden. Die Bewohnenden waren fast alle gleich zu Ausbildungsbeginn sehr offen im Kontakt mit mir. Sie sind auf mich zugekommen und

haben mich schon bei meinen ersten Pflegeunterstützungen gelobt. Das tat unheimlich gut.

Edina: Der ganze Beruf ist toll, ich «liebe meine Bewohnenden».

Sahra: Helfen können! Im überbetrieblichen Kurs alles gemeinsam ausprobieren ist ebenfalls toll. Im Betrieb helfen mir die Mitarbeitenden immer, wenn ich mich an sie wende.



Noemi: Es wird gut auf mich geachtet. Nach einem Spätdienst wird kein frühes Aufstehen geplant, so kann ich ausschlafen. Ich kann jederzeit Fragen stellen, alle haben ein offenes Ohr. Meine Berufsbildnerin arbeitet mit mir zusammen auf dem Wohnbereich, aber auch andere im Team sind bereit mich zu unterstützen. Ich darf aus Feh-

lern lernen. Die monatlichen Lernbegleitungen und die geriatrische Übungspuppe sind super. Übrigens, ich bin die einzige aus meiner Berufsschulklasse, die so eine lebensgrosse Übungspuppe im Betrieb nutzen kann.

Was meinst Du, muss unbedingt in den sozialen Medien über Deine Ausbildung FaGe zu sehen, zu hören oder zu lesen sein?

Melanie: Einblick in die Alltagsgestaltung finde ich sehr wichtig. Dass auch der Rücken gewaschen wird und Kleiderwahl unterstützt wird sollte erwähnt werden. Diesen Bereich Pflege aber nicht so fest als Einblick in den Fokus setzen.

Edina: Ich weiss nicht so genau. Auf jeden Fall braucht Sonnhalden einen Tiktok Account. Das schauen die Jungen mehr als Instagram.

Sahra: FaGe ist nicht nur Pflege und «Füdliputzen», das stimmt nicht und ist ein falsches Bild vom Beruf. Es ist so viel mehr: Bindung mit Menschen eingehen, helfen, einfach machen, wenn Bewohner es schwer haben. Ich finde, wir sollten unbedingt auf Tiktok Werbung für den Beruf und für die Sonnhalden machen.

Noemi: Pflege ist nicht nur bei der Körperpflege bzw. beim Waschen helfen. Es gibt so viele spannende weitere Aufgaben und Bereiche, welche ich in meiner Ausbildung lerne. Klar Medikamente richten, Spritzen geben, das alles finde ich gut. Aber ich habe auch so viel Spass mit unseren Bewohnenden, gemeinsames Schmunzeln oder lautes Lachen macht mich glücklich und ich fühle mich mit ihnen verbunden. Auch weiss ich erst jetzt, was das Wort Wohlbefinden für die Bewohner bedeuten kann. Ihre individuellen Lebensgeschichten sind für mich die Grundlage meiner täglichen Arbeit.

Birgitt Gust, Bildungsverantwortliche Pflege

Palliative Care Tagung 2024



Die diesjährige Palliative Care Tagung für unsere Mitarbeitenden stand unter dem Motto «was das Leben bereichert». So fanden zwei Workshops statt: «die Kraft des Tanzens» und «dem Leben auf der Spur».

Ich selbst war ferienhalber abwesend. Umso spannender zu erfahren, was Teilnehmende nach den Workshops berichteten und ihre Begeisterung dann nochmals zu erleben. Ivonne meinte: «Ganz bei sich selbst sein, die Alltagsgedanken loslassen können» und Melanie berichtete «Emotionen pur, wir haben uns nach jeder neuen Choreo gefeiert, als ob wir an der WM gewonnen hätten». Und das Resultat, es gibt eine LineDance Gruppe Sonnhalden ab 2025 unter der Leitung von Marion,

echt toll, DANKE! Offenbar ist es die Begeisterung, aber auch das Erleben, wie gut es tut, dieses Vernetzen und die beschwingte Musik.

Im Workshop zur Biographie war das Fazit unterschiedlich. Weil wir so schnell vergessen, lohnt es sich, täglich etwas aufzuschreiben. Eine Teilnehmende meinte, dass sie nun wieder mit einem Tagebuch starten werde. Eine andere, dass es hilft, das Bewusstsein zu schärfen für die schönen Erlebnisse des Tages. Wiederum Andere lernten neue Methoden für den Pflegealltag kennen, wie Biografien auch erhoben werden können.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung



Eintritte



Claudia Stebler
 Funktion:
 Serviceangestellte
 Eintritt:
 Juli 2024



Almaz Semere
 Funktion:
 Pflegehelferin SRK
 Eintritt:
 Juli 2024



Ivana Hevierova
 Funktion:
 Pflegehelferin SRK
 Eintritt:
 Juli 2024



Santa Ana Bischof
 Funktion:
 Pflegehelferin SRK
 Eintritt:
 Juli 2024



Felizitas Wellmann
 Funktion:
 Lernende AGS
 Eintritt:
 August 2024

Gratulationen

Wir sind bekannt, dass wir unsere Mitarbeitenden gerne in ihren Aus- und Weiterbildungen unterstützen und es freut uns jedesmal riesig, wenn die erfolgreichen Abschlüsse in Form von Diplomen ins Haus flattern, beziehungsweise die Mitarbeitenden sich voller Freude melden und die frohe Botschaft ihrer Resultate überbringen. Wir sind stolz auf Euch - herzlichen Glückwunsch!



Ursula Blöchliger hat sich an der Medi Bern zur Fachperson in aktivierender Betreuung (FAB) ausbilden lassen und arbeitet primär als Aktivierungsfachfrau auf dem Sonnengarten.

Vanessa Niederer hat die Berufsprüfung Langzeitpflege und -betreuung mit brillanten Noten abgeschlossen und so hoffen wir, dass bald der nächste Schritt auch folgen wird. Das Potential ist da.



Mit Natascha Locher, duften wir auf den Fachausweis Diätköchin anstossen und mit Melanie Thalman auf den Abschluss des Teamer Validation I & II.

Geniesst es nun, das erworbene Wissen im Alltag anzuwenden, es nun Tag für Tag zu verstärken und andere an Eurem Wissensschatz teilhaben zu lassen.

Marlene Schadeegg, Geschäftsleitung

Eintritte



Jamilah Ba-Wüthrich
 Funktion:
 Lernende Köchin EFZ
 Eintritt:
 August 2024



Adrian Engler
 Funktion:
 Fachmann Gesundheit
 Eintritt:
 August 2024



Melanie Buchegger
 Funktion:
 Lernende FaGe EFZ
 Eintritt:
 August 2024



Karin Schnurrenberger
 Funktion:
 Drogistin EFZ
 Eintritt:
 August 2024



Carla Meier
 Funktion:
 Reinigungsmitarbeiterin
 Eintritt:
 August 2024



Eintritte



Ardiana Kolgeci
 Funktion:
 Assistentin Gesundheit und Soziales
 Eintritt:
 August 2024



Barie Shabani
 Funktion:
 Pflegehelferin SRK
 Eintritt:
 August 2024



Blanka Piljanova
 Funktion:
 Pflegehelferin SRK
 Eintritt:
 August 2024



Karin Kussin
 Funktion:
 Pflegefachfrau DNII
 Eintritt:
 September 2024

Pensionierung



Loslassen fällt definitiv nicht leicht, auch wenn wir wissen, dass es so sein muss.

Katerina Cadkova hat bei uns am 6. Januar 2020 als Pflegefachfrau gestartet und nun hat sie leider das reguläre Pensionsalter erreicht. Ihre Töchter mit Enkelkindern sehnen sich nach der Grossmutter. Ja, solche Distanzen lassen sich auf die Länge

auch mit der grössten Liebe nicht überbrücken und wir wünschen Dir von Herzen alles Liebe und geniesse den neuen Lebensabschnitt in Deiner Heimat Tschechien.

Wir freuen uns nichts desto trotz auf ein Wiedersehen!

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung
 Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Dienstjubiläen - 5 Jahre feiern



Sandra Schättin
 Funktion:
 Leiterin Hauswirtschaft



Doris Minger
 Funktion:
 Pflegeexpertin & QM



Silvie Vitkovska
 Funktion:
 Pflegehelferin SRK



Jasmin Irrniger
 Funktion:
 Fachfrau Gesundheit



Azretka Canoska
 Funktion:
 Küchenhilfe



Dora Soller
 Funktion:
 Fachfrau Gesundheit

Unterhaltungsnachmittag
 mit
Guido Specker
 und
Taxidarova Gabriela & Stefan
 Mittwoch
 29. Januar 2025
 14.00 Uhr
 im
Sonnhalden Restaurant

Nachmittagskonzert

Rachel Karan & Olivia Boss
 Freitag
 24. Januar 2025
 15 Uhr
 im
Mammertshofen

Dienstjubiläen - 10 Jahre feiern



Manuela Kriebel

Funktion:

Leitung Finanzen
und Administration

Seit dem 1. Januar 2015 wirkst Du in der Sonnhalden als Leiterin Finanzen und Administration und hast mir damit viel Arbeit abgenommen. Das Führen der Fibu, alle fristgerechten Zahlungsläufe inklusive deren Verbuchungen und entsprechenden Reportings, die Sicherstellung der Liquidität, alle Statistiken aufbereiten, die ganzen Lohnläufe, um nur einige Deiner Aufgaben zu nennen, die Du alle mit viel Umsicht angehst.

Die 10 Jahre fühlen sich eher wie eine wunderbare Ewigkeit an. So rasch wie Du Dich eingearbeitet, all die Prozesse durchschaut und Deine Handschrift mit Deinem Background aus Deinen Treuhandtätigkeiten eingebracht hast. Deine Markenzeichen sind unter anderen Deine Genauigkeit, Verlässlichkeit und Dein enormes Zahlenflair.

Zu Deinem Startzeitpunkt stand das Haus Alpstein im Finish: damit war der Stresslevel bei allen höher, zumal für Dich die Pflegelandschaft damals Neuland war. Es galt all die Eigenheiten der Gesundheitsbranche kennenzulernen. Ich staune noch heute über Deinen unglaublichen Speed, den Du hingelegt und wie rasch Du all die Aufgaben übernommen hast.

Unvergessen sind auch die Momente, die mit der Eröffnung des Hauses Alpstein dazukamen: neue Schlüssel für alle Mitarbeitenden, Neuzuweisung der Pflegenden auf andere Dienstpläne und all die Zusatzarbeiten im Rahmen der Umzugsprozesse der Bewohnenden, all die erforderlichen Anpassungen in unseren Abrechnungssystemen etc. Danach und bis heute ist das Leitmotiv «flexibel sein und bleiben», erst beim Umbau des Erdgeschosses und wir provisorische Büroräume mit der ganzen Infrastruktur beziehen durften oder auch im Rahmen all der Spezialfälle mit den Renovationsarbeiten, den Herausforderungen wie der Pandemie oder all den innerbetrieblichen Veränderungen etc.

Danke auch, dass Du die Sonnhalden in ihrer Weiterentwicklung auf allen Ebenen unterstützt, derzeit mit allen Digitalisierungsvorhaben und den immer wiederkehrenden Upgrades und immer wieder so viele Stunden am Schalter für Bewohnende, Gäste und Mitarbeitende da bist.

Manuela, ganz herzlichen Dank. Ich wünsche Dir von Herzen viele weitere spannende Sonnhalden-Jahre und auch Momente, um Ruhe zu finden und weiterhin viel Freude beim Mitgestalten.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung



Birgitt Gust

Funktion:

Bildungsverantwortliche

Liebe Birgitt, vor 10 Jahren bist Du als Wohnbereichsleitung in die Sonnhalden gekommen. Nun managst Du schon viele Jahre die Berufsbildung. Alle FaGe's, FaGe's verkürzt und AGS werden von Dir begleitet und betreut und die innerbetrieblichen HF's kommen nun hoffentlich auch vermehrt dazu. Mit dem Team der Berufsbildner hast Du neue Angebote geschaffen, damit die Lernenden noch besser begleitet werden können. So entstanden die Lernwerkstatt und das Lernatelier, indem den Lernenden und Berufsbildnern eine praktische Lernlandschaft mit einem menschlichen Torso, Pflegepuppe etc. zur Verfügung steht.

Zudem engagierst Du Dich bei der Begleitung der Studierenden zur Pflegefachfrau HF und führst Lernveranstaltungen zum Thema Pflegebedarfseinstufungen durch. Seitdem Du auch Weiterbildungen für das Assistenzpersonal durchführst, hat die Qualität und die Einheitlichkeit bei der Pflege profitiert. Wir freuen uns, dass Du zum Sonnhalden-Team gehörst.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung



Patricia Kapp

Funktion:

Fachfrau Gesundheit EFZ

Liebe Patricia, so schnell sind 10 Jahre vergangen. Als Pflegehelferin SRK hast Du bei uns angefangen und dann die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit erfolgreich abgeschlossen. Seit langem engagierst Du Dich als Berufsbildnerin für die jungen FaGe-Lernenden. Du bist umsichtig und sehr gewissenhaft, was die Ausbildung der jungen Berufsleute angeht. Sie wissen, dass sie sich auf Dich verlassen können. Zudem bist Du auch im Team der Pflegeentwicklung der Sonnhalden seit 2022 dabei. Ein ebenfalls sehr wichtiges Gefäss, um die Pflegequalität weiter auszubauen und Neuerungen in allen Wohnbereichen auf gleichem Level sicherzustellen.

Auch die Bewohner schätzen Deine freundliche Art, Geduld und Ruhe, mit denen Du die Aufgaben angehst. Das hilft auch Deinen Teammitgliedern, die Dich gerne um Hilfe bitten. Schön, dass Du zu unserem Team gehörst und wir auf Dein Fachwissen zählen können.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Dienstjubiläen - 20 Jahre feiern



Sibel Oezcelebi

Funktion:

Küchenhilfe

Heute möchten wir eine ganz besondere Frau ehren: Sibel Oezcelebi, die seit unglaublichen 20 Jahren in unserer Abwaschküche im Pflegeheim Sonnhalden tätig ist. Ihr Engagement, ihre Zuverlässigkeit und ihr Herzblut machen sie zu einer unverzichtbaren Stütze unseres Teams.

Sibel ist eine Kollegin, die immer mit einem Lächeln zur Arbeit kommt. Mit Hingabe sorgt sie dafür, dass Geschirr, Besteck und Küchenutensilien stets blitzblank und einsatzbereit sind – eine Aufgabe, die oft im Hintergrund bleibt, aber für den reibungslosen Ablauf im Pflegeheim von unschätzbarem Wert ist.

In den vergangenen zwei Jahrzehnten hat Frau Oezcelebi nicht nur viele Veränderungen gemeistert, sondern auch bewiesen, dass echte Teamarbeit und eine starke Arbeitsmoral der Schlüssel zu langanhaltendem Erfolg sind. Ihre Kolleginnen und Kollegen schätzen besonders ihre Hilfsbereitschaft und ihre Fähigkeit, auch in stressigen Momenten den Überblick zu behalten.

Im Namen des gesamten Teams bedanken wir uns von Herzen bei ihr für die unermüdliche Arbeit und ihre Treue zu unserem Haus.

Wir gratulieren Sibel zu diesem beeindruckenden Jubiläum und freuen uns darauf, noch viele weitere Jahre mit ihr zusammenzuarbeiten.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie



Christa Künzle

Funktion:

Pflegefachfrau DNI

Liebe Christa, vor 20 Jahren hast Du den Weg ursprünglich als gelernte Kinderpflegerin in die Sonnhalden gefunden. Im 2008 hast Du das Passarellenprogramm zur Pflegefachfrau DNI absolviert, dies nebst Deinen Mutterpflichten und sukzessive das Arbeitspensum erhöht, wenn dies machbar war. Als treue Seele arbeitest Du noch heute auf demselben Wohnbereich wie damals. Die Teammitglieder schätzen Deine ruhige und besonnene Art. Mit Deiner ausgeprägten Hilfsbereitschaft springst Du zudem oft kurzfristig ein und hilfst so dem Team, entspannter durch den Tag zu kommen. Sie können sich seit Jahren auf Dich verlassen und mit Dir rechnen.

Einige Jahre hast Du mit grossem Engagement zudem Lernende in die Berufswelt begleitet. Schade, dass Du dies nicht mehr machst. Denn mit Deiner entspannten Art und Grundhaltung bringst Du die nötige Ruhe mit. Nun darf dies das Team voll und ganz erfahren. Denn Du meisterst auch stressige Situationen problemlos.

Die Bewohnenden fühlen sich bei Dir aufgehoben und gut umsorgt. Du kennst ihre Wünsche und Bedürfnisse und gehst immer darauf ein. Wir und das Sonnhalden-Team freuen uns, dass Du Deine langjährige Erfahrung täglich einbringst, Danke für Deinen grossen Einsatz!



Manuela Demir

Funktion:

Wohnbereichsleitung

Liebe Manuela, wie die Zeit vergeht! Als Pflegehelferin SRK hast Du bei uns angefangen, danach die verkürzte Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit gewagt und brillant bestanden. Aber nicht genug damit: Du hast im Jahr 2017 noch die Weiterbildung zur Fachfrau Langzeitpflege und Betreuung erfolgreich absolviert. Du wirkst als stellvertretende und seit August 2022 als Wohnbereichsleitung auf dem W3 mit entsprechender Führungsausbildung, die Du auch noch angehängt hast.

Zwischenzeitlich hast Du uns auch auf einem anderen Wohnbereich ausgeholfen, um das Team neu aufzubauen. Ja, mit Deiner umsichtigen und zugewandten Art kannst Du gut auf Mitarbeitende und auf Bewohnende eingehen. Sie vertrauen Dir ihre Sorgen an und lassen sich von Dir helfen. Du weisst genau, was auf Deinem Wohnbereich läuft und verlierst nie den Überblick. Zudem kümmerst Du Dich als Berufsbildnerin um die Lernenden auf Deinem Wohnbereich. Dies alles ist von unschätzbarem Wert, ganz, ganz herzlichen Dank. Wir freuen uns, mit Dir zusammenzuarbeiten und täglich auf Deine unkomplizierte und freundliche Art zählen zu können.

Liebe Manuela, vielen Dank für Deinen langjährigen, engagierten Einsatz und Dein Mitwirken für die Sonnhalden.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

UNTERHALTUNGSNACHMITTAG MIT
ANDREA WIRTH
UND MUSIK FREUNDE



andrea wirth mit Musik Freunden

MITTWOCH
26. FEBRUAR 2025
14.00 UHR
IM
SONNHALDEN-RESTAURANT

Arboner Sängler



Sonntag
6. April 2025
10.45 – 11.15 Uhr
Mammertshofen

UNTERHALTUNGSNACHMITTAG
MIT



DUO EVERGREEN
WERNER & KÖBI

MITTWOCH
30. APRIL 2025
14.00
IM
SONNHALDEN-RESTAURANT



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

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
 Bergstrasse 27
 9320 Arbon
 Tel. 071 446 11 34
 info@m-druck.ch
 www.m-druck.ch

malt
 tapeziert
 renoviert...



KÜNZLER AG
ARBON - ROGGWIL

Telefon 071 446 42 50 • www.kuenzlerag.ch

BÄCKEREI-KONFITOREI
Erbe

9323 STEINACH ☎ 071 446 12 57
auch Sonntags geöffnet:
7.30 - 11.00 Uhr

Von der Pflege in die Gastronomie...

Am Donnerstag, den 07. November 2024, durfte ich in unserem Restaurant meinen Perspektivenwechsel durchführen.

Ich begann meinen Dienst um 07.00 Uhr im Büro und erledigte vorher noch ein paar administrative Aufgaben.



Um 09.00 Uhr war dann der Arbeitsbeginn im Restaurant. Ich wurde von Ivonne in Empfang genommen und bekam ein weisses T-Shirt zum Anziehen.

Ivonne und Doris haben mir in Kürze den Tagesablauf erklärt und wie die Kassa funktioniert. Danach wurde ich Doris zugeteilt, die mich von

09.00 Uhr bis 13.45 Uhr begleitet hat.

Zuerst informierten wir uns, ob etwas Spezielles am Tag davor war. Dann holten wir die verschiedenen Desserts wie Nussgipfel und Mandelgipfel und notierten im Heft die Menge, die wir bezogen haben.

Ich durfte für unsere Gäste, Bewohner und Schüler den Mittagstisch vorbereiten. Das war für mich eine Herausforderung, als ich gehört habe, was ich beim Eindecken der Tische alles beachten müsse.



Als ich damit fertig war, galt es einen Aperó für eine Mitarbeiterin, welche pensioniert wurde, vorzubereiten. Gläser füllen, Apéro-Häppli von der Küche bereitstellen und darauf achten, dass alle Anwesenden etwas zum Trinken bekommen. Anschliessend alles wieder abräumen und pünktlich fertig werden, da um 11.30 Uhr unsere Bewohnenden zum Essen kommen, sowie auch viele auswärtige Gäste.



Ich durfte während dem Hauptservice beim Servieren und Abräumen mithelfen, das hat mir viel Freude und Spass bereitet. Wenn es mal einen Engpass gibt oder ein Event stattfindet, kann ich mir gut vorstellen, auszuhalten.

Viele Bewohnende und Angehörige erkannten mich und stellten Fragen nach dem Grund und ich erklärte ihnen den Hintergrund zum Perspektivenwechsel.

Bis zu diesem Tag hatte ich keine Vorstellung davon, wie viele Schritte das Personal im Restaurant täglich zurücklegt. In der Hektik des Alltags nimmt man oft nicht wahr, wieviel Energie und Engagement hinter welchen Berufen steckt.

Ich bedanke mich herzlich bei allen, die mich an diesem Tag begleitet und unterstützt haben.

Semire Sejdiu,
 Wohnbereichsleiterin Sonnengarten & W2

Vom Halbmarathon zum Marathon

Mein Name ist Natascha Locher und ich arbeite seit vier Jahren in der Sonnhalden. Mit Freude bereite ich leckere Gerichte in der Küche zu. Auch für besondere Ernährungsformen habe ich ein offenes Ohr, da ich gelernte Diätköchin bin. Meine Arbeit, die ich sehr gerne mache, erfordert natürlich auch einen Ausgleich.



Zu Hause backe ich leidenschaftlich gerne – sei es Brot, Kuchen oder andere Naschereien. Aber mein Leben besteht nicht nur aus Backen und Kochen. Eine meiner grossen Leidenschaften ist die Natur. Ich bin gerne draussen, sei es beim Spazieren, Wandern, Schwimmen oder bei meiner absoluten Lieblingsbeschäftigung, dem Joggen. Schon als Kind war ich sehr aktiv und bin es bis heute geblieben.

Joggen ist für mich viel mehr als nur Laufen. Es ist wie eine Art Meditation, bei der ich den Tag verarbeiten kann. Am Feierabend laufe ich eine Runde von 5 bis 8 Kilometern. Wenn ich jedoch frei habe, nehme ich mir mehr Zeit, da kommen dann gerne mal 12 Kilometer zusammen.

Im Oktober 2024 bin ich sogar 21 Kilometer gelaufen – ja, genau 21 Kilometer, das ist ein Halbmarathon! Zuerst konnte ich es selbst kaum glauben. Meine Kollegin und ich hatten

uns zu Beginn des Jahres schon für den Skinfit Halbmarathon von genau 21,097 Kilometern angemeldet, der vom Start in Lindau bis zum Ziel nach Bregenz führt. Schon bald begannen wir mit dem Training, das von Monat zu Monat immer intensiver wurde.

Der Tag des Rennens kam, und wir waren beide ziemlich nervös – ohne zu wissen, warum, denn es war «nur» ein Lauf und keine Prüfung. Der Startschuss fiel, und wir liefen los. Das Adrenalin trieb uns vorwärts, und das Laufen versetzte mich in eine Art automatische Bewegungsroutine. Bei Kilometer 12 spürte ich meinen kleinen Zeh nicht mehr! Aber der Wille nicht aufzugeben und das Adrenalin waren stärker als der Schmerz, also kämpfte ich mich bis zum Ziel. Heute geht es meinem Zeh wieder bestens – er fühlte sich nur ein paar Tage taub an.

Es war ein unglaubliches Erlebnis, und ich konnte etwas von meiner To-do-Liste abhaken, noch bevor ich 30 Jahre werde. Ich liebe es, neue Herausforderungen anzunehmen – und jetzt steht natürlich der grosse Marathon auf der Liste! Sagenhafte 42 Kilometer, also doppelt so viel wie meine bisherige Bestleistung. Sobald der Winter vorbei ist, werde ich mit dem Training beginnen. Mal sehen, wann ich diesen Marathon von meiner To-do-Liste streichen kann.

Natascha Locher, Köchin EFZ



Mahlzeitendienst - wie alles begann und Abschied von Franz Uhler als «Mann der ersten Stunde»

Der Mahlzeitendienst wurde 1990 durch Riccarda Gimmel gegründet mit dem Ziel, ältere Einwohner oder Menschen mit Unterstützungsbedarf, die nicht in der Lage sind selbst zu kochen, mit einer Mahlzeit zu versorgen. Frau Gimmel war damals Mitglied der Betriebskommission Sonnhalden.

Der damalige Küchenchef der Sonnhalden, Max Gössler und seine Stellvertreterin, Gabi Hess, waren für die Produktion zuständig. Noch heute werden die Mahlzeiten jeweils von Montag bis Samstag in speziellen Boxen ausgeliefert. Diese müssen vom Kunden nur noch erwärmt werden, und so entscheidet Jeder selbst, was er am Mittag und allenfalls am Abend noch isst.

Zu Beginn war die Anzahl der Lieferungen überschaubar, mit etwa 4 bis 6 Boxen, die täglich an die Kunden geliefert wurden. Die Bezüger holten ihre Speisen, entweder in ganzen oder halben Portionen, direkt selber in der Küche ab. Jeder Kunde erhielt einen Infrarot-Wärmeofen, da es damals keine erschwinglichen Mikrowellengeräte auf dem Markt gab.

Beworben wurde der Mahlzeitendienst mit Flyern in Arbon bei der Spitex und in Arztpraxen. Die Nachfrage zum Mahlzeitendienst (MZD) wurde mit der Zeit grösser, so dass es ungefähr 20/Tag waren und je nach Jahr und Jahreszeit variierte die Anzahl stark nach oben.

Während der Coronakrise wurden mit zusätzlichen Freiwilligen 50 und mehr Mahlzeiten am Morgen durch 2er-Teams ausgeliefert, das war zum Teil sehr belastend. Zudem mussten die Fahrer beim Ausliefern Masken tragen und die geltenden Hygienemassnahmen und Richtlinien einhalten. Für die Fahrer wurden ebenfalls die Corona-Impfungen in der Sonnhalden angeboten.

Heute werden pro Tag im Durchschnitt jeweils von Montag bis Samstag zwischen 30 bis 40 Essensboxen ausgeliefert.

Seit meiner Pensionierung im Jahre 2008 bin ich als Freiwilliger für den Mahlzeitendienst im Einsatz und kenne diesen Dienst von der ersten Stunde an, da ich bei der Einführung Leiter des technischen Dienstes war. Neben dem Schreiben

von Fahr-/Kunden- und Wochenberichten, dem Kontakt zu den Mahlzeitendienstbezügern und dem Erfüllen von Wünschen, ist auch die stets gute Zusammenarbeit mit der Küche und der Administration hervorzuheben. Aus früheren Begegnungen sind mir viele Kunden vertraut. Ihre Dankbarkeit und Wertschätzung hat mich inspiriert, den Mahlzeitendienst der Sonnhalden so lange zu unterstützen.



Nun jedoch heisst es Abschied nehmen. Ein weiterer Lebensabschnitt wird für mich ab Januar 2025 beginnen.

Franz Uhler, Mahlzeitendienst-Fahrer

Lieber Franz

Danke, für all die Jahre, die Du für uns als treuer Fahrer und «Manager des Mahlzeitendienstes» gewirkt hast.

Während all der Jahre hast Du wohl über 60'000 Essen ausgeliefert. Dabei gegen 4'500 Fahrstunden investiert und bist unendlich viele Treppenstufen rauf- und runtergelaufen. Dies alles für unsere Kundinnen und Kunden, die Dir genauso am Herzen lagen, wie uns.

Egal ob heisse Sommertemperaturen, Schneegestöber oder Corona-Pandemie, Dich liess nichts aufhalten. Du warst immer für uns da, hattest Ideen und Lösungen. Sogar Deinen Nachfolger hast Du selbst rekrutiert. Dies alles zeichnet Dich aus: stets vorausschauend, umsorgend und verantwortungsvoll - 1000 Dank für Alles und wir hoffen, dass Du noch lange gesund Deinen neuen Lebensabschnitt geniessen kannst und Dich von unserer Gastronomie verwöhnen lässt.

Herzlichst
Marlene Schadegg & das ganze Sonnhalden-Team



Frühlingsrätsel

Folgende Preise sind zu gewinnen:

1. Preis: 2 Tageskarten der Bodenseeschiffahrt
2. Preis: 1 Tageskarte der Bodenseeschiffahrt
3. Preis: Picknick-Decke

1. Welche Frühlingsblume ist ein Symbol für Wiedergeburt und wird oft in der Kunst dargestellt?

- S) Narzisse P) Tulpe T) Hyazinthe

2. Welches Wetterphänomen tritt im Frühling besonders häufig auf?

- A) Schneeschauer B) Hitzewellen C) Aprilwetter

3. Welcher griechischen Göttin wird der Frühling mythologisch zugeordnet?

- S) Hera H) Persephone T) Aphrodite

4. Warum blühen Frühblüher wie Krokusse und Schneeglöckchen so früh im Jahr?

- A) Sie wachsen aus Wurzeln mit langer Blütezeit.
M) Spezielle Stoffe schützen sie vor Frost.
U) Sie keimen durch besonders viel Sonnenlicht.

5. Welcher Brauch wird in vielen Ländern mit dem Frühling assoziiert?

- I) Das Entsorgen der Weihnachtsbäume
E) Das Anzünden von Osterfeuern
T) Das Aufstellen von Maibäumen im Dezember

6. Welche Frühlingsfarbe symbolisiert Hoffnung und Wachstum?

- T) Grün R) Blau P) Orange

7. Was passiert bei der sogenannten «Tagundnachtgleiche» im Frühling?

- T) Die Sonne steht im Zenit über dem Äquator.
R) Die Erde dreht sich schneller als sonst.
P) Die Tage werden kürzer als die Nächte.

8. Welche Rolle spielt der Frühling in Antonio Vivaldis Werk „Die Vier Jahreszeiten“?

- A) Er wird mit ruhigen und sanften Melodien dargestellt.
E) Er beginnt mit einer lebhaften und freudigen Melodie.
I) Er ist das Finale des Stücks.

9. Welcher Baum trägt im Frühling rosa Blüten, kennt einheimische und japanische Vertreter und wird oft in Parks gepflanzt?

- O) Magnolie R) Kirschbaum P) Ahorn

10. Wie wird der Frühling in der traditionellen chinesischen Medizin interpretiert?

- L) Als Zeit der Entgiftung und Erneuerung
M) Als Zeit des Rückzugs
N) Als Zeit des Wandels in die dunkle Jahreszeit

11. Welche Tiere sind typische Frühlingsboten in Mitteleuropa?

- A) Spatzen I) Störche U) Mäuse

12. Welches vitaminreiche Gemüse ist ein Klassiker der Frühlingsküche?

- N) Spargel G) Brokkoli K) Karotte

13. Welches ist kein Frühlingsbrauch?

- G) Sternsinger E) Sechseläuten K) Chalandamarz

Bitte das Lösungswort eintragen: _____

Den Talon ausschneiden, abgeben oder im Couvert bis spätestens 30.04.2025 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!

1. Werner Hardmeier
2. Daniel Tobler
3. Eva Bögli

**18. JANUAR:
WINTERZAUBER
MIT DESSERTBUFFET,
FEUERSHOW UND
KÄSEFONDUE**

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. Januar 2025	ab 11.30 Uhr
Winterzauber mit Feuershow, Live-Musik, Dessertbuffet und Fonduestube etc.	Samstag,	18. Januar 2025	ab 15.00 Uhr
Nachmittagskonzert mit Rachel Karan & Olivia Boss	Freitag,	24. Januar 2025	ab 15.00 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und den Taxidancers Gabriela & Stefan	Mittwoch,	29. Januar 2025	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	31. Januar 2025	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. Februar 2025	ab 11.30 Uhr
Nachmittagskonzert mit Thurgauer Zitherklängen	Mittwoch,	12. Februar 2025	ab 15.00 Uhr
Valentins-Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	16. Februar 2025	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Andrea Wirth und Musikfreunde	Mittwoch,	26. Februar 2025	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	28. Februar 2025	ab 14.30 Uhr
Nachmittagskonzert am Tag der Kranken - Duo Reichmuth-Signer	Sonntag,	02. März 2025	ab 14.30 Uhr
Fasnachtsfeier - Rosenmontag mit Stephan Jäggi	Montag,	03. März 2025	ab 14.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. März 2025	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und den Taxidancers Gabriela & Stefan	Mittwoch,	26. März 2025	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	28. März 2025	ab 14.30 Uhr
Arboner Sänger	Sonntag,	06. April 2025	10.45 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. April 2025	ab 11.30 Uhr
Osterbrunch im Restaurant	Sonntag,	20. April 2025	ab 08.30 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	25. April 2025	ab 14.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Duo Evergreen Werner & Köbi	Mittwoch,	30. April 2025	ab 14.00 Uhr
Muttertagsbrunch	Sonntag,	11. Mai 2025	ab 08.30 Uhr

DIE POST

P.P.
CH-9320
Arbon

Sonnhalden Sonntagsbrunch

neu 5 Motto-Events im Jahr mit Buffet à discretion von 8.30-13.00h, anstelle der monatlichen Brunchs

<p>Valentins-brunch So, 16.02.2025</p> 	<p>Oster-brunch So, 20.04.2025</p> 			<p>Vor-Sylvester-brunch So, 28.12.2025</p> 
<p>Jazzbrunch So, 24.08.2025 mit den Altstadt Ramblers</p>  		<p>CHF 32.00 pro Person Lachs-, Aufschnitt- und Käseplatte, Wraps, Rührei, Speck und Röstli, Fruchtsalat, Birchemüesli, Joghurt, Pancakes, Frühstücksflocken, Fladen und vieles mehr... Prosecco, Fruchtsaft und zwei warme Getränke</p> 		
<p>Muttertags-brunch So, 11.05.2025 mit Musica Arte Vienna</p> 		 		

**Wir freuen uns auf
Ihre Reservation
Tel. 071 447 24 35**