

Sonnhalden Journal

HINTER DEN KULISSEN

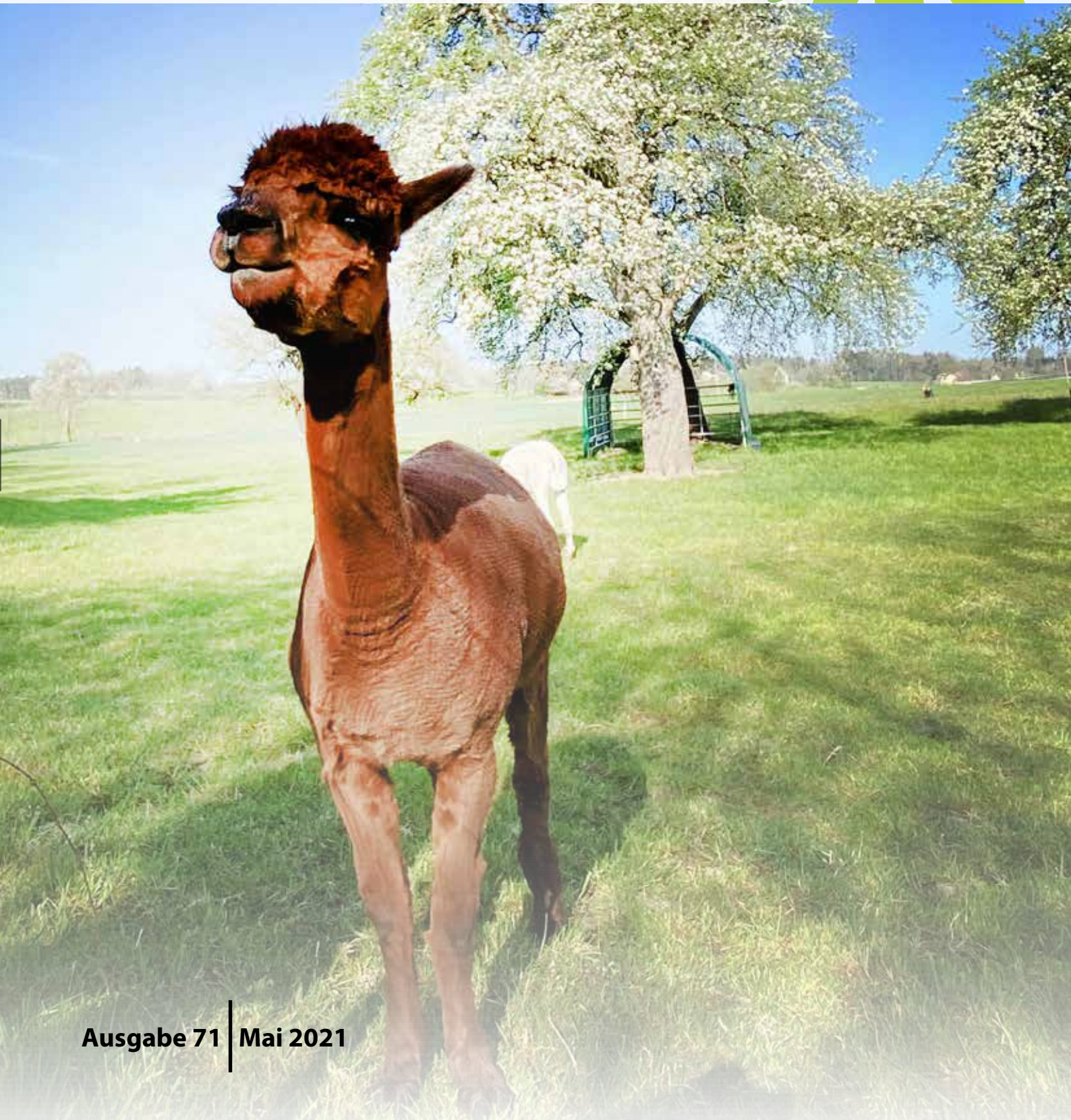
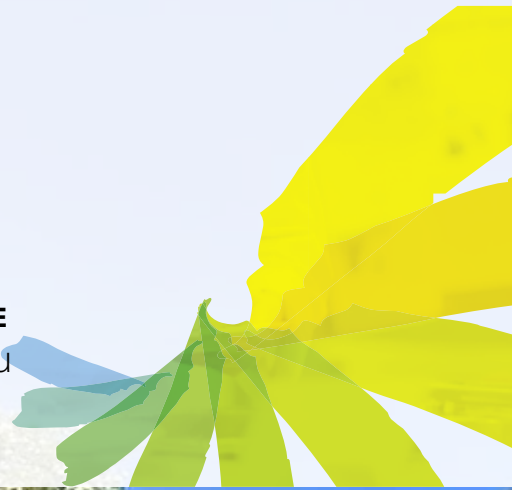
Zivi's im Einsatz während der Pandemie

LEBENSGESCHICHTE

Lebensgeschichte Stefania Schlatter

SPEZIALREPORTAGE

Erlebter Alltag zu Corona-Zeiten



Ausgabe 71 | Mai 2021



Seite 4: Lebensgeschichte Seite 18: «vom Klang beseelt» - Jonas Straumann

Seite 12: Erlebter Corona-Alltag im Pflegeheim

Lebensgeschichte von Stefania Schlatter 4-7

Rezept
Gurken Spaghetti mit marinierten Äpfeln und Hüttenkäse 9

Spezialreportage I - erlebter Alltag zu Corona-Zeiten
Bewohnerinnen und Bewohner berichten 10-11

Hinter den Kulissen - Zivildiensteinsatz trotz Corona? 12-14

Gedicht 15

Bilderbogen 16-17

Spezialreportage II - vom Klang beseelt
Jonas Straumann berührt und streichelt die Seele 18-19

Personelles
Eintritte, Jubiläen, Gratulation und Pensionierung 20-23
Perspektivenwechsel 24

Rezept
Rhabarbercreme 25

Kraftquelle 26

Angebot für Angehörige
e-Rikscha - immer wieder unvergessliche Ausflüge! 27

Rätselonderseiten & -ecke 29-31

Veranstaltungskalender 32

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 71, Mai 2021

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

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

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Liebe Leserinnen und Leser

Seine Mitte in herausfordernden Zeiten finden und sich immer wieder neu ausrichten. Dem Klang der Seele lauschen und sich durch spannende Begegnungen und Gespräche berühren lassen. Gelassenheit aufbringen und Situationen, die gegeben sind, akzeptieren, jeder auf seine Weise mittragend. Sich dabei und seinen Nächsten gut zu schauen – ja, es ist und bleibt anspruchsvoll für uns alle – egal welcher Gesinnung.

Die Natur zeigt uns, was Kraft bedeutet. Frisches Blattgrün, ob bei den Bäumen oder dem satten Grün der Wiesen, da möchte ich mich jeweils am liebsten auf die Wiese legen und alles aufsaugen. Jedes Jahr wieder ein Spektakel und Wunder für sich und dann die Explosion des Erblühens – einfach ein Traum!



In sich abtauchen, den Naturklängen im Wald lauschen oder, wie dies kürzlich möglich war, sich mit den Klängen der Handpan berühren lassen. Die Musik von Jonas Straumann schmeichelte der Seele und brachte entspannte Gesichter bei den Zuhörern hervor. Tief beeindruckt war ich aber auch von seinem Werdegang und seinem Glauben an sich selbst.

«GLAUBE AN DICH UND DEINE FÄHIGKEITEN – WAGE AUCH DINGE, DIE DAS UMFELD DIR NICHT ZUTRAUT.»

Diese Botschaft durfte ich im Rahmen der Reportagen gleich von mehreren jungen Menschen hören. Dies hat mich nebst dem Schaffungsdrang tief beeindruckt.

Freuen Sie sich auf berührende Einblicke in Geschichten, die prägen und Gedanken, die mich bestärken, dass wir voller Zuversicht in die Zukunft schauen dürfen. Junge Menschen mit so viel Reflexion und Mitverantwortungsgefühl - «Chapeau».

Geniessen Sie die sonnigen Seiten, «hebed Sie sich witerhin Sorg» und alles Liebe, Ihr Sonnhalden-Redaktionsteam.

Marlene Schadeegg, Geschäftsleitung

Lebensgeschichte Schlatter Stefania

«I bin di Steffi!»

Am 22. April 1927 kam Stefania «Steffi» Schlatter als jüngstes von sechs Kindern in Frain an der Thaya zur Welt. Seit dem ersten Weltkrieg gehörte der Ort zu Tschechien. «Ich wurde als Österreicherin in Tschechien geboren», sagt Frau Schlatter nicht ohne Stolz in der Stimme und strahlt. Die Gegend war vor dem 1. Weltkrieg als Landwirtschafts- und Tourismusregion bekannt. Eine Delikatesse, die dort weitherum verbreitet war, waren die «Znaimer Gurken». Nach Kriegsbeginn hielt die Industrie Einzug und es wurden viele Munitions- und Uniformfabriken gebaut.



Da viele Einwohner im Ort nach wie vor Deutsch sprachen, gab es auch deutsche Schulen. Steffi Schlatter konnte eine solche besuchen. Einmal in der Woche wurde eine Lektion Tschechisch unterrichtet. Aber davon sei nichts mehr da, erzählt sie. Obwohl ihre Kindheit nicht einfach war, sei diese doch schön gewesen. Gut erinnert sie sich daran, wie sie die Geissen hütete. Am liebsten beim Monument auf dem Hügel, denn unter dem Hügel gab es eine Eishöhle, aus welcher die Kinder auch im Sommer Eiszapfen holten und schleckten. «Das war eine Wohltat, wenn es heiss war, wir hatten ja noch keine Glacé, wie es sie heute gibt», lächelt Frau Schlatter und erzählt, dass es weiter oben eine Quelle hatte. «Dort wohnten viele Salamander, die man beobachten konnte. Die Buben nahmen sie in die Hand, aber mich hat's geekelt!»

Mit 14 Jahren wurde sie in das sogenannte Pflichtjahr geschickt. Bei uns ist dieses Jahr als Haushaltslehrjahr bekannt. «Danach kam man entweder in den Arbeitsdienst oder blieb im Haushalt hängen», erklärt Frau Schlatter und fährt fort. «Ich hatte es gut und darf nicht klagen, auch wenn ich es nicht in den Arbeitsdienst geschafft habe.»

Steffi Schlatter und ihre Familie wurden in den Jahren 1943 – 1945 hart vom Schicksal getroffen.

Im Oktober 1943 verstarb der Vater an Krebs und im Dezember wurde der jüngste Bruder bei einem Granatenangriff getötet. 1944 ist der zweite Bruder in Russland an der Front gefallen und der Älteste geriet in Gefangenschaft und landete in einem russischen Straflager. Gott sei Dank sprach er ein wenig tschechisch, so konnte er sich ein bisschen verständigen und es gelang ihm die Flucht. Dank der Hilfe des Roten Kreuzes konnte die Familie 1947 wieder zusammengeführt werden. «Ohne das Rote Kreuz hätte ich meinen Bruder vielleicht nie wieder gesehen», meint Frau Schlatter. Denn im Mai 1945 wurde sie und ihre Familie «Heimatvertrieben». An den genauen Tag kann sie sich nicht mehr erinnern, aber noch sehr gut daran, wie sie alles stehen und liegen lassen mussten und nur mit dem, was jeder tragen konnte, durch den Wald gelaufen sind.

So kamen sie über die Grenze nach Österreich in den Ort Felling. «Der Bürgermeister schickte uns dann weiter nach Langau, da schon mein Bruder dort bei einem Bauern gearbeitet hatte. So fanden wir drei Mädchen auch Arbeit auf verschiedenen Bauernhöfen und die Mutter eine Stelle im Schloss Riegersburg, dieses war von den Russen besetzt. Es waren anständige und friedliche Russen. Aber am Anfang assen sie erst, wenn auch die Hausangestellten gegessen hatten. Sie waren sozusagen ihre Vorkoster», erzählt Frau Schlatter und fährt fort. «Wenn meine beiden Schwestern und ich unsere Mutter besuchten, dann war es immer sehr schön und die Russen sehr nett. Wir haben dann jeweils alle zusammen an einem Tisch gegessen, wie eine grosse Familie.»



Um dem kargen Leben zu entkommen, entschied sich Steffi Schlatter 1951 ihr Glück in der Schweiz zu versuchen. Sie erhoffte mehr zu verdienen und damit ihre Mutter unterstützen zu können.

Ihre erste Stelle fand sie in Liestal in einem kleinen Arbeiterbeizli mit einer Metzgerei. «Ich erledigte alle Arbeiten, die angefallen sind und habe überall mitgeholfen, wo Not am Mann war», erzählt sie.

Und wie erhofft, konnte sie mit dem verdienten Geld ihrer Mutter im Ausland helfen. «Jeden Monat schickte ich ein 3 kg schweres Paket nach Hause, denn mehr durfte es auf keinen Fall wiegen. Und auch der Inhalt war streng reglementiert. So durfte es nur eine begrenzte Menge an Tee, Kaffee, Schokolade, Teigwaren, Reis, Gries, Thon und gut verpackten Käse enthalten. Die Verkäuferin hat mir jeweils gesagt, was ich einpacken darf und es so hergerichtet. Sie war da sehr streng. Aber wäre das Paket kontrolliert worden mit zuviel Inhalt, hätte auch die Verkäuferin büssen müssen», erklärt sie mir.

Gerne hätte Steffi Schlatter auch im Beizli im Service gearbeitet. Aber Ausländerinnen war es verboten zu servieren. Dennoch durfte sie morgens um 6.00 Uhr aushelfen, wenn die Strassenwischer kamen, um ihre zwei Gläsl Kirsch zu trinken. Nach einer Weile fand Frau Schlatter im Hotel Merkur in Basel eine Anstellung als Zimmermädchen. Als sie einmal in ihrer spärlichen Freizeit alleine in einem Café sass, traf sie ihren zukünftigen Mann zum ersten Mal und die beiden kamen ins Gespräch. «Eins gab dann das andere», schmunzelt Frau Schlatter. «Als ich in Erwartung war, haben wir geheiratet. Es war der 24.12.1955 und wir waren zu dieser Zeit in Frankreich. Mein Mann wollte gerne nach Frankreich auswandern und so wurde dort auch unser erster Sohn Peter geboren. Mein Mann arbeitete bei einem Obstbauern und ich half bei der Obst- und Traubenernte mit.»

Frau Schlatter erzählt, dass sie nie sesshaft wurden, da ihr Mann immer weiterziehen wollte. «Er hatte kein Sitzleder», meint sie nachdenklich. Eine längere Zeit waren sie in einem Schloss angestellt. Herr Schlatter betreute



dort die Hühnerfarm. Danach fanden sie Arbeit in einem Pfarrhaus, wo Herr Schlatter für das Läuten der Glocken zuständig war. Da es eine Doppelgemeinde war, musste er jeweils in beiden Dörfern die Glocken läuten.

«Ich war mit den Kindern beschäftigt, da kam eins nach dem Anderen», lacht Frau Schlatter und fügt hinzu, «damals war es mir gar nicht zum Lachen!» 1956 kam Sohn Röbi zur Welt, 1958 folgte Tochter Jolanda und 1959 das zweite Töchterchen Petra. Aber das Leben war nicht einfach und so entschloss sich das Ehepaar Schlatter mit den Kindern wieder zurück in die Schweiz zu gehen.

Zuerst fanden sie Unterschlupf bei den Schwiegereltern in Zürich und Frau Schlatter Arbeit in der JOWA. Dort erledigte sie alles, was anfiel. Hauptsächlich füllte sie Popcorn und Suppenperlen für den Verkauf ab oder war am Laufband eingeteilt und zählte «gfüllti Müüsl» ab, verschweisste die Beutel und packte diese in Kisten. «Ich war einfach froh, überhaupt Arbeit zu haben», sagt sie.

Nach einer Weile fand Herr Schlatter eine Stelle bei der Firma Saurer und so zog die junge Familie nach Arbon. Zuerst kamen sie bei der Heilsarmee unter, da sie sich keine Wohnung leisten konnten. Aber bald vermittelte ihnen die Firma Saurer eine Wohnung an der Standstrasse 9. Und mit der eigenen Wohnung kam auch alles langsam wieder ins Gleichgewicht, erzählt Frau Schlatter.

Sie selbst fand auch bald eine Tätigkeit und betreute ältere Menschen. Besonders kümmerte sie sich um Frau Fatzer, welche auf der anderen Strassenseite wohnte. Sie wurde mit der Zeit fast wie eine Grossmutter für die Kinder.



Dann tat sich noch ein Türchen für Frau Schlatte auf und sie konnte eine Stelle in der GERWANIA Bastelwarenfabrik Arbon antreten. Die Arbeit bestand darin, verschiedene Artikel wie Biegeplüsch, Seidenblumen oder Mosaiksteine abzupacken, Bestellungen zu kommissionieren und zu Paketen zu verschnüren. «Mir machte es Spass dort zu arbeiten», berichtet sie, denn wir waren ein gutes Team und hatten es lustig! So blieb Frau Schlatte bis zu ihrer Pensionierung der GERWANIA treu. Herr und Frau Schlatte konnten die Pension nicht lange gemeinsam genießen. Herr Schlatte starb leider im April 1989 an Lymphdrüsenkrebs.

Das war auch ein Grund, weshalb sich Frau Schlatte nach einer Beschäftigung umsah. Sie fand diese wiederum in der Betagtenhilfe. Mit Frau Vollenweider ergab sich mit der Zeit mehr als nur eine geschäftliche Beziehung. Es entstand eine tiefe Freundschaft. «Ich war für zwei Stunden bezahlt, aber wenn die zwei Stunden um waren, stand der Kafi schon parat und wir haben noch geplaudert,» schildert Frau Schlatte. Dann kam Frau Vollenweider in ein Heim in Steinach, aber die Freundschaft bestand weiter. Und das kam so: Frau Vollenweider machte den Vorschlag, die abonnierten Zeitschriften auszutauschen. Frau Schlatte hatte die ‚Glückspost‘ und Frau Vollenweider ‚Meyers Modeblatt‘. Und so besuchte Frau Schlatte Frau Vollenweider regelmässig in Steinach, auf dem Hinweg mit der ‚Glückspost‘ und auf dem Heimweg mit ‚Meyers Modeblatt‘ im Gepäck.

Ein grosses Highlight im Leben war für Frau Schlatte die Reise zu ihrer Tochter nach Amerika. Sie erinnert sich gut,



wie sie das Ticket bei der Balair kaufte und ihr die nette Dame einen wunderbaren Fensterplatz reservierte. «Ich musste ständig aus dem Fenster schauen, es war einfach grossartig und ich habe diese Reise sehr genossen,» schwärmt sie. «Einzig die Zeitverschiebung, das machte mir zu schaffen. Das habe ich schlecht vertragen.»

Mit den Jahren ging das Treppensteigen immer schlechter und Frau Schlatte war oft sehr müde. So kam die Familie zusammen um zu beraten, was das Beste für sie sei. Bald darauf fragten sie in der Sonnhalden an, ob ein Platz frei ist. «Ich hatte Glück!», strahlt Frau Schlatte. «Es hatte ein Zimmer frei und nun bin ich schon ein paar Jährchen hier und es gefällt mir je länger je besser. Es ist heimelig, fast wie eine Familie und ich fühle mich sehr wohl. Ja, ich bin rundum zufrieden.» Das merkt und sieht man Frau Schlatte auch an. Trotz all der Tragik in ihrer Lebensgeschichte blitzt immer wieder der Schalk in ihren Augen auf und sie ist bekannt für ihren Humor. Oft hat sie einen flotten Spruch auf den Lippen. Und so sagt sie zum Schluss: «Mein Motto im Leben war stets: Kopf hoch, auch wenn der Hals dreckig ist» und lacht über das ganze Gesicht.

Ich danke Frau Schlatte an dieser Stelle ganz herzlich für das Vertrauen und die berührenden Gespräche. Be-



sonders wird mir der Moment in Erinnerung bleiben, als sie mir ihre alten Ausweise überreichte, Dokumente aus einer ganz anderen Zeit. Dokumente, welche über das Schicksal bestimmten.



Ich wünsche Frau Schlatte noch ganz viele schöne, fröhliche und lustige Stunden in der Sonnhalden und dass wir noch oft zusammen lachen können.

Melanie Thalman, Leitung Aktivierung





petralli
wir setzen akzente

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

Gartenneubau | Gartenumänderung | Gartenunterhalt

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



Best Large Workplaces™
Great Place to Work™
2020

Von der Reinigung bis zum Werterhalt Ihrer Immobilie:
Wir sind für Sie da.

Vebego AG \ Weinfelderstrasse 1 \ 8576 Mauren TG
+41 71 634 83 00 \ www.vebego.ch
A family company



MÖHL
GETRÄNKE-MARKT

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



Mosterei Möhl AG, Telefon 071 447 40 74
St. Gallerstrasse 213, 9320 Arbon

«Intelligente IT, die funktioniert.»



Ihr IT-Partner für die Pflege Ihres Netzwerks



www.netshape.ch

«Das blöde Waffeleisen funktioniert gar nicht.»

«Geh sofort weg von meinem Laptop, Oma!»

Gurken Spaghetti mit marinierten Äpfeln und Hüttenkäse

Zutaten für 4 Personen

- 1 grosse Salatgurke (oder 2 kleine)
- 2 Äpfel
- 1 BIO Limette
- 1 EL Honig
- 4 cl Calvados
- 250 g Hüttenkäse
- 3 EL Weissweinessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 handvoll Kresse
- Salz und Pfeffer
- Blütenblätter der Ringelblume



Zubereitung

- Salatgurke und Äpfel waschen. Limette mit heissem Wasser waschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Gurke mit einem Spaghettischneider in feine Streifen aufschneiden und in einer Schüssel mit 1 TL Salz vermengen, damit sie Wasser ziehen können. Blütenblätter der Ringelblume vorsichtig abzupfen.
- In der Zwischenzeit Honig in Calvados verrühren, Limettensaft und Schalenabrieb dazugeben und die Äpfel darin mindestens 30 Minuten marinieren lassen. Gurken aus dem Saft nehmen, gut abtropfen lassen und mit Essig und Öl vermischen.
- Gurken Spaghetti auf Tellern in der Mitte anrichten, Hüttenkäse darauf verteilen und die Äpfel dazugeben. Marinade der Äpfel als Marinade je nach Geschmack lieber sparsam verwenden. Kresse und Ringelblumenblüten darüber streuen und sofort servieren.

En Guete wünscht das Sonnhalden – Gastronomie Team

Unterhaltungsnachmittag

Guido Specker

Mittwoch
29. September 2021
14.00 Uhr
im
Sonnhalden
Restaurant



Happy Birthday!

Erlebter Corona-Alltag im Pflegeheim

Was die Bewohnerinnen und Bewohner von den Corona-Massnahmen in den Institutionen halten - Ihre Meinungen, Wünsche und Sehnsüchte

Immer mal wieder wurde ich von Journalisten gefragt, wie es den Bewohnern denn dabei gehe und ob die Massnahmen nicht schwierig wären. Meist war meine Antwort «Fragen Sie sie doch bitte selbst. Ich erlebe nur, dass es offenbar viele gibt, die dankbar sind, dass wir möglichst gut abwägen und austarieren, was möglich ist und was nicht.»

Gleichzeitig war es uns aber auch ein Bedürfnis nach über 365 Tagen Corona-Leben hinzuhören. Deshalb ein Stimmungsbild, sicherlich nicht abschliessend und doch hoffentlich möglichst vielfältig und ungefiltert.

Wie haben Sie die amtlich verordnete Schliessung vor gut einem Jahr nun in der Retrospektive erlebt, was hat es mit Ihnen gemacht?

Hermann Bresch: «Wirklich eingeschränkt fühlte ich mich nicht. Zwar konnte ich die rund 6 Wochen nur im Garten sein, das war aber nicht problematisch. Denn weg aus Arbon konnte ich infolge meiner Erkrankung auch vorher nicht. Ich empfand es nie als eingesperrt sein und es war für mich auch nicht schwierig. Zudem pflegten wir ja Kontakte im geschützten Bereich dank des Zauns.»

Anita Eberle: «Ich hatte am Anfang sehr darunter gelitten. Wir pflegten einen sehr engen familiären Kontakt vor Corona. Oft kamen auch die Enkel am Abend spontan für einen kurzen Besuch vorbei. Dies plötzlich nicht mehr zu haben war sehr hart. Täglich pflegte ich bereits vor Corona Besuche bei 3 Mitbewohnerinnen. Denn aufgrund meiner starken Sehbehinderung kann ich nicht an allen Alltagsaktivitäten teilnehmen. Turnen und Gedächtnistraining, da bin ich jedoch dabei und dankbar, dass diese nie ausgesetzt wurden. Raus in den Garten zu gehen hat mir aber auch immer sehr gut getan und das Baugitter beim Geissen Gehege ermöglichte auch mir die so wichtigen Kontakte.»

Hans Stamm: «Noch nicht viel. Damals wusste ich nicht was dies alles heissen könnte und hoffte, dass es im Sommer 2020 wieder vorbei wäre.»

Was habt Ihr vermisst?

Hans Stamm: «Nicht mehr ‚raus gehen zu können und seine eigenen Einkäufe tätigen‘, fehlte schon stark.»

Anita Eberle: «Ganz klar die Familie, die gemeinsamen Essen, die spontanen Besuche der Enkel oder auch den wöchentlichen Besuch bei meiner langjährigen Freundin.»

Hermann Bresch: «Eigentlich nichts, wir können wieder raus, zwar den Zettel für die Pflichtkontrolle (Contact-tracing) jeweils kurz ausfüllen. – Doch, meine Enkel, die weniger da sind. Aber die arbeiten halt alle, nun sind wir mehr per Telefon im Kontakt. Bekannte habe ich lange nicht mehr gesehen, kürzlich trafen wir uns mal wieder.»



Sie waren in Quarantäne, weil Sie Kontakt zu Personen hatten, die positiv auf Corona getestet wurden. Wie haben Sie dies erlebt?

Hans Stamm: «Das vergesse ich nicht mehr. Ich war noch im Erdgeschoss im Fumoir und als ich spät abends zurück auf den Wohnbereich kam, hing der Anschlag der Quarantäne am Eingangsbereich. Das war ein rechter Schock! Glücklicherweise wurden wir alle gleich sofort getestet. Durch das negative Resultat durften wir zwar den Wohnbereich nicht verlassen. Glücklicherweise jedoch nicht 10 Tage im eigenen Zimmer. Deshalb war es

auch nicht so tragisch und wir dachten, dass dies nach 14 Tagen vorbei wäre. Es waren gemischte Gefühle, auf der einen Seite dankbar und vielleicht auch etwas stolz, dass es einen nicht erwischt hat, auf der anderen Seite aber in Gedanken bei den Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern, die am Kämpfen waren oder verstorben sind. Dies hat die eigenen Erwartungen gedämpft. Da fragte ich mich schon, weshalb mir dieses Glück zugefallen war. Die Angst, dass es vielleicht nur eine Frage der Zeit ist, war natürlich auch immer da. Die Stimmung war teils auch gedrückt, wenn nur noch 1-2 MitbewohnerInnen im gemeinsamen Essbereich erschienen und die Unsicherheit... gleichzeitig wussten wir nicht, wie es auf anderen Wohnbereichen aussieht. Ja, es hätte wohl Hoffnung geschenkt zu wissen, dass es dort angespannt ruhig war.»

Hermann Bresch locker: «Mal etwas Ruhe haben tat gut, ich musste nichts machen. Die Zeit verbrachte ich entweder an meinem grossen Fenster und genoss die Sonne, machte Kreuzworträtsel, schaute fern. Die Zeit verging für mich sehr schnell.»

Anita Eberle: «Ich fand es wirklich schlimm und fühlte mich als ‚Aussätzige‘, denn die Pflegenden kamen mit ihren Schutzanzügen nur dann rein, wenn es wirklich nötig war und hielten die Zeit sehr kurz. Für mich war diese Einsamkeit wirklich sehr schwierig auszuhalten. Das Essen kam auf Einwegtellern und war kalt. Zudem konnte ich mich aufgrund meiner Sehbehinderung auch nicht gleich gut beschäftigen.»

Ende Dezember kam die Nachricht, dass wir bald impfen können, was hat dies und die nachfolgende Impfung ausgelöst?

Hermann Bresch: «Fühle mich seit dem Impfen sicherer in der Gesellschaft und in der Gemeinschaft erachte ich es fast schon als Pflicht.»

Hans Stamm: «Ich wusste sofort, dass ich mich impfen lasse. Dadurch war ich entspannter. Ich konnte und kann es noch immer nicht begreifen, dass es Leute gibt, die dies nicht möchten, aber jedem seine Weltanschauung.»

Was ist Ihr sehnlichster Wunsch?

Anita Eberle: «Die Aussenkontakte. Frei zu den Menschen auf Besuch zu gehen. Mir fehlen die Familie und die engen Kontakte. Wenn alles wieder offen ist, das gemeinsame Essen und bei meiner Freundin zum gemütlichen Kaffeeklatsch zu gehen. Dies ist wie eine Zeremonie, wenn der Tisch so herrlich gedeckt ist... und auch Gottesdienste mit Singen und Singen ganz allgemein, weil es einfach so gut tut.»



Hans Stamm: «Dass dies alles bald ein Ende hat, nicht wie die Grippe bleibt, ja, ich sehne mich nach der Normalität. Die Unruhen in der Gesellschaft beschäftigen mich und die Rolle der Presse, die statt Fakten zu liefern, immer alles negativ darstellen und entsprechend kommentieren.»

Haben Sie sich auch mal vorgestellt wie es gewesen wäre, wenn Sie während diesem Jahr zuhause gewohnt hätten? Oder auch nur schon während den Wochen des Lockdowns, d.h. der Phase, in welcher das Motto ‚bleiben sie zuhause‘ galt?

Hermann Bresch: «Dann hätte ich wohl den Mahlzeitendienst gehabt und es wäre definitiv nicht so gesellig wie hier gewesen!»

Anita Eberle: «Zuhause wäre es nicht gegangen und von Wohnung zu Wohnung bei den Kindern auch nicht. Das blöde Corona hat mich schon fertig gemacht, aber trotz dieser schwierigen Zeit fühle ich mich hier zuhause. Es ist eine fordernde Zeit, die von allen viel abverlangt.»

Hans Stamm: «Ja, das habe ich. Ich hätte es mir nicht vorstellen können alleine oder als Ehepaar zuhause zu sein. Wie hätte ich dies gemeistert? Ich hätte ja auch keine Kontakte zu den Nachbarn pflegen dürfen. – Ich bin dankbar, dass ich hier bin. Dazusein empfand ich als Schutz.»

Marlene Schädegg, Geschäftsleitung

Zivildiensteinsatz trotz Corona?

Junge Männer wählen einen Einsatz in der Betreuung. Wir wollten mehr über ihre Motivation erfahren...

Marc Wirth (25), Maschinenbauingenieur und Timon Weder (21), Kaufmann EFZ - zwei sozial affine Männer - sind während zwei bzw. drei Monaten als Zivildienstleistende in der Betreuung im Einsatz, weitere folgen. Wie erleben sie den Alltag in der Sonnhalden und was macht die Pandemie mit ihnen als junge Menschen?

Interview: Marlene Schadeegg

Mitten in der Pandemie einen Einsatz im Pflegeheim. Was war Deine Motivation, Marc?



Marc: «Ich habe schon mehrere Einsätze im sozialen Bereich geleistet, bis dato mit Menschen mit Beeinträchtigungen. Meinen letzten Einsatz wollte ich unbedingt im Pflegeheim leisten und somit eine weitere Zielgruppe kennenlernen. Die Sonnhalden hat mich nicht nur aufgrund der Wohnortsnähe, sondern auch aufgrund der Atmosphäre angesprochen und war mein Favorit.»

Corona hat Dich nicht abgeschreckt?

Marc lacht: «Im Gegenteil. Ich fühle mich nirgends so sicher wie hier. Die vielen Geimpften und BewohnerInnen/MitarbeiterInnen mit einer durch die Covid-19-Erkrankung bedingten Immunisierung geben ein sicheres Gefühl. Zudem tragen wir alle im Einsatz rund um die Uhr eine Maske und halten uns an alle Regeln. Für mich ist es eine Wohltat und gleichzeitig ein krasser Unterschied von zuhause, denn mein letztes Studienjahr habe ich im Home-Office verbracht. Hier habe ich endlich wieder Kontakte.»

Und Dein Umfeld? Gab es da nie irgendwelche Anspielungen?

Marc: «Nein, das war nie Thema. Viele Kollegen arbeiten in einem sozialen Umfeld. Auch Corona ist in den Diskussionen nicht mehr gleich relevant.»

Was macht Corona mit Dir und wie erlebst Du dies im Generationenkontext?

Marc nachdenklich: «Je länger die Pandemie dauert, umso mehr fehlt eine Perspektive. Am Anfang war es leichter, da suchte ich mir Alternativen. Doch je länger es nun

dauert, desto grösser wird die Unsicherheit – dies sehe ich im Kleinen wie im Grossen. Ich bin sehr engagiert in der Pfadi und liebe es, zu planen. Doch diese Planungsunsicherheit, immer wieder alles einstampfen und vorne anfangen ist schwierig. Plötzlich ist Spontaneität und Improvisation wichtiger. Dies führt immer mal wieder zu einer Antriebslosigkeit. Ich weiss, dass es im Moment utopisch ist, aber eine Planungssicherheit würde massiv helfen.

Ich erlebe die Corona-Thematik nicht als Konflikt zwischen Jung und Alt. Es ist eher eine Handlungsfrage. Ist jemand sicherheitsorientiert oder freiheitsliebend. Ich denke, dass es für die Jungen und Alten schwieriger ist, als für die Jahrgänge dazwischen. Die Jungen sind in einer Selbstfindungsphase und brauchen deshalb das soziale Gefüge. Ältere Menschen sehnen sich nach Kontakten und Gemeinschaft. Meine Grosseltern, die noch zuhause leben, habe ich schon ein Jahr nicht mehr gesehen. Dieser bewusste Kontaktrückzug seitens des Umfeldes aufgrund von Sicherheitsüberlegungen macht auch ihnen zu schaffen. Plötzlich wird man einsamer. Unsere üblichen Familienfeste finden nicht statt. Mit zunehmender Durchimpfung wird dies dann hoffentlich bald anders. Die 40-60-jährigen erlebe ich als ‚gelassener‘ mit ihren Sprüchen: ‚Verzicht ist doch ok...‘»

Wie erlebst Du den Alltag im Pflegeheim?

Marc: «Nichts Neues, meine andere Grossmutter war schon in einem Pflegeheim. Was ich nun merke ist, dass ich mich frage, ob ich später auch einst so gelassen und dankbar sein werde. Denn ich höre viele Betagte die sagen, dass Sie zufrieden seien. Für mich wäre es im Moment einfach zu ruhig, denn ich bin gerne aktiv und immer unterwegs. Ich merke aber auch wie wichtig es ist,



die Lebenswünsche zu realisieren und nicht aufzuschieben, Träume bewusst zu leben. Dieses Bewusstsein wurde gestärkt. Denn daraus scheinen die Bewohnerinnen und Bewohner ihre Kraft zu ziehen.»

Was sind Deine Lebenswünsche?

Marc: «Die Welt zu sehen. Verschiedene Länder zu besuchen. Natur, Kultur und das Leben zu erfahren. Irgendwann wohl auch mal ein Eigenheim und was auch immer damit folgt. Das Allerwichtigste aber ist die Zufriedenheit, die bei der Erfüllung der Ziele eintritt.»

Mitten im jungen Leben stehend, was gibst Du Gleichaltrigen oder Jüngeren mit?

Marc: «Selbstbewusst im Leben stehen, an sich glauben. Nach dem Motto: ‚Alles ist möglich‘, wenn Du an Dich glaubst, an Deinen Zielen festhältst. Aus Rückschlägen soll man lernen und weitergehen.»

Was nimmst Du vom Kontakt mit den älteren Menschen mit?

Marc: «Die riesige Erfahrung und ihr Wissen, da können wir nicht mithalten, eine Ehrfurcht vor ihnen. All ihre spannenden Geschichten – ein ‚unendlich wertvoller und vergessener Schatz!‘»

Was machst Du in der Betreuung am Liebsten?

Marc: «Ich schätze die 1:1 Gespräche mit den Bewohnenden. Wenn ich bei ihnen sitzen kann, ihnen zuhören darf und sie von ihrem Leben erzählen. Unglaublich, welche Details da hervorkommen, ein ungeahntes und enormes Erinnerungsvermögen bis hin zu den erlebten Gefühlen. Absolut faszinierend. Dies alles ausgelöst zum Beispiel beim Anschauen eines Fotoalbums.»



Was wünschst Du Dir für die Zukunft?

Marc: «Glücklich zu sein. Dass ich am Morgen aufstehe voller Freude für den Tag und am Abend erfüllt einschlafen darf.»

Mitten in der Pandemie einen Einsatz im Pflegeheim. Was war Deine Motivation, Timon?



Timon: «Ich wollte zunächst den Militärdienst leisten. Ich entschied dann, dass aus beruflichen und gesundheitlichen Gründen ein Zivildiensteinsatz sicherlich wertvoller für mich wäre. Unter anderem auch im Pflegeheim, danach auch noch für einen Einsatz in der Schule als Klassenassistent. Dass nun gerade die Pandemie grast - dazu habe ich mir nicht zu viele Gedanken gemacht. Ich realisiere dies nun eh nur aufgrund des Maske Tragens oder der steten Händedesinfektion. Zudem gibt mir dies nun etwas mehr Zeit, um Klarheit zu erlangen, wie es beruflich weiter gehen soll.»

Corona hat Dich nicht abgeschreckt?

Timon: «Nein, überhaupt nicht. Schon im Rahmen des Vorstellungsgesprächs hast Du mich auf die Regeln hingewiesen und auch beim Schnuppereinsatz. Nein, es ist für mich fast wie eine Gewohnheit geworden.»

Und Dein Umfeld? Gab es da nie irgendwelche Anspielungen?

Timon: «Doch schon, aber nur positive Äusserungen. Sie fanden dies eindrücklich und stellten es sich anspruchsvoll vor.»

Was macht Corona mit Dir und wie erlebst Du dies im Generationenkontext?

Timon: «Ich bin sicher vorsichtiger bzgl. der Hygiene geworden und begegne fremden Leuten zum Teil auch distanzierter. Ja, die Regeln sind mittlerweile intus: Abstand halten, disziplinierter im Alltag und bzgl. Geduld wurden wir alle wohl geprüft.»

Mit den Kollegen haben wir uns weniger häufig getroffen. Wenn, dann in kleineren Gruppen, alternativ via Teams/Zoom geplaudert oder auch so ein gemeinsames Bierchen getrunken. Und in der Familie, da wir zu sechst waren, haben wir auch zum Schutz unserer El-

tern in der 2. Welle gesplittet gegessen, denn alle waren berufstätig und so halt doch ein gewisses erhöhtes Risiko von all den Kontakten.»

Wie erlebst Du den Alltag im Pflegeheim?

Timon: «Geordnet, professionell organisiert - den Bewohnern gibt dies Struktur. Beim ‚Zmorgen‘ kommen die ersten schon recht früh, andere relativ spät – ja und ich inkl. – beim Essen verwöhnt wie ein König, ich genieße das Essen.»

Was sind denn Deine Lebenswünsche?

Timon: «Mein Wunsch ist, dass die Pandemie sich aufgrund der Impfung entspannen wird und vielleicht auch langsam Licht am Endes des Tunnels kommt. Sehe aber auch das Positive, denn das erzwungenermassen erfolgte Runterfahren wirkte auf die Umwelt positiv. Zudem hoffe ich, dass die Einsicht bei vielen angekommen ist, dass es auch mit weniger gehen könnte.»

Mitten im jungen Leben stehend, was gibst Du Gleichaltrigen oder Jüngeren mit?

Timon: «Mein Lebensmotto ist, welches ich vielleicht nie offen angesprochen habe, ist nichts zu überstürzen. Damals bei der Berufswahl war ich spät dran und die Entscheidung für oder gegen eine Lehre fiel mir nicht leicht. Es hat sich gelohnt, dass ich mich nicht Hals über Kopf in etwas ‚Halbpatziges‘ gestürzt habe. So hatte ich mich fürs 10. Schuljahr entschieden. Die Zeit hat mich reifen lassen und dies bereue ich nicht. Im Gegenteil, es war genau die richtige Entscheidung.»

Im Kontakt mit den älteren Menschen, was nimmst Du davon mit auf Deinen Lebensweg?

Timon: «Älteren Menschen respektvoll gegenüber zu treten und sie in ihrem Beitrag ernst nehmen, dies habe ich erst hier so wirklich realisiert. Wir haben oft ein falsches Bild. Alt sein heisst nicht kognitiv nicht mehr fit zu sein. Ich erlebe es nun eher als Alters-WG, weil hier Support da ist, für das, was jeder oder jede Einzelne braucht.»

Was machst Du in der Betreuung am liebsten?

Timon: «Mit den Betagten im Dialog zu sein und sie zu unterhalten. Mit Frau St. hatte ich kürzlich ein ganz intensives und beeindruckendes Gespräch. Ihre Erzählun-

gen von früher im Vergleich zu heute. So berichtete sie mir, dass der 2. Weltkrieg ausbrach, als sie in der 2. Sekundarschule war und somit war die schulische Laufbahn abrupt zu Ende. Sie hätte damals sehr geweint, aber sie musste, wie viele andere auch, zuhause helfen, während der Vater Wehrdienst leisten musste. Sie sagte mir, dass Krisen durchzustehen nicht einfach sei, aber in der Retrospektive schon – alles wird relativer. Deshalb gehen ältere Menschen wohl auch gelassener mit der jetzigen Situation um.»



Was wünschst Du Dir für die Zukunft?

Timon: «Ich hoffe, dass es bald wieder eine Normalität gibt und Corona wie gesagt auch einen positiven langfristigen Effekt haben wird, auf die Umwelt wie auch die gesellschaftliche Ausrichtung, d.h. ein Miteinander statt ein Gegeneinander.»

Kurzportraits

Marc Wirth, 25 Jahre, Maschinenbauingenieur aus Frasnacht

Engagiert sich stark bei der Pfadi Arbor Felix

Timon Weder, 21 Jahre, Kaufmann EFZ plus Berufsmaturität in Fachrichtung Soziales aus Sulgen

Liebt Fussball und Krafttraining

Anhalten...

Dann und wann
das Tempo verlangsamen,
anhalten,
in Ruhe wahrnehmen,
was um uns ist, was uns schützt,
bedroht, erfreut, fordert, fördert,
uns neu einstellen und ausrichten.

Dann und wann
das Tempo verlangsamen,
anhalten,
sich hinsetzen und setzen lassen,
was sich in uns bewegt.
Unsere Strukturen wahrnehmen,
sehen, was und wie wir sind.

Dann und wann
das Tempo verlangsamen,
anhalten,
aus der Tiefe Bilder aufsteigen lassen,
dankbar sein und sehen,
was sie uns zeigen wollen,
wohin sie uns weisen.

Max Feigenwinter

Wir wünschen Ihnen einen schönen Tag mit vielen entspannenden Momenten und Entschleunigung anstatt Beschleunigung.

Fasnachtsfeier - Masken tragen wir doch eh schon?!

Im Zeitalter von Corona Fasnacht zu feiern, diese alte Tradition weiterleben zu lassen. Ist dies opportun und gewünscht? Diese Frage stand im Raum und was sollten wir darüber sinieren und entscheiden? Melanie Thalmann fragte die Bewohnerinnen und Bewohner, was und in welcher Form sie es sich wünschen würden, immer mit Blick auf den entsprechenden Schutzmassnahmen.

Für einmal keine grosse Verkleidung, sondern die Leckereien mit Musik geniessen, dies war das grosse Echo. Gefeierte Covid-19-konform in einem bunt geschmückten grossen Raum. Und diese Girlanden, die Stimmung - dies war einmal mehr herrlich.



FIGUGEGL - «Fondue isch guet und git e gueti Luune»

Ja und auch dies ist machbar, wenn kreative Köpfe in der Truppe sind... Risiken wollen wir alle keine eingehen. Verzicht muss aber auch nicht sein und wie gut dieser Fondueplausch allen tat, zeigen die Bilder eindrücklich... Jeder Wohnbereich war an einem anderen Tag dran und alle mit dem eigenen Mini-Caquelon - macht gleich Lust auf ein eigenes Fondue, oder?



Vom Klang beseelt - Jonas Straumann berührt und streichelt die Seele

Wie ein junger Mensch trotz starker Hörbehinderung seinen Weg zur Musik und zu seiner Berufung findet oder wie der Glaube an sich selbst Berge versetzen kann, tief beeindruckend!



Jonas kommt mit einer Hörbehinderung, die an Gehörlosigkeit grenzt, zur Welt und die Begeisterung für die Musik wird früh geweckt. Mit dem Rücken an die Lautsprecher der Stereoanlage angelehnt, saugt er die Klänge oder eher Vibrationen in sich auf. So entdeckte er Musik für sich. Wohl fast wie jeder Junge liebte er das Schlagzeug und dank YouTube Mitte 2013 das Handpan. Doch aufgrund des fehlenden Geldes zur Anschaffung eines Handpan platzte der Traum. Noch im gleichen Jahr dreht er der Musik vollständig den Rücken zu.

kannst du kein Geld verdienen.» Mit der Hörbehinderung waren aber auch klassische Berufe nicht einfach. Jonas lernte verschiedene Fähigkeiten im Bereich Medien, Marketing, Design und Programmierung von Webseiten, um Fehleinschätzungen entgegen zu wirken. Er machte eine Ausbildung zum Kaufmann und arbeitete später im Bereich Medien und Kommunikation weiter. Er machte eine Ausbildung zum Kaufmann und arbeitete später im Bereich Medien und Kommunikation weiter.

Eine ungewisse innere Unzufriedenheit wächst. Jonas lebte ein Leben, das nicht für ihn bestimmt war. Aus diesem stärker werdenden inneren Druck kaufte er Ende 2018 sein erstes Handpan und entschied, wieder zu musizieren. Darauf folgten schlaflose Nächte. Das Handpan auf dem Schoss eingebettet mit geschlossenen, müden Augen, spielte er sanft die ersten Melodien durch die Nacht. Und seine Welt stand Kopf.

Die Stimmen des Umfeldes waren klar: «Das kannst du nicht, Du bist fast taub» oder «Mach etwas Sicheres, mit Musik



So liess er sein Herz immer weiter singen. Täglich mehrere Stunden, bis er im Frühling 2019 mit Strassenmusik begann.



Sein Selbstbewusstsein zur Musik baute sich wieder auf. «Ich entdeckte mein musikalisches Talent neu», so Jonas.

Er brach mit der alten Welt, verliess Job, kündigte die Wohnung, distanzierte sich von toxischen Beziehungen und machte sich alleine mit Handpan und Rucksack zu einer Reise auf. Eine Reise zu sich selbst. Nach einer viermonatigen Balkanreise mit viel Zeit für Selbstfindung und Selbstreflexion kam er im Frühling 2020 fest entschlossen nach Hause, trotz der Corona-Pandemie



beruflich mit Musik durchzustarten und seinen Träumen zu folgen.

Seither hat Jonas mit seiner Musik und seiner Geschichte tausende von Herzen berührt und inspiriert. Er will ein leuchtender Stern für andere Menschen sein und sie mit seiner Geschichte dazu ermutigen, auf ihr Herz zu hören.



Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Musik von Jonas Straumann auf YouTube oder auf seiner Homepage:

jonashandpan.com

Eintritte



Katrin Landolt
Funktion:
Pflegehelferin
Eintritt:
Dez 2020



Natascha Locher
Funktion:
Köchin EFZ
Eintritt:
Dez 2020



Sabine Spiess
Funktion:
Pflegehelferin SRK
Eintritt:
Jan 2021



Julia Strauss
Funktion:
Fachfrau Gesundheit
Eintritt:
Jan 2021



Remo Gallusser
Funktion:
Pflegefachmann DN I
Eintritt:
Jan 2021

Dienstjubiläen



Eveline Mäder
Funktion: Köchin EFZ

15 Jahre Sonnhalden

Am 1. August 2006 hat Frau Eveline Mäder ihre Stelle bei uns in der Sonnhalden-Küche angetreten. Sie zählt mit ihrem 15-jährigen Mitwirken ebenfalls zu unseren treuesten Mitarbeiterinnen. Als Köchin und stellvertretende Küchenchefin war sie auch beim Umbau der Küche voll mit dabei. Ob es um kritisches Reflektieren der Prozesse geht oder neue Gerichte, sie bringt sich stets ein. Mit viel Einsatz und Bravour hat sie die vergangenen 15 Jahre gemeistert.

Aufgrund der Geburt ihres 1. Sohnes hat sie im 2013 nach Vervollendung des Küchenumbaus das Pensum auf 20% reduziert. Und ein weiterer Mäder-Sprössling kam dazu. Wir schätzen es, dass Frau Mäder ein wichtiger Teil unseres Teams blieb, denn sie wird von allen sehr geschätzt. Ihre starke Persönlichkeit und ihr freundliches, zuvorkommendes Auftreten sind eine echte Bereicherung.

Wir alle möchten Dir Eveline für Deinen tollen Einsatz und Deine Betriebsreue danken und hoffen auf viele weitere gemeinsame Jahre in der Sonnhalden-Küche.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie



Mirjana Boscanin
Funktion: Pflegeheilerin SRK

15 Jahre Sonnhalden

Mirjana Boscanin startete am 20. August 2006 als Pikett-Nachtwache in der Sonnhalden. Auch heute noch ist sie ungebrochen mit viel Engagement und Elan nachts unterwegs und stellt mit ihren Kolleginnen selbständig sicher, dass die Einsätze koordiniert und geplant sind. Da steckt echtes Herzblut dahinter! Fürsorglich, herzlich und freundlich - kein Wunder, dass Frau Boscanin bei den Bewohnern eine gerne gesehene Mitarbeiterin ist, die abends ins Bett hilft oder noch die letzten Wünsche vor dem Schlafengehen erfüllt und nachts sicherstellt, wenn irgendetwas nicht stimmt.

Frau Boscanin wird deshalb von allen sehr geschätzt. Ihre verantwortungsvolle Art und ihr ausgeglichenes Naturell prägen das jeweilige Nacht-Team positiv mit. Danke für Deine grosse Verbundenheit zur Sonnhalden.

Liebe Mirjana, zu Deinem Jubiläum möchten wir Dir von Herzen gratulieren und Dir für Deine Betriebsreue danken. Die Zusammenarbeit mit Dir schätzen wir sehr. Wir wünschen Dir Gesundheit, Glück, Erfolg und weiterhin viel Freude bei der Arbeit.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

5 Jahre feiern

Nizajete Elmazi
Funktion:
Pflegehelferin SRK



Yvette Etter
Funktion:
Pflegehelferin SRK



Esther Kowalski
Funktion:
Pflegehelferin SRK



Dienstjubiläen



Mariella Bearth

Funktion: Servicemitarbeiterin

10 Jahre Sonnhalden

Seit dem 1. Arbeitstag am 22.08.2011 sind nun bereits 10 Jahre vergangen. Jahre, die voller Erinnerungen waren und bestimmt auch jede Menge Herausforderungen mit sich brachten. Durch die vielen Jahre kennt Mariella sehr viele Bewohner und Gäste persönlich, hat immer ein offenes Ohr für sie und wird durch ihre offene Art auch sehr geschätzt.

Sie arbeitet mit Freude im Restaurant, ist flexibel, hilfsbereit und bei Engpässen ist auf sie stets vollauf Verlass. An dieser Stelle herzliche Gratulation zu Deinem Dienstjubiläum und ein Dankeschön für Deinen Einsatz in den letzten 10 Jahren.

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

Sandra Schättin, Leiterin Hauswirtschaft

Pensionierung und Gratulation



Der Tag rückte immer näher und schweren Herzens mussten wir Astrid Wolf, unsere Servicemitarbeiterin - eine echte Perle - in den wohlverdienten Ruhestand ziehen lassen. Ihre emphatische und fröhliche Natur, ihr offenes Ohr für Sorgen und Nöte der Mitmenschen vermischen wir schon heute.

Wie sehr Du Fürsorge lebst, zeigt sich in Deinen privaten Herzensprojekten aber auch während der Corona-Zeit bei uns. Bewohnerinnen und Bewohner ohne Angehörige oder auch die Restaurantstammgäste, die dann den Mahlzeitendienst nutzen mussten, durften sich während der 1. Welle mit einem spontanen Anruf oder einem Karten-gruss von Dir überraschen lassen.

Aufgrund Deiner frischen und dynamischen Art konnte so mancher nicht glauben, dass Du wirklich regulär pensioniert wirst - ein wunderbares Kompliment. Wir hoffen, dass Du Deinen Elan, die körperliche und geistige Fitness und Deine aufgestellte Art bis ins hohe Alter beibehalten wirst und wünschen Dir von ganzem Herzen, dass Du mit Deiner Verbundenheit zu den Mitmenschen und zur Natur, die Zeit nach der Pensionierung mit vielen wunderschönen Projekten ausfüllen kannst.

«EIN KIND FÜLLT EINEN PLATZ IN DEINEM HERZEN, VON DEM DU NIE WUSSTEST, DASS ER LEER WAR.»



Pinke Wände, blaue Wände? Ballett oder Fussball? Pony oder Motorrad? Diese Fragen sind nun gelöst. Aber keine Sorge, die nächsten Rätsel wird die kleine Elis Lena schon in Planung haben.

Wir wünschen Cennet Gök und Ihrer Familie alles Liebe und Gute zur Geburt Ihres weiteren Sonnenscheins!

Marlene Schadegg,
Geschäftsleitung

malt
tapeziert
renoviert...

KÜNZLER AG
ARBON - ROGGWIL

Telefon 071 446 42 50 • www.kuenzlerag.ch

**KAUF
MANN**
OBERHOLZER

Leben, wohnen
und bauen mit Holz.

Kaufmann Oberholzer AG
9325 Roggwil
Telefon +41 71 454 66 33
kaufmann-oberholzer.ch

Perspektivenwechsel

statt Pflege einen Tag in der Küche mitwirken

Meinen Perspektivenwechsel vor über einem Jahr – noch vor Covid-19 - wollte ich gerne im Gastronomiebereich machen, genauer gesagt in der Küche.

Da ich früher schon 12 Jahre in einem Altersheim in der Küche gearbeitet habe, war mir die Arbeit in diesem Bereich nicht fremd und trotzdem war ich sehr gespannt und voller Vorfreude.

Mein Tag begann frühmorgens um 06.30 Uhr. Kai Trutschel, unser Küchenchef, begrüßte mich und stellte mich allen anderen Küchenmitarbeitern vor. Danach ging es auch gleich los, die Frühstückswagen für alle Wohnbereiche mussten gerichtet werden. Meine Aufgabe war es, alle Brote zuerst mit der Brotmaschine in Scheiben zu schneiden. Welche Wohnbereiche wieviel Brotscheiben, Gipfeli, Weggli, Brot ohne Rinde etc. benötigen, war fein säuberlich in einem Ordner hinterlegt. Als wir dann die Frühstückswagen fertig gerichtet hatten, konnten wir diese gleich auf die jeweiligen Wohnbereiche verteilen. Danach durfte ich ganz viele Tomaten, insgesamt drei Kisten, in Form einer Blume schneiden. Diese wurden dann auf ein Blech gelegt, im Ofen gedämpft und für das Mittagmenü als Gemüsebeilage verwendet.

Nach einer halben Stunde Pause durfte ich Zwiebeln von Hand in feine Würfel schneiden, als ich jedoch die Riesenschüssel sah war mein erster Gedanke – werde ich da heute überhaupt noch fertig! Aber Gott sei Dank hat alles wunderbar geklappt.



Da sich in einer grossen Küche natürlich immer besonders viel Geschirr sammelt und stapelt, ist Abwaschen und Abtrocknen ganz selbstverständlich. Auch hier habe ich sehr gerne geholfen und die anderen Mitarbeiter hoffentlich auch ein bisschen unterstützt.

Am Nachmittag, nach der Mittagspause, konnte ich beim Früchteschneiden helfen, welche für Fruchtsalat oder Birchermüesli verwendet werden. Ausserdem mussten noch 15 Bleche mit Blätterteig belegt werden, die zuerst mit einem Fettspray eingesprüht wurden. Dann wurde der Teig ausgerollt, auf die Bleche verteilt, mehrmals mit der Gabel eingestochen und zugedeckt in den Kühlraum gebracht. Aus diesen vorbereiteten Blätterteig-Blechen wurden am nächsten Tag köstliche Apfelfladen fürs Nachtessen zubereitet. Danach konnte ich den Herd, meine Arbeitsfläche und die Gegenstände reinigen.

Kurz vor meinem Feierabend, um 17.30 Uhr, brachte ich noch die Essenswagen auf die Wohnbereiche.

Der Tag verging wie im Fluge, er war sehr streng, aber auch sehr eindrücklich und ich habe mich sehr wohl und willkommen gefühlt.

Der gesamten Küchencrew möchte ich gerne ein grosses Kompliment aussprechen und mich ganz herzlich für diesen besonderen Tag bedanken, alle leisten wirklich Grosses!

Yvette Etter, Pflegehelferin SRK



Rhabarbercreme

Zutaten

200 g	Rhabarber geschnitten in ca. 2cm breite Stücke
20 g	Zucker
1 dl	Himbeersirup
Saft von 1 Zitrone	
15 g	Maizena
180 g	Naturjoghurt
5 g	Vanillezucker
1 dl	Schlagrahm

Zubereitung

Rhabarber mit Zucker und Himbeersirup weichkochen. Maizena mit Zitronensaft anrühren, danach zum weich gekochten Rhabarber geben und nochmals aufkochen bis es eindickt. Abkühlen lassen.

Rahm steif schlagen. Naturjoghurt mit Vanillezucker mischen. Den Rhabarber mit dem Naturjoghurt vermengen (der Rhabarber zerfällt beim Verrühren, dies ist völlig normal). Den geschlagenen Rahm unter die Rhabarber-Joghurtcreme heben.

Fertig ist das feine Frühlingdessert!

En Guete wünscht das Sonnhalden – Gastronomie Team



**OBERFLÄCHEN
PERMANENT SCHÜTZEN**

Sichtbeton im Aussenbereich und
Bodenflächen mit hohen Anforderungen.

 **Durrer Systems** Oberflächentechnik GmbH
DURRER-SYSTEMS.COM

Meine Leidenschaft - das Nähen

Handarbeit war in der Schule schon mein Lieblingsfach. Ob Stricken, Häkeln oder Sticken, alles machte ich gerne. Am besten aber hat mir das Nähen gefallen. Mit Begeisterung habe ich Stofftiere, Taschen, Schürzen und vieles mehr genäht. Auch heute noch faszinieren mich die verschiedenen Gewebe, die Farben und Muster, die mich zu Blusen oder Osterdekorationen anregen.

Gerne halte ich die Stoffe in den Händen, prüfe ihre Stabilität, genieße das Streicheln einer feinen Kaschmirqualität oder die Zartheit der Seide. Je nach meiner Wahrnehmung entsteht ein Jupe, ein Kleid, Mantel, Jacke oder eine Einkaufstasche.



Vor einigen Jahren habe ich in einer Nähschule in St. Gallen diverse Kurse belegt und so Grundlagen zum Kleidernähen und einige Kniffe für gutes Gelingen gelernt.

Heute blättere ich gerne im Heft BURDA und lasse mich von den vielen Nähideen inspirieren. Selbstverständlich stöbere ich auch mit grosser Freude in den Stoffläden nach

passendem Material. Zuerst kopiere ich das ausgewählte Schnittmuster aus dem Vorlagebogen des Heftes, dann geht es ans Zuschneiden der einzelnen Kleiderteile. Zusammennähen, Anprobieren, Anpassen, Verschlüsse, Versäuberungen, Verzierungen, Abschlüsse – es sind viele Schritte, bis mein Produkt fertig ist. Dabei genieße ich die Konzentration auf die Arbeit und freue mich darauf, den fertigen Gegenstand in den Händen zu halten.

Irene Bingesser, Servicemitarbeiterin



e-Rikscha - immer wieder unvergessliche Ausflüge!

Covid-19 konform mit grossem Spassfaktor unterwegs sein - auch etwas für Sie?



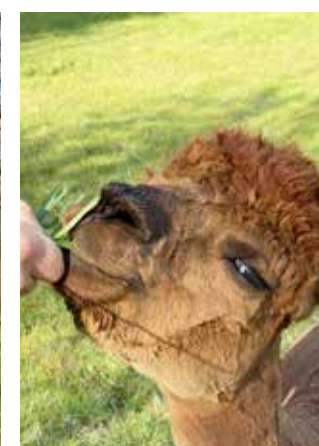
Angehörige, Zivis, Mitarbeitende und Freiwillige nutzen die e-Rikscha für Ausflüge mit unseren Sonnhalden-Bewohnerinnen und Bewohnern.

Ganz nach dem Motto «Wind in den Haaren» oder «Sonnenstrahlen im Gesicht»... - diese Erlebnisse in der Natur, an den See oder an lauschige ruhige Plätze machen es möglich.

Alles was es dazu braucht ist ein «Töffli-Ausweis» und eine Einführung, damit alle e-Rikscha-Piloten unser Gefährt voll im Griff haben.

Fühlen Sie sich angesprochen? Monika Lehmann, Mitarbeiterin der Aktivierung, ist unsere e-Rikscha-Ausbildnerin. Nach der Einführung und Registration könnte es somit auch für Sie bald los gehen...

Ihr Interesse können Sie uns per e-Mail mit dem Betreff «e-Rikscha» an info@sonnhalden.ch senden (unbedingt inklusive Telefonnummer für Rückfragen) oder via Telefon ins Sekretariat 071 447 24 24.



IHR PARTNER FÜR HAUSTECHNIK-SERVICES.

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

WASSER. BAD. ENERGIE.



HAUSTECHNIK EUGSTER

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
8320 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

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

rentex

bewährt.effektiv

Automatisierte Systemversorgung mit Textilien rund um das Bett, Textilprodukte, Berufsbekleidung sowie zeitgemässe Ausgabeautomaten für verschiedene Disziplinen im Gesundheitswesen.

bernetgroup.ch

B BERNET Kleenline PENTEX rentex

Binoxxo

Regeln: Es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende X und O in einer Zeile oder Spalte vorkommen.
Pro Zeile und Spalte hat es gleich viele X und O. Alle Zeilen und Spalten sind einzigartig.

O					X		O		X
			O						
		O		O				O	
						X			
O		X							
O			O		X				O
	X						X		
			X			O			
		O					X	O	
	X	O		X	O			O	

Rätsel Auflösungen
Binoxxo (steht Kopf)

O	O	X	O	O	X	X	O	X	X
O	O	X	X	O	X	O	O	X	X
X	X	O	O	X	O	X	X	O	O
O	O	X	X	O	O	X	O	X	X
O	X	O	O	X	X	O	X	X	O
X	O	X	O	X	X	O	X	O	O
X	X	O	X	O	O	X	O	O	X
O	O	X	O	X	O	X	O	X	X
X	X	O	X	O	X	O	X	O	O
X	X	O	X	X	O	O	X	O	O

Sommerrätsel

- Wie lange können sich Personen mit sehr hellem Teint ungeschützt in der Sonne aufhalten, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen?
S ca. 30 Minuten
A nur 5 bis 10 Minuten
O 10 bis 20 Minuten
- Zu welchem Zweck wurde die Sommerzeit ursprünglich eingeführt?
O zur besseren Freizeitgestaltung
N zur Verlängerung der Arbeitszeit
L zur Energieeinsparung
- Ein typisches Symbol für den Sommer ist die «Sonnenblume». Welche Höhe kann sie erreichen?
N knapp 3,50 Meter Höhe erreicht
M rund 5,20 Meter hoch wird
T über 9 Meter hoch
- Wie heisst die gelb leuchtende «Pustebblume» richtig?
N Sauerklee
W Löwenzahn
A Hahnenfuss
- Wie hoch muss die Tagestemperatur mindestens sein, damit sich ein Tag als «Sommertag» bezeichnen darf?
E über 25°C
H über 20,5°C
B über 32,5°C
- Wo wurde 1946 der erste Badeanzug in der Öffentlichkeit präsentiert?
A in London
I in Frankreich
O in Italien
- Ein «Jahr ohne Sommer»? Ein besonders kaltes Jahr ist unter diesem Namen in die Geschichte eingegangen, nämlich das Jahr...
E 1045
B 1816
L 1996
- Das richtige Schuhwerk sorgt im Sommer für Abkühlung. Beliebt sind ...
I Ping-Pongs
E Flip-Flops
D Hula-Hoops
- Mit welchem Sportgerät bewegt man sich auf dem Wasser fort?
N Longboard
R Wakeboard
U Skateboard

- Beginnt die Ernte der Johannisbeeren, endet die Saison welchen beliebten Gemüses?
T Grünkohl
S Spargel
O Mais
- Leuchtend gelb ist ein Schmetterling – jedenfalls die männlichen Exemplare – hierzulande, obwohl er zur Familie der Weisslinge gehört. Wie ist sein Name?
O Zitronenfalter
R Bananenfalter
M Mirabellenfalter
- Welche Eissorte hat die wenigsten Kalorien?
Ä Vanille
Ü Joghurt
M Zitrone
- Wann ist auf der Südhalbkugel Sommer?
U zur gleichen Zeit wie auf der Osthalbkugel
p November bis April
M 22. Dezember bis 21. April
- Wann fand das erste Sommerfest in der Sonnhalden statt?
M 2013
E 2018
K 2017
- Auch der schönste Sommer geht einmal vorbei. Auf dem Kalender endet der Sommer auf jeden Fall wann?
E am 28. oder 29. August
N am 10. oder 11. September
R am 22. oder 23. September

Das Lösungswort lautet: _____

Bitte das Lösungswort eintragen, den Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert **bis spätestens 31.07.21** 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!

- Hansueli Bleiker
- Michael Dünner
- Heinrich Mettler

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: Tageskarte Bodenseeschiffahrt
2. Preis: Tageskarte Bodenseeschiffahrt
3. Preis: kulinarische Überraschung

**bitte immer Homepage beachten,
aufgrund der Corona Situation
sind Veränderungen jederzeit möglich!
Die BAG-Regeln gelten für uns alle,
d.h. auch für unser Restaurant.**

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. Juni 2021	ab 11.30 Uhr
Sonnhalden-Sommerfest «Dolce Vita»	Sonntag,	13. Juni 2021	ab 11.00 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant - <i>neues Angebot</i>	Sonntag,	27. Juni 2021	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Sepp Eigenmann	Mittwoch,	30. Juni 2021	ab 14.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. Juli 2021	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant - <i>neues Angebot</i>	Sonntag,	25. Juli 2021	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	28. Juli 2021	ab 14.00 Uhr
1. Augustfeier	Sonntag,	01. August 2021	ab 16.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. August 2021	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Blues Didi	Mittwoch,	25. August 2021	ab 14.00 Uhr
Bodenseeschiffahrt	Donnerstag,	26. August 2021	ab 13.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant - <i>neues Angebot</i>	Sonntag,	29. August 2021	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. September 2021	ab 11.30 Uhr
Herbstfest	Sonntag,	28. September 2021	ab 11.00 Uhr
Racletteplausch in der Appenzellerstube	Dienstag,	28. September 2021	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	29. September 2021	ab 14.00 Uhr

DIE POST

P.P.
CH-9320
Arbon

Sonntagsbrunch - neues Angebot!

**Covid-19 konform ohne Buffet, aber mindestens so kreativ und lecker - Verwöhnprogramm pur!
immer ab 2 Personen, Preis pro Person - weitere Details auf unserer Homepage.**

**«Nasch-
katze»**

CHF 26.-



**«Schwizer
Z'Morge»**

CHF 26.-



**«Herzhaft
in den
Tag»**

CHF 32.-

