

Sonnhalden Journal

HINTER DEN KULISSEN

24h unterwegs mit
dem Pflorgeteam

LEBENSGESCHICHTE

Anna Maria
Bösch

HINTER DEN KULISSEN

Auszeichnung für
gelingende Vereinbarkeit





Seite 20: Sommerfest



Seite 4: Anna Maria Bösch



Seite 36: Sommerpersonalausflug.



Lebensgeschichte von Anna Maria Bösch	4-7
Gedicht	9
Hinter den Kulissen	
Auszeichnung für gute Arbeitsbedingungen und Vereinbarkeit	10-11
Rezept: Apfel - Mohnkuchen	12
Mein Herzenswunsch	13
Hinter den Kulissen 2	
24h unterwegs mit dem Pflorgeteam	14-17
Bilderbogen 1	18-23
Rezept: Linsensalat	24
Blickwinkel	25
Bilderbogen 2	26-29
Personelles	
Eintritte, Gratulationen und Jubiläen	30-36
Sommerpersonalausflug	36-37
Perspektivenwechsel	39
Kraftquelle	40-41
Rätsellecke	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 81, September 2024

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

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

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Liebe Leserinnen und Leser

Lebenswünsche sind mehr als flüchtige Gedanken – sie sind die treibende Kraft, die uns durch den Alltag trägt. Inmitten von Routinen und Verpflichtungen sind es diese Träume, die uns Orientierung geben und uns motivieren, unser Bestes zu geben, sei dies im privaten oder beruflichen Kontext.

Ob wir von Reisen, erfüllenden Karrieren oder harmonischen Beziehungen träumen, unsere Wünsche prägen unsere Lebensreise. Sie sind Ausdruck unserer Werte und Visionen für die Zukunft. Wer dabei nur ans Privatleben denkt, darf gerne den Horizont etwas öffnen.

Wir in der Sonnhalden hängen innerhalb des Betriebs auch solchen Visionen nach. Wie kann unsere Institution weiterentwickelt werden, damit es für alle hier Wirkenden, Bewohnern wie Mitarbeitenden, gleichermassen ein Ort der Inspiration sein kann.

Gerade wenn wir in der Hektik des Alltags gefangen sind, ist es wichtig, sich bewusst mit unseren Träumen auseinanderzusetzen und diesen bunten Seifenblasen mit ihrem Zauber nachzuhängen.

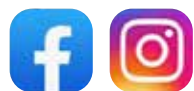
Kleine Schritte können grosse Veränderungen bewirken, und es ist nie zu spät, neue Ziele zu setzen oder alte Träume neu zu beleben.



In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen nicht nur inspirierende Lebensgeschichten präsentieren, sondern auch spannende Berichte aus dem Hintergrund. Lassen Sie sich von den vielfältigen Erfahrungen und Ideen anregen und tauchen Sie mit uns ein in eine Bildwelt, die für sich spricht und spannende Texte, die illustrieren, dass das Leben auch in einer Institution erblüht. Und nicht vergessen, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um Ihre eigenen Wünsche zu reflektieren.

Es sind diese Träume, die unser Leben bereichern und uns zu neuen Horizonten führen und vielleicht sogar mit einem Start in der Pflege?.

Folgen Sie uns!



Lebensgeschichte von Anna Maria Bösch - «Traumberuf Coiffeuse»



Am 28. Juli 1945 erblickte ein kleines Mädchen das Licht der Welt. Die kleine Anna Maria war das erste von fünf Kindern einer jungen Familie in Altstätten. Der Vater führte einen Coiffeursalon in der 3. Generation. Die Mutter, eine gelernte Schneiderin, half fleissig mit. Mit Kursen hatte sie das nötige Fachwissen erlangt, um die Kundschaft professionell bedienen zu können.

«Die Eltern hatten immer viel zu tun und so war es eine grosse Entlastung für die Mutter, als nach dem Tod des Grossvaters die Grossmutter zu uns kam», erzählt Frau Bösch. «Sie war eine liebe Frau und ich hatte fast die bessere Beziehung zu ihr, als zur Mami. Die Grossmutter hatte immer Zeit, hat immer gestrahlt, war für einen da, hat bei den Aufgaben geholfen und sie hat uns getröstet, wenn wir traurig waren.» Anna Maria und ihre Geschwister durften eine sehr gute Kindheit verbringen. Trotz der vielen Arbeit im Salon fanden die Eltern immer wieder Zeit, um Ausflüge zu unternehmen.

Die Primarschule besuchte Anna Maria im «Städtli». Für die Oberstufe musste sie dann ins Kloster Maria Hilf in die Mädchensek. «Dort mussten wir alles mitmachen, was auch die internen Schülerinnen machten. So auch z.B. die Exerzitien wie drei Tage schweigen. Eigentlich wurden wir angehalten dies dann auch Zuhause fortzuführen. Aber meine Brüder wussten das natürlich und haben mich absichtlich ‚geträtzlet‘ und dann ging das mit dem Schweigen nicht», lacht Frau Bösch.

Nachdem Anna Maria bereits zwei Jahre zur Sek ging, fiel im elterlichen Betrieb die Lehrtochter aus. Das bedeutete für Anna Maria, dass sie nun ein Jahr Zuhause im Haushalt helfen musste. Denn die Devise des Vaters war: Mir tünd nöd fremdi istelle wemer eige ti hend! «Für mich war das nicht schlimm, denn für mich gab es sowieso nichts anderes als Coiffeuse zu werden. Das war schon immer mein Traumberuf. So habe ich das Jahr im Haushalt gemacht. Aber eigentlich war ich da schon jeden Nachmittag im Salon am Arbeiten.»

Mit 18 Jahren darf Anna Maria offiziell in die Lehre bei ihrem Vater. Daneben besuchte sie einmal in der Woche die Fachschule in Zürich. Es hat ihr grosse Freude gemacht, ihren Traumberuf zu erlernen.



Nach der Lehre meldete sie sich auf eine Saisonstelle in Davos. Natürlich im Winter, denn Anna Maria war eine begeisterte Skifahrerin. Aber leider hatte sie schon bald Pech und brach sich ein Bein. «Das bedeutete, dass ich wieder nach Hause musste. Im Endeffekt war es aber gut. Denn der Chef in Davos hatte uns jungen Coiffeusen ein wenig zu gerne und war im Allgemeinen ein gemeiner Chef», erzählt Frau Bösch nachdenklich und fährt fort. «Nun war ich wieder Zuhause und hatte keine Arbeit. Da kam wieder der bekannte Satz von meinem Vater: Mir tünd nöd fremdi istelle wemer eige ti hend! So begann ich wieder im elterlichen Betrieb zu arbeiten. Ich habe das durchaus gerne gemacht, denn ich hatte es sehr gut mit meinem Vater.»

In Altstätten war aber nicht nur das Elternhaus, sondern auch die Nachbarn. «Da gab es diesen Hans, der mit meinen Brüdern uns Mädchen gehänselt hatte. Aber jetzt war es etwas anderes. Wir lernten uns als junge Erwachsene kennen und es wurde mehr daraus», strahlt Frau Bösch. «Wir waren drei Coiffeusen, die zum 20. Geburtstag eine Tanzparty in Kriessern organisierten. Und dieser Hans war auch dabei... an dem Abend begann unsere Liebe.»



Zwei Jahre später fand die Hochzeit statt. Anna Marias Vater wollte für das junge Paar im Elternhaus in den oberen Stockwerken eine Wohnung bauen lassen. «Mein Hans wollte das aber nicht. Und ich eigentlich auch nicht. Ich wollte das Familiengeschäft nicht übernehmen. Einerseits war es zu früh für mich, andererseits hatte ich in all den Jahren gesehen und erlebt, was dies bedeutet. Die viele Arbeit - auch am Samstag - und wie wenig Zeit für Familie und Freizeit blieb. Verständlich, dass dies für meinen Vater nicht einfach war.»

Das Paar zog in eine Wohnung in Altstätten und aus dem Paar wurde bald eine kleine Familie. 1970 kam Töchterchen Sabina zur Welt und ein Jahr später Sohn Markus. 1976 machte Sohn Philipp die Familie komplett.

Als Hans eine Stelle in St. Gallen fand, zog die Familie nach Goldach in eine Überbauung. «Damit wir die Wohnung erhalten haben, mussten wir den Hauswart übernehmen. Das war aber kein Problem. Ausserdem gab es in dem Block viele gleichaltrige Kinder und wir haben viel gemeinsam mit den anderen Familien unternommen. Es war immer etwas los. Wir gingen in den Wald, dekorierten das Haus





oder sassen zusammen. Es war eine gute Zeit. Auch habe ich noch das Mu-Ki-Turnen geleitet. Das hat mir viel Spass gemacht! Einmal im Monat konnte ich auch wieder als Coiffeuse arbeiten. Hans' Eltern schauten dann zu unseren Kindern. Ich hatte eine Stelle im Altersheim Goldach angenommen. Das habe ich gerne gemacht. Auch wenn ich alles mitschleppen musste. Waschschüssel, Haube, Wickler, Shampoo und alles was dazu gehört», lacht Frau Bösch.

Da Hans eine leitende Position bei der Firma Hermann Forster annahm, zog die Familie am 1. Januar 1981 in eine Forster-Wohnung in Arbon. Als die Kinder älter wurden und das Mami nicht mehr so viel brauchten, erfüllte sich Anna Maria einen Herzenswunsch und absolvierte die Ausbildung zur Katechetin. Der Glaube gab ihr schon immer viel Kraft und Halt und mit viel Engagement unterrichtete sie 20 Jahre lang Religion auf der Unterstufe.

Auch gut in Erinnerung sind Anna Maria Bösch die Familienferien. Oft waren es Wander- oder Zeltferien oder sie verbrachten die Zeit im Appenzeller Haus bei Gais, das ihren Eltern gehörte. «Die Kinder wünschten sich immer, dorthin zu fahren. Aber auch mir hat es gut gefallen.

Aber das Allerschönste waren die Skiferien. Wir waren eine richtige Skifahrer-Familie! 25 Jahre sind wir jeden Winter nach Morissen bei Obersaxen in ein Ferienhaus gefahren. Das war herrlich!»

Für viele Paare stellt die Pension eine grosse Herausforderung dar. Nicht so bei Anna Maria und Hans. Denn die beiden hatten schon vorher einen Plan gemacht. «Hans hatte viel Freude am Garten und war zudem für den Abwasch zuständig. Auch hatte er seinen Stammtisch und Turnen für Jedermann. Ich übernahm den Rest des Haushaltes und habe für mich NIA entdeckt. Ein ganzheitliches Bewegungskonzept, ein Mix aus Tanz, Kampfsport und Entspannung.» So hatte jeder seine Bereiche und Freiheiten und umso mehr genossen die beiden die gemeinsame Zeit. Viel Zeit verbrachten sie auch mit ihren fünf Enkelkindern. Das machte ihnen grosse Freude. Wie schon mit ihren eigenen Kindern, ging es mit den Enkeln natürlich auf die Skipiste oder zum Wandern und ins Appenzeller Haus.

Häufig waren sie auch unterwegs. Sei dies beim Wandern oder auf dem Velo. Und dann nicht nur für eine Tages-

tour. Nein, es wurden oft längere Touren geplant. So wanderten sie von Graubünden ins Tessin oder fuhren gemeinsam mit drei weiteren Ehepaaren mit dem Velo von Basel nach Lausanne, von Passau nach Wien oder von Passau bis nach Rotterdam.

Leider bekam Hans mit 73 Jahren Probleme mit dem Herzen. Eine grosse OP überstand er gut. Trotzdem musste ihn Anna Maria vier Jahre später für immer lassen. Der Tod von Hans hat Anna Maria aus der Bahn geworfen.

Schon mit 67 Jahren bekam sie gesundheitliche Probleme. Nach einem unerklärlichen Sturz beim Skifahren stellte sich bei den Untersuchungen heraus, dass sie an Parkinson leidet. «Viele Jahre ging eigentlich noch alles und ich habe mich gut gefühlt. Aber der Tod von Hans hatte mir viel Kraft genommen. Ich entschied mich, in ein Zimmer im Bildgarten zu ziehen. Aber das war gar nicht gut für mich. Mir war dort einfach nicht wohl. Als ich einmal mit meinem Sohn an der Sonnhalden vor-

beifuhr, sagte ich zu ihm, dass ich dann einmal von da Prospekte holen werde. Aber mein Sohn hat sogleich angehalten und wir holten die Unterlagen. Und wie es der Zufall wollte, war gerade ein Ferienzimmer frei und ich machte Nägel mit Köpfen und zog ein», schmunzelt Frau Bösch. «Für mich war es eine gute Entscheidung. Ich fühle mich sehr wohl hier, kann immer noch ganz vieles machen was ich möchte, das genieße ich. Dazu kommt, dass eine gute Kollegin von mir auch hier wohnt. Das ist schön!»

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei Ihnen, Frau Bösch, bedanken für das vertrauensvolle und offene Gespräch. Es war einmal mehr eine grosse Bereicherung, einen etwas tieferen Blick in die Lebensgeschichte einer Person und in die damalige Zeit zu erhalten. Vielen Dank! Ich wünsche Ihnen von Herzen noch viele schöne und fröhliche Momente bei uns in der Sonnhalden und dass sie noch lange machen können, was sie möchten.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Unterhaltungsnachmittag
mit
Guido Spöckler
und
Taxidarner Gabriela & Stefan
Mittwoch
25. September 2024
14.00 Uhr
im
Sonnhalden
Restaurant

UNTERHALTUNGSNACHMITTAG MIT
SIMON WUNDERLIN
MITTWOCH
30. OKTOBER 2024
14.00
IM
RESTAURANT

SENIORENCHÖRLEI ARBON
DONNERSTAG
14. NOVEMBER 2024
15.00 UHR
IM
SONNHALDEN-RESTAURANT

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

ADVENTSABEND



mit dem Glocken-Duo
Anita & Malk

Dienstag
10. Dezember 2024
18:15 Uhr
Mammertshofen



petralli
wir setzen akzente

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

Gartenneubau | Gartenumänderung | Gartenunterhalt

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



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

**Jeweils letzter Freitag im Monat
Dezember fällt aus
14.30 – 16.30 Uhr
Sonnhalden-Restaurant**

Dankbar sein

Mir sind heute Dinge wichtig,
die ich früher kaum wahrgenommen,
ich sehe Zusammenhänge,
die ich bisher nicht gesehen,
beschäftige mich mit Themen,
die ich früher umgangen,
stelle Fragen,
die ich noch nie gestellt,
freue mich an Kleinigkeiten,
die ich bisher übersehen
und genieße manches,
das ich früher kaum beachtet habe.

Ich liebe das Alleinsein,
brauche die Stille,
damit ungestört wachsen kann,
was angelegt ist.
Ich bin dankbar für alles,
was ich erleben darf,
bin glücklich,
Menschen zu begegnen,
die nicht aufgehört haben,
zu fragen und zu staunen.

Max Feigenwinter

Auszeichnung für gute Arbeitsbedingungen und gelingende Vereinbarkeit «Prädikat UND»

Wir dürfen voller Stolz nicht nur auf den 19. Juni 2024 zurückblicken, sondern auf alles, was wir bis dato in Bezug auf Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben umgesetzt haben. An diesem Tag wurde uns das «Prädikat UND» von der Fachstelle UND durch Birgit Lauber, Geschäftsführerin, und Stephan Berger, Projektleiter, überreicht. Wir genossen und zelebrierten diesen Moment bei strahlendem Sonnenschein auf der Terrasse. Damit gehören wir nun zum erlauchten Kreis von schweizweit etwas mehr als 70 Betrieben, davon einer handvoll Pflegeinstitutionen, die diese Auszeichnung bis dato erhielten.



Wie bei jedem Label oder Prädikat geht es nicht um das Papier, sondern um den eingeschlagenen Weg und das klare Versprechen, dass wir uns dem Thema auch weiterhin verpflichten. Beim Prädikat UND hat uns der Ansatz (siehe beispielhaft die beiden Auszüge rechts) angesprochen, d.h. der sehr ganzheitliche Ansatz.

Ein spannender und führender Arbeitgeber zu sein, liegt uns seit jeher am Herzen und bzgl. Attraktivität haben wir massiv zugelegt. Nicht nur das Wohl der Bewohnenden, sondern auch jenes unserer Mitarbeitenden, ist uns wichtig.

Da denke ich beispielsweise an all die Mütter, die nebst der Arbeit auch noch das ganze Familienleben organisieren müssen. Wer im Büro arbeitet, hat es da doch etwas einfacher, denn die Arbeitszeiten sind relativ klar definiert und können je nachdem auch stark an die Wünsche der Arbeitnehmerin angepasst werden, wenn dies das Umfeld erlaubt, d.h. wenn keine fixen Verfügbarkeiten aufgrund des Geschäftsfeldes erwartet werden. Aber in der Pflege, wo 7 x 24 h abzudecken sind und dies auch noch mit unterschiedlichen Qualifikationen, ist dies schlicht unmöglich. Als ich 2008 meine Stelle im Pflegeheim Sonnhalden antrat, hatte ich mir gedacht: «Das muss doch einfacher gehen», doch die Dienstplanung – nicht nur, aber insbesondere – im Pflegebereich ist hochkomplex. Durch die vielen Teilzeitbeschäftigten mit Pensen von 20 - 100% wird es noch anspruchsvoller.

Und dann gibt's ja noch die persönlichen Wünsche in Bezug auf Wunschfreitage pro Monat. Was ja auch vollauf nachvollziehbar ist, sprich: ein Privatleben, das er oder sie im Dienstplan beachtet sehen möchte. Doch am Ende des Tages brauchen wir einen vollen Dienstplan und dies auch je Qualifikationslevel.

Vor mittlerweile zwei Jahren haben wir im Rahmen weiterer Massnahmen zu Gunsten der Mitarbeitenden die Begleitung durch die Fachstelle UND gestartet, um noch mehr Impulse zu erhalten und die Vereinbarkeit und Gleichstellung damit in Strategie, Struktur und Kultur mehr zu verankern.

Basierend auf den Ergebnissen verschiedener Befragungen und Workshops wurden viele Themen angesprochen, priorisiert und Lösungen erarbeitet. So auch eine externe Anlaufstelle für belastende Situationen, die es gerade in diesen Mehrfachbelastungen öfter gibt, geschaffen.

Auch der Dienstplanung haben wir uns angenommen; kein einfaches Unterfangen, wie dies auch aus anderen

Institutionen immer wieder berichtet wird. Uns ist der Wunsch der Mitgestaltung sehr wichtig. Deshalb haben wir ein neues Zeiterfassungssystem eingeführt. Jeder Mitarbeiter hat via App immer seinen aktuellen Einsatzplan zur Hand. Wir hinterlegen mittlerweile auch Mitarbeiterwünsche, z.B. wenn eine Mutter infolge der Betreuungssituation nur an bestimmten Tagen gewisse Dienst übernehmen kann. «Bei über 100 Pflegenden ist dies essenziell.» Dies muss aber infolge der Fairness gegenüber allen in einem klar definierten Rahmen sein. Die Akzeptanz unter den Mitarbeitenden ist dabei der zentrale Faktor, ob es gelingt oder nicht. Denn nur, wenn wir alle die gemeinsame Haltung haben, dass es für familiäre Verpflichtungen aber auch für Hobbies klare Auszeiten geben kann, schaffen wir diese neue Ära.

Es geht dabei nicht nur um die Vereinbarkeit von Fami-

lie und Beruf – auch wenn viele der Angestellten Frauen sind, die auch im Privaten noch immer einen Löwenanteil der Pflege- und Erziehungsarbeit übernehmen. Uns geht es um mehr: Unser Bedürfnis nach einer guten Balance zwischen Arbeit und Privatem soll bei uns gelebt werden, damit wir über all die Jahre gestärkt im Berufsleben stehen können.

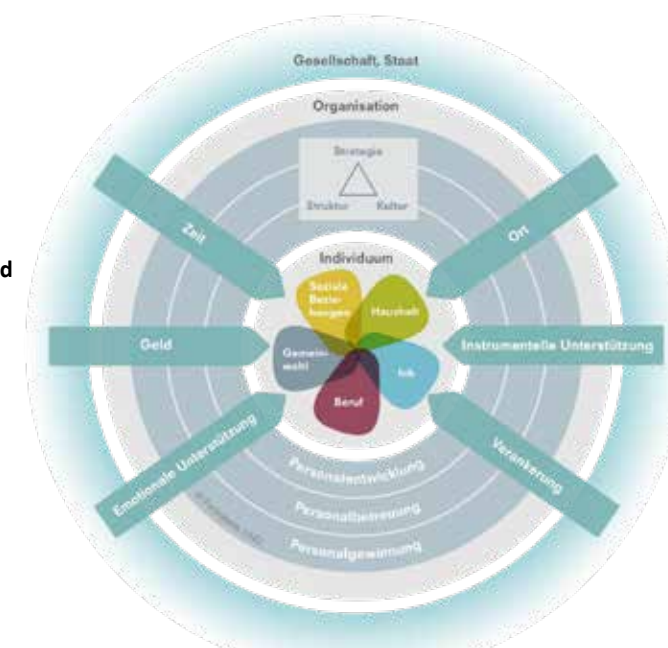
In Begleitung mit der Fachstelle UND wollen wir anhand von jährlichen Bestandesaufnahmen und der Weiterentwicklung von neuen Lösungsansätzen den Weg der Vereinbarkeit weitergehen, der noch viel mehr beinhaltet. Wir sind uns bewusst, dass unsere Mitarbeitenden die wichtigste Ressource darstellen und gleichzeitig auch Impulsquellen für Neues sind. Gemeinsam können wir weitere positive Veränderungen bewirken.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

WARUM DIE VEREINBARKEIT FÖRDERN?



MODELL UND: HANDLUNGSEBENEN UND EINFLUSSFAKTOREN DER VEREINBARKEIT



Apfel - Mohnkuchen - der Sonnhalden-Klassiker



Zutaten für eine Cakeform (ca. 30cm)

125g	Butter
175g	Zucker
15g	Vanillezucker
1 Prise	Salz
3	Eier
25g	Mohnsamen
150g	Mehl
1 TL	Backpulver
800g	Äpfel

Zubereitung

- Butter rühren bis sich Spitzen bilden.
- Zucker, Vanillezucker, Salz und Eier beigeben und weiterrühren bis die Masse hell ist.
- Mohn dazugeben, weiterrühren.
- Mehl und Backpulver mischen und dazu sieben.
- Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in 1mm dicke Scheiben hobeln.
- Äpfel unter den Teig mischen. Am besten mit einem Gummischaber.
- In die Form schichten und andrücken, sodass keine Luftlöcher entstehen.
- Das Verhältnis zwischen Teig und Äpfel ist ungewohnt für einen Cake, aber genau richtig. So gibt es einen sehr saftigen Cake.
- Bei 180 Grad ca. 55min backen.

En Guete wünscht das
Sonnhalden – Gastronomie Team

**IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.**

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

WASSER. BAD. ENERGIE.



HAUSTECHNIK EUGSTER



Mein  swunsch:
... *ich wünsche mir...*

Wie sie bereits in der letzten Ausgabe lesen konnten, ist das Jahresthema 2024 «Herzenswünsche». Und ganz besonders natürlich die Herzenswünsche unserer Bewohnenden. Auf den beiden grossen Tafeln wurden bereits fleissig Wünsche notiert. Von Schokolade bis Gesundheit, von einem Lächeln bis zur Rikscha-Ausfahrt. Der Menu-Wunschbriefkasten wird ebenfalls rege genutzt und schon manche Leckerei, die gewünscht wurde, hat es auf den Menüplan geschafft.

Damit alle Bewohnenden die Möglichkeit hatten ihren Herzenswunsch zu äussern, wurden Wunschzettel auf die Wohnbereiche verteilt. Es berührt mich, wie bescheiden die Wünsche zum Teil ausgefallen sind oder wie oft die Bewohnenden gesagt haben «ich ha jo alles». Aber auch ein Schmunzeln bei dem einen oder anderen Wunsch huschte über mein Gesicht wie z. B. dem Coupe, der unbedingt mit Papierschirmchen sein soll oder der Wassermelone.

Nicht alle Wünsche lassen sich realisieren, wie die Reise nach Amerika, eine Weltreise oder den Weltfrieden. Aber wir versuchen möglichst viele der Herzenswünsche zu erfüllen. Bei einigen ist uns das bereits gelungen. So konnten zwei Bewohnerinnen mit der wertvollen

Unterstützung eines Freiwilligen mit der Rikscha ins Strandbad Arbon fahren und einen herrlichen Sommer-nachmittag geniessen. Oder eine Bewohnerin konnte, wie sie es jedes Jahr gemacht hat, für ihren Enkel zum Geburtstag den Lieblingskuchen backen. Und dann ist da noch die Bewohnerin, die sich einfach neue Schuhe gewünscht hat und nun in einem neuen Paar ihre Runden dreht.

Wie sie sehen, sind die Wünsche so vielfältig wie die Menschen, die es sich wünschen. Bestimmt haben auch sie sich schon einmal etwas gewünscht und wissen, wie schön das Gefühl ist, wenn der Wunsch in Erfüllung geht. Noch gibt es zahlreiche Wünsche, die noch nicht verwirklicht wurden. Einige werden bald in Erfüllung gehen.

Aber leider können wir von der Sonnhalden nicht alle Wünsche realisieren. Vielleicht gibt es ja unter Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, den einen oder anderen «Engel», der gerne etwas Gutes tun und einen Herzenswunsch in Erfüllung gehen lassen möchte?

Im nächsten Journal erfahren Sie mehr darüber, wie Sie zum Wunscherfüller werden könnten.

Melanie Thalman, Leitung Aktivierung
Interdisziplinäre Fachgruppe Palliative Care - Doris Minger, Melanie Thalman, Andrea Dörig, Doris Willener, Arnaldo Paoli, Birgitt Gust, Kai Trutschel, Maria Grüner



24h unterwegs mit dem Pflegeteam – rund um die Uhr gut betreut



«Morgenstund hat Gold im Mund»



07:00 WOHNBEREICH A0 - DAS TAGES-TEAM IST BEREIT FÜR DEN TAG

Aufgrund des Krankheitsausfalls gibt's noch eine kurze Umteilung bezüglich der Bewohner-Gruppenzuweisung. Die Teamkolleginnen haben sich zwischenzeitlich bereits via Tablets in der Pflegedoku eingelezen und warten auf letzte Informationen und was an Terminen bei den Bewohnerinnen und Bewohnern Spezielles ansteht, bevor sie ausschwirren.



Es klingelt bereits und eine Mitarbeiterin huscht davon... In den nächsten 2-3h stehen primär Unterstützung bei der Morgenpflege/Dusche und Frühstück auf dem Programm.

Die Tagesverantwortliche des Wohnbereichs kümmert sich ums Koordinieren von Arztvisiten, Kontrollen der Vitalwerte, Medikamentenabgabe, ausgewogene Arbeitsverteilung, Wundversorgung etc.

06:50 BRIEFING VON DER NACHT IN DEN TAG

Zuzana, die Verantwortliche der Nachtwache informiert, was in der Nacht lief. Während die Tagesdienstverantwortlichen je Wohnbereich frisch gestärkt in den Tag starten und sich hier die Informationen für ihr Tagsteam holen. Zwei der vier Mitarbeiterinnen der Nachtwachencrew sind bereits auf dem Heimweg und freuen sich nach einer ereignisreichen Nacht auf ihre Erholung.

Vor wenigen Minuten klingelte das Telefon bei der Nachtwache, eine Mitarbeiterin ist krank. Somit erfolgt noch eine kurze Absprache, wie dies miteinander aufgefangen werden kann.



«Der schönste Dank und wundervollste Begrüssung? Ein strahlendes Lächeln nach einem gelungenen Start in den Tag.»

08:20 REGER BETRIEB BEIM ZMORGEN

Die Frühaufsteher sind nach dem Morgenschwatz schon wieder auf dem Retourweg ins Zimmer, um sich auf die unterschiedlichen Aktivitäten des Tages vorzubereiten.

Schön, dass es auch die Langschläfer gibt, Frühstück gibt es ja bis halb zehn und so lassen sich unsere Aufgaben besser verteilen.

Milchkaffee, ein feines Birchermüesli oder doch ein hartgekochtes Ei zum Konfibröt? Derweil die einen Pflegenden noch mitten in der Morgenpflege sind, unterstützt Ayse Hr. G. beim Zmorgenessen.

«In der Langzeitpflege geht es um Nähe und Fürsorge.

Hier zählt Menschlichkeit!»



09:25 UNTERWEGS ZUM GEDÄCHTNIS-TRAINING - DANN IST PAUSE ANGESAGT

Nach der Stärkung kommt das Training für all diejenigen, die Lust dazu haben: Derweil auf dem Wohnbereich da und dort ein Schwatz geführt wird, begleitet Sarah Fr. F. zum Gedächtnistraining bei Monika.

Auf dem Retourweg heisst es für Sarah erstmals ausspannen und sich beim munteren Plaudern zur «Morgenpause» mit den Kolleginnen und Kollegen des Hauses zu treffen und die Sonne im Garten zu geniessen.

10:45 VERBANDSWECHSEL, WUNDVERSORGUNG, VITALWERTE MESSEN UVM.

Die FaGe-Lernende, Sarah, darf bei Hr. E's Wundversorgung ihre Teamkollegin, Susana, unterstützen und wird so in einen wichtigen medizinischen Teil eingeführt und stellt interessiert Fragen.

Der alte Verband wird entfernt. Hurra, der Verlauf ist sehr erfreulich. Der aktuelle Stand der offenen Wunde wird via Foto-protokoll festgehalten. Nach der Wundversorgung wird der Verband und ein zusätzlicher Schutz angebracht, damit es keine Druckstellen gibt. Als nächster Schritt folgt die Aktualisierung des Wundprotokolls.

Ebenfalls auf dem Plan steht Blutdruck messen und natürlich dokumentieren. Da klingelt es, Hr. M. ist gestürzt und Susana eilt los.



11:23 UNTERWEGS INS RESTAURANT

Derweil die Einen lieber auf dem Wohnbereich zum Mittagessen bleiben, strömen die Anderen ins herrliche Restaurant, wo sie durch Mitbewohnende und Servicepersonal herzlich empfangen werden.

Das sind wichtige Rituale im Leben und bereichern das Essen noch viel mehr. Suela begleitet Frau K. an ihren Stammpplatz, wo sie später dann auch wieder abgeholt wird.



«Gemeinsam schmeckt's am besten – und immer mit Liebe angerichtet!»



12:30 GROSSER ÜBERGABE-RAPPORT

Der morgendliche Sturz von Hr. H., wie auch alle anderen speziellen Bewohnerereignisse, zum Beispiel die neue Mobilisation von Fr. K. stehen auf dem Programm. Ebenso werden von Fr. T., die vor 2 Tagen für Ferien eingetreten ist, die Bedürfnisse und biografischen Informationen zusammengetragen, so dass alle Bescheid wissen. Dann noch kurz ein Recap, welche Bewohner am Nachmittag Termine haben und Sonderzusatzaufgaben.



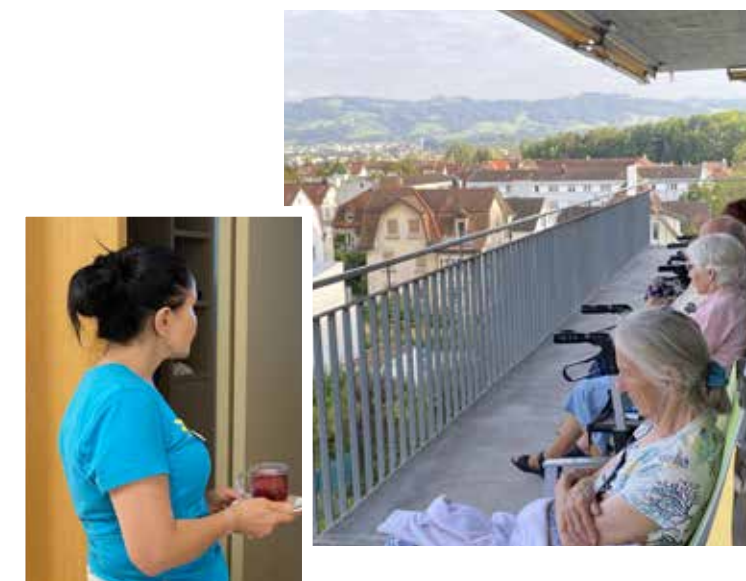
«Teamgeist und Struktur – das macht uns stark! Zusammen meistern wir jede Herausforderung.»



14:30 DIE NACHMITTAGSAUFGABEN RUFEN...

Nach Kaffee und Kuchen und dem gemütlichen Zusammensitzen, Geschichten austauschen, werden Bewohnende durch die Pflegeassistenten ins Kreativatelier begleitet und sich dann den Bestellungen und der Bezugspersonenpflege widmen.

Remo kontrolliert die Medis für den nächsten Tag, danach folgen Nachdokumentieren und Pflegeplanung schreiben. Und da ist ja noch der Neueintritt des nächsten Tages, den es vorzubereiten gilt.



18:08 ABENDESSEN UND ABEND-ROUTINE RUFT

Es riecht herrlich im Essbereich, die meisten sind schon fertig und haben sich noch auf die Terrasse gesetzt, um die letzten Sonnenstrahlen zu genießen. Es wird über den Tag berichtet.

Erste Bewohnende wollen wirklich schon ins Bett, tja, das Alter und die Gebrechen... Es wird beim Pyjama anziehen und dem Zähneputzen unterstützt. Da und dort schon ein Nachtmedikament verteilt und Ayse bringt den gewünschten Schlaftee vorbei. Hr. T. klingelt, er muss nochmals aufs WC und wird dann im Bett speziell gelagert. Bei Hr. K. braucht es noch die Klingelmatte.

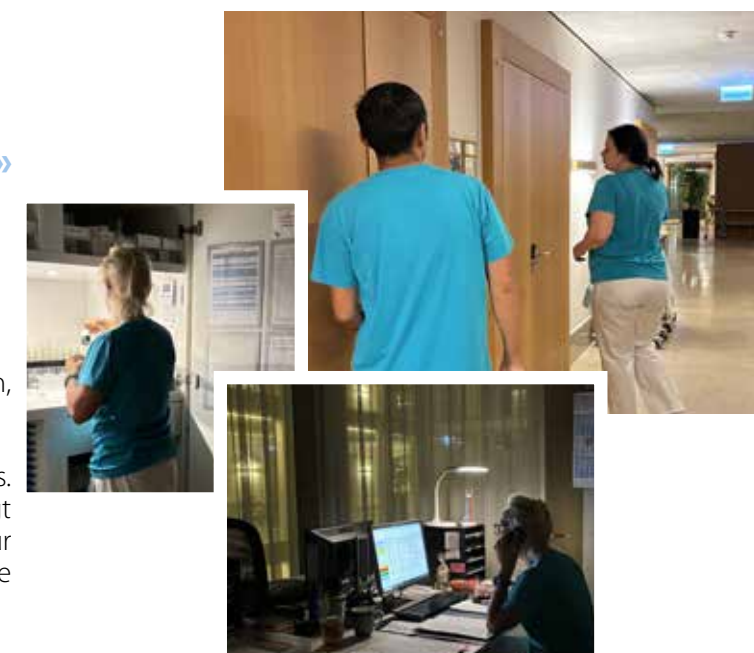
«Die Beziehung zu unseren Bewohnern wächst Tag für Tag. Ein warmes „Gute Nacht“ zählt doppelt.»

21:03 ES WIRD RUHIGER AUF DEM WOHNBEREICH

Die letzten Bewohnenden sind in ihren Zimmern, die einen schauen noch fern die anderen träumen bereits.

Wir sind am grossen Lichter löschen, da klingelt es. Fr. M. klagt über Schmerzen und findet keine Ruhe. Bald folgt die Übergabe ans Nachwachenteam. Danach ruft auch für die letzten Mitarbeitenden des Tagdienstes der wohlverdiente Feierabend.

Kerstin aus dem heutigen Nachwachenteam richtet die Tropfen aus der Reserve für Fr. M.



03:00 2. RUNDEN: BIS JETZT BLIEB ES RECHT RUHIG

Nachdem die letzten Nächte eher intensiv waren, scheint dies eine eher ruhige Nacht zu sein. Vielleicht half auch die herrliche Schifffahrt auf dem Bodensee?



Mit wachen Augen und offenen Ohren sind wir unterwegs. Da und dort klingelt es, aber dies ist normal und auch Gospa meldet, dass bei ihr auf dem Sonnengarten alles in einem schönen Flow ist, d.h. Hr. M. sie im Moment auf der Runde begleitet, bis auch er seinen Schlaf findet.

Doch noch ist es nicht morgen... - lassen wir uns überraschen, was wir unseren Kolleginnen vom Tagdienst dann rapportieren dürfen.

«Teamwork auch in der Nacht – wir sind die unsichtbaren Heldinnen und Helden, die für Ruhe und Sicherheit sorgen»




Sommerfest

Wetterglück zum Zweiten für unsere Grossveranstaltung! Unvergesslich und fast schon unerwartet nach diesem doch sehr zaghaften Sommerstart, durften wir das Sommerfest - wie es dem Namen gebührt - bei herrlichem Sonnenschein und sensationeller Stimmung geniessen und es blieb auch kein Stuhl leer. Schön, dass Sie alle da waren!



Holz verbindet Lebensräume und Lebensqualität.

KAUFMANN
OBERHOLZER

Leben, wohnen und bauen mit Holz.

Kaufmann Oberholzer AG
Schönenberg TG, Roggwil TG, Arbon TG, St. Gallen

1. Augustfeier



Alphornklänge in den Ohren und unser Lied, welches nach der Nationalhymne selbstverständlich immer angestimmt wird «Oh Thurgau...». Einmal mehr genossen wir das unkomplizierte Zusammensitzen und feiern, musikalisch und kulinarisch wunderschön abgerundet.



Grillieren am Roggwiler-Weiher

Ausspannen und die Seele baumeln lassen: an einem fast unbekanntem idyllischen Ort in unserer Gegend. Gemeinsam singen, plaudern, sinnieren und aufs Leben anstossen.



Max

&

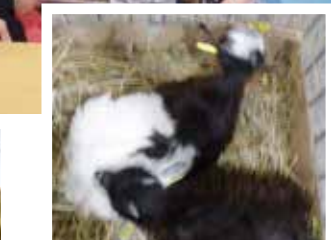


Henri

Geissentaufe

Für die Geissentaufe sind unendlich viele Namen von Klein und Gross bei uns eingegangen - ganz lieben Dank allen, die so tatkräftig mitgewirkt haben. Gezogen wurden für unsere beiden männlichen Geissen die Namen «Max» und nicht etwa «Moritz», wie wohl alle vermuteten, sondern nochmals «Max». Worauf die nächste Karte gezückt wurde und unsere kleine dunkelbraune Geiss den Namen «Henri» erhielt.

Bei der Taufe assistierten Kinder und unser technischer Dienst. Wider Erwarten gab es kein Geblöke. Es schien, als ob sie ihren grossen Auftritt erwartet hätten. Sie harrten scheu und geduldig aus, genossen die Streicheleinheiten, erduldeten das Fotoshooting und nach dem Taufakt die grosse Freiheit.



Linsensalat



Zutaten für 4 Personen

250 g	Grüne Linsen
100 g	Teigwarenreis
1 Stk.	Rüebli
½ Stk.	Sellerie
½ Stk.	Lauch
3-4 Stängel	Peterli Lisco
Dressing:	
5 EL	Balsamico dunkel Crema di Balsamico
10 EL	Rapsöl
Salz, Pfeffer	
1-2 Zehen	Knoblauch gepresst (je nach Geschmack)

Vorbereitung

- Rüebli, Sellerie und Lauch in kleine Würfel schneiden. Ca. 2mm Kantenlänge.
- Peterli Lisco waschen, trockentupfen, zupfen und in Streifen schneiden.
- Für das Dressing Rapsöl, Balsamico, Salz und Pfeffer und Knoblauch und Peterli vermengen.

Zubereitung

- Linsen im Salzwasser ca. 20-25 Min weichkochen.
- In separater Pfanne Teigwarenreis ebenfalls im Salzwasser ca. 10-12 Minuten al dente kochen. In den letzten 8 Minuten die Rüebli und Selleriewürfel begeben und weichkochen. Den Lauch kurz vor dem Abschütten begeben und kurz mitsieden.
- Linsen und Teigwarenreis in einem Abtropfsieb abschütten und abtropfen lassen.

En Guete wünscht das
Sonnhalden – Gastronomie Team

**IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.**

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

WASSER. BAD. ENERGIE.



HAUSTECHNIK EUGSTER

Blickwinkel: eine Frage – zwei Antworten an Bewohnerin Anita Sieber und Patricia Basto Lopez

Ein Geruch und Ihre/Deine Erinnerungen...

Fr. Sieber: Der Duft nach Rosen ist für mich besonders, denn alle meine lieben Menschen wissen, dass ich sehr gerne Rosen habe und bringen mir ab und zu einen Blumenstrauss. Und so muss ich sofort an meine lieben Menschen denken, wenn ich Rosenduft rieche.

Patricia: Kolumbianischer Kaffee – der riecht so fein und intensiv zugleich und ich habe sofort Bilder von meiner Heimat Kolumbien im Kopf.

Ihre/Deine Wunschaussicht aus dem Schlafzimmer?

Fr. Sieber: So wie es jetzt ist, ist es genau richtig – ich sehe den Alpstein und den Säntis. Das gefällt mir.

Patricia: Ich würde gerne den herrlichen Bodensee sehen.

Was zaubert Ihnen/Dir ein Lächeln ins Gesicht?

Fr. Sieber: Für mich ist es das «Zämähöckle» und zu erzählen, plaudern und gemeinsam lachen. «Ich lache eben gerne!»

Patricia: Wenn ich an meine beiden Kinder denke oder sie sehe. Auch wenn sie nun schon gross sind.

Ein eigener Fernsehsender, was würde dort laufen?

Fr. Sieber: Bei mir wären romantische und italienische Filme im Programm. Ich bin eine halbe Italienerin.

Patricia: Bei mir würden Actionfilme und romantische Filme laufen. Und Naturdokumentationen. Das mag ich auch sehr gerne.

Was ist Ihr/Dein Lieblingsgericht?

Fr. Sieber: Einem feinen Glacé kann ich nicht widerstehen. Und sonst Spaghetti, Teigwaren und sowieso alles was italienisch angehaucht ist. Das mag ich sehr gerne.

Patricia: Am liebsten esse ich Pasta mit Meeresfrüchten. Mmmmmhhhh. ...

Welche Musik, Sänger oder Band berührt Sie/Dich?

Fr. Sieber: Ich höre gerne volkstümliche Musik und Ländler. Das ist meine Musik.

Patricia: Eros Ramazotti – ich mag es romantisch.

Welcher unerfüllte Wunsch sollte noch in Erfüllung gehen?



Fr. Sieber: Auch wenn ich in meinem Alter nicht mehr kann...aber ich würde gerne nach Florenz reisen und in den Museen die wunderbaren Bilder anschauen. Das interessiert mich. Und meine Verwandten besuchen, die ich dort noch habe. Ja, das wäre schön.

Patricia: Ich möchte gerne nach Afrika reisen und dort Löwen streicheln oder in einem Naturreservat oder einer Auffangstation mithelfen. Dies natürlich am liebsten mit Löwen.

Dein/Ihr grösstes Laster ist...

Fr. Sieber: Ein feines Glacé gönne ich mir ab und zu im Restaurant unten

Patricia: Putzen! Ich habe es bei mir zuhause schon ein wenig übertrieben. Aber jetzt ist es schon viel besser geworden. (lacht).

Beschreiben Sie sich/beschreibe Dich mit drei Worten:

Fr. Sieber: freundlich – zuvorkommend – humorvoll

Patricia: sensibel – ehrlich – hilfsbereit

In welcher Disziplin wären Sie/wärest Du gerne Weltmeister?

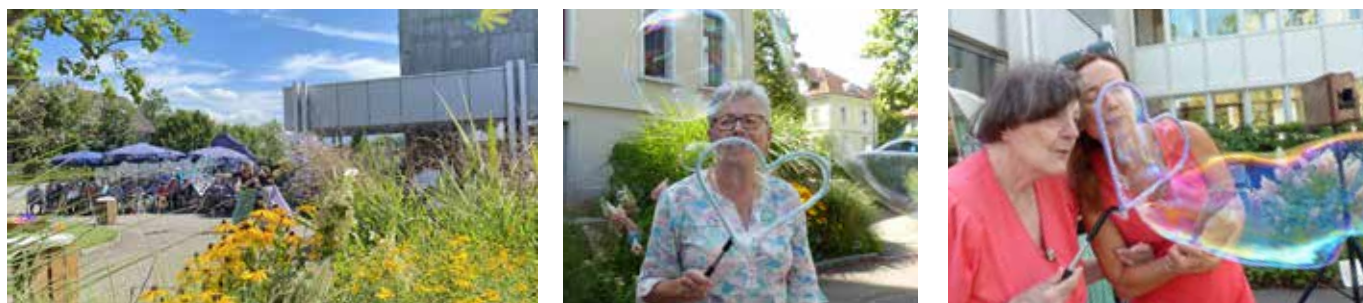
Fr. Sieber: In Leichtathletik – das habe ich selber im Turnverein gemacht.

Patricia: Wenn, dann im Tanzen von lateinamerikanischen Tänzen. Salsa, Merengue, Bachata und natürlich Vallenato.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Seidenfein und schillernd charmant

Lisa und Andeli sind zum zweiten Mal zu Gast bei uns und berührten die Herzen mit ihrer wunderbaren Inszenierung. Die Gefühle standen in allen Gesichtern geschrieben, Tränen flossen tief bewegt über die Wangen und das Kind in uns lebte auf und konnte kaum mehr aufhören. Wie herrlich war es, als wir selbst Seifenblasen in die Luft zaubern durften...



Der Bodensee ruft - «Schiff ahoi»

Die MS St. Gallen steht am Steg bereit und die Herzen schlagen höher. Es ist endlich wieder soweit, es kann ab aufs Schiff gehen. Zusammen mit zwei anderen Institutionen geniessen wir die herrlichen Stunden mit Wind in den Haaren, blicken über den See und schwelgen in Erinnerungen. Die wunderbare Überraschung der Partnerinstitution Sattelbogen mit dem «offerierten Gelati für alle» kam natürlich besonders gut an und sei hier nochmals ausdrücklich verdankt.



Eintritte



Katja Camenisch
 Funktion:
 Pflegehelferin SRK
 Eintritt:
 Mai 2024



Birsen Ferone
 Funktion:
 Pflegehelferin SRK i.A.
 Eintritt:
 Mai 2024



Andrea Hrach
 Funktion:
 Pflegehelferin SRK
 Eintritt:
 Mai 2024



Medea Cseh
 Funktion:
 Pflegehelferin SRK
 Eintritt:
 Juni 2024

Gratulationen



Herzlichen Glückwunsch zur Geburt!
 Immer und immer wieder schauen wir die Kleinen an, verwundert, wie so ein grosses Werk entstehen kann. Die Füsschen mit den kleinen Zehen, alles so zierlich und zerbrechlich und in Vollendung...
 Wir gratulieren Güler Acar-Ocak und ihrem Mann zu ihrem Sohn Erdem, der am 18. Juli das Licht der Welt erblickte.

*«Vier Füsse, gross bis mittelklein,
 gingen lange Zeit allein.
 Jetzt gehen bald auf Schritt und Tritt,
 zwei winzig kleine Füsse mit.»*

Melanie Gluhajic darf mit ihrem Mann dieses Glück teilen. Sie haben am 22. August ihre Tochter Tara in die Arme geschlossen.

Wir wünschen Euch allen unendlich viele Glücksstunden als Familie.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung



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

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

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.

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

Gratulationen

**Grosse Erfolge gehören gefeiert! -
 Glücklich strahlende Gesichter so weit das Auge reicht oder von Apéro zu Apéro...**



Wir platzten vor Stolz: Unsere zwei angehenden Fachfrauen Gesundheit, Suela und Xheneta, unsere Assistentin Gesundheit und Soziales, Leandra, und unser Koch, Phanudet, haben ihre Lehrzeit nicht nur überstanden – sie haben alles gegeben! Was für eine Reise: Von den ersten Tagen voller Neugier und Unsicherheit bis

hin zu wahren Berufsleuten, die ihre Skills jetzt souverän und mit Herzblut anwenden.

Unsere Pflegenden haben gezeigt, was es bedeutet, mit Hingabe und Empathie für andere da zu sein. Sie haben nicht nur gelernt, wie man Menschen pflegt und betreut, sondern auch, wie man Herzen berührt.

Phanudet hat die Küche gerockt, «Geschmacksexplosionen» kreiert, bunt erläutert und bewiesen, dass gutes Essen echte Leidenschaft braucht – und Talent!

Dieser Abschluss ist kein Ziel, sondern der Startschuss für weitere berufliche Lebenspläne. Ihr habt die Grundlagen gemeistert, voller Stolz steht Ihr mit den Berufs- und Ausbildnern da, und seid bereit, die Welt zu erobern – ob mit einer Prise Humor, einer grossen Portion Teamgeist oder dem perfekten Rezept für Erfolg. Wir wünschen Euch von Herzen alles Liebe für die weiteren Schritte.

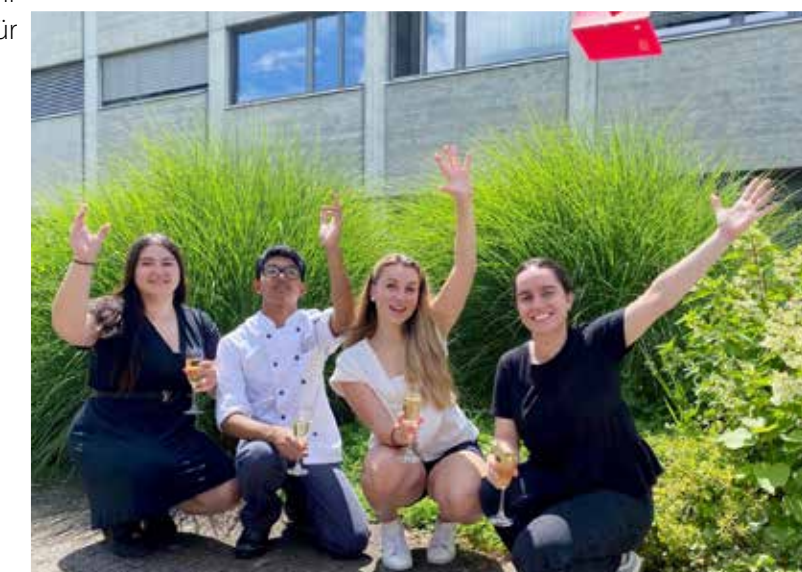
Marlene Schadegg, Geschäftsleitung
 & Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung



Eintritte

Korrektur:

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



Dienstjubiläum - 5 Jahre feiert



Cordula Kugler

Funktion:

Mitarbeiterin Administration/Empfang

Dienstjubiläum - 15 Jahre feiert



Güler Acar-Ocak

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Liebe Güler, es ist schön dich als Pflegehelferin SRK schon 15 Jahre bei uns zu wissen. Das Team und die Bewohner profitieren von deiner jahrelangen Erfahrung gleichermaßen. Nichts bringt dich so schnell aus der Ruhe. Zuverlässig machst Du deine Arbeit und vergisst auch nichts, wenn es mal hektisch wird.

Die Ordnung auf dem Wohnbereich ist dir wichtig, du siehst gleich, wenn etwas aufzuräumen ist und kümmerst dich da-

rum. Die Bewohner schätzen deine freundliche Art und dein offenes Ohr für Ihre Anliegen. Sie freuen sich darüber, wenn du ihnen am Nachmittag Zeit widmest und für Abwechslung sorgst.

Dein unverkennbares fröhliches Lachen ist ansteckend und eine Bereicherung für alle. Danke für Deinen wundervollen Einsatz und Deine Flexibilität, wenn dein Team mal wieder in der Not ist, das schätzen sie sehr. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre mit Dir!

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Dienstjubiläum - 20 Jahre feiert



Andrea Kolonjak

Funktion:

Pflegefachfrau HF

Liebe Andrea, schon sind 20 Jahre vergangen. Schön, dass du bei uns bist und mit Deinem Schalk und Deinem Wissen als Pflegefachfrau HF ein wichtiges Teammitglied bist. Du hast den Überblick über den Wohnbereich W1 und machst Ordnung, wenn es nötig ist.

Du sorgst dafür, dass die Dokumentation auf dem neusten Stand ist und wenn etwas nicht funktioniert, kümmerst du dich darum, damit dies behoben wird. Die Abläufe in der Sonnhalden kennst du fast im Schlaf.

Du brauchst nicht lange zu überlegen und weißt was zu tun ist. Mit deiner entspannten Haltung kannst du das Team zusammenhalten und bei den Bewohnenden sorgst du für ein Lächeln.

Die Bewohnenden können sich bei dir sicher und umsorgt fühlen, sie vertrauen dir und freuen sich, dich zu sehen. Für die sie und ihre Angehörigen hast du immer ein offenes Ohr und kümmerst dich liebevoll und pflichtbewusst um ihre Anliegen.

Danke für Deinen tollen Einsatz und Deinen Schwung. Next Level 25 Jahre wartet auf Dich...

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Unterhaltungsnachmittag
mit
Guido Specker
und
Tanzpaar Gabriela & Stefan
Mittwoch
27. November 2024
14.00 Uhr
im
Sonnhalden
Restaurant

Singnachmittag
mit der
Instrumentalgruppe
Steinach
Donnerstag
5. Dezember 2024
14.30 Uhr
Mammertshofen
Blauenmoos

Unterhaltungsnachmittag
Elvis - The King Show
Gospel & Weihnachtslieder
Mittwoch
11. Dezember 2024
14.00 Uhr
Restaurant

Dienstjubiläum - 25 Jahre feiert



Yurdagül Altindas

Funktion:

Küchenhilfe

Am 27. September 1999 hat Frau Yurdagül Altindas ihre Stelle in der Sonnhalden-Küche angetreten. Wir dürfen sie nun schon ganze 25 Jahre zu unseren treuesten Mitarbeitern zählen. Wir gratulieren ihr von ganzem Herzen zu diesem einzigartigen Jubiläum.

Frau Altindas hat ihre Tätigkeit in der Abwaschküche begonnen und schnell den Salatdienst übernommen. Durch ihr Engagement und den Willen immer neues dazulernen, übernimmt sie heute die kalte Küche und kann auch auf anderen Posten sehr gut eingesetzt werden. Sie macht ihre Arbeit mit viel Herzblut, pflichtbewusst und sehr genau. Es ist schön, sie zu unserem Team zählen zu dürfen.

Durch ihr freundliches und zuvorkommendes Auftreten ist sie ein wertvoller Teil unseres Teams.

Wir alle möchten uns bei Yurdagül für Ihren grossartigen Einsatz herzlich bedanken und hoffen, dass sie der Sonnhalden-Küche noch viele Jahre treu bleibt.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie

Dienstjubiläum - 30 Jahre feiert



Nadine Keller

Funktion:

MA Lingerie

Am 29.08.1994 ist Nadine in die Sonnhalden eingetreten. Damals startete sie als Pflegehelferin und war über 20 Jahre in der Pflege tätig. Ab 2011 unterstützte Nadine einige Jahre auch aushilfsweise in der Lingerie, bis sie sich dann entschied, nur mehr in der Wäscherei mitzuwirken. So kamen nun auch schon 13 Jahre Sonnhalden-Lingerie zusammen. Durch all die Jahre ist Nadine mit ihrem grossen Wissen und auch bei Abwesenheit der Teamleitung Lingerie eine wertvolle Ansprechperson.

Sie kümmert sich mit hohem Anspruch um die Bewohnerwäsche und um alles, was im Haus an Wäsche anfällt. Nadine hat immer gute Ideen und unterstützt das gesamte Team.

Wir alle schätzen Nadine sehr. Durch ihre ruhige Art ist sie bei allen Teammitgliedern sehr beliebt. Man kann sich immer auf Nadine verlassen, sie springt bei Engpässen ein und hilft, wo sie kann.

Liebe Nadine, danke für Deinen sehr treuen und so verlässlichen Einsatz.

Ich schätze Deine ruhige und offene Art sehr und freue mich auf noch viele weitere Jahren mit Dir.

Sandra Schättin, Leiterin Hauswirtschaft

Dienstjubiläum - 35 Jahre feiert



Marlies Böckle

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Liebe Marlies, 35 Jahre Sonnhalden, unglaublich! Für langjährige Mitarbeitende wie Dich, müsste es einen «walk of loyalty» geben.

Als Du hier angefangen hast, haben die Wohnbereiche noch Stationen geheissen und nach alten Pflegekonzepten gearbeitet. Ja, vieles hat sich in diesen Jahren verändert. Du hast dies mitgetragen und bist konstant mit Deiner freundlichen und zuvorkommenden Art im Haus unterwegs.

Der Wohnbereich W1 kann schon lange auf Deine Hilfe und Unterstützung zählen. Deine Teamkolleginnen und -kollegen sind Dir sehr dankbar, dass Du so flexibel bist, sei dies bei einem Dienstaustausch oder sonst einspringst, wenn es nötig ist. Deine Aufgaben erledigst Du sehr gewissenhaft und bist ein gutes Beispiel für die neuen Mitarbeitenden.

Die Bewohnenden freuen sich, wenn Du bereits am Morgen die gute Laune im Zimmer versprühst und ihnen dort Unterstützung bietest, wo sie es nötig haben.

Sie lieben es, mit Dir am Nachmittag Spiele zu spielen oder einen Schwatz zu halten. Danke für all die Arbeit, die Du in all den Jahren so engagiert und pflichtbewusst geleistet hast.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Die neue Kultur...

Ihr persönliches Wasserzeichen auf

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

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

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

malt
tapeziert
renoviert...

KÜNZLER AG

ARBON - ROGGWIL

Telefon 071 446 42 50 • www.kuenzlerag.ch

BÄCKEREI-KONDITOREI

Erb

9323 STEINACH ☎ 071 446 12 57

auch Sonntags geöffnet:
7.30 – 11.00 Uhr

Gratulationen



Liebe Martina, herzlichen Glückwunsch zum Abschluss «Palliative Care – Komplexe Situationen (B1)». Diesen Meilenstein durften wir mit Dir gemeinsam feiern und auf Deinen Erfolg anstossen.

Wir wissen, wie viel Arbeit und Herzblut Du in diese Weiterbildung investiert hast. In diesem Modul geht's darum, Teilnehmende zu stärken, Menschen in komplexen palliativen Versorgungssituationen einfühlsam zu begleiten.

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

Sommerpersonalausflug «Europa Park 2024»

Es war ein erlebnisreicher Tag mit vielen Attraktionen. Schon früh am Morgen trafen wir uns und fuhren mit dem Bus nach Rust. Die Fahrt war angenehm. Im Europa-Park angekommen, teilten wir uns in Gruppen auf und genossen den Tag. Einige waren aufgeregt und suchten den Adrenalinkick, während andere den Park in ruhigerem Tempo erkundeten. Mir persönlich gefiel alles, vom Adrenalinrausch bis zum Kinderbereich.



Das Wetter war ideal: morgens leicht bewölkt, aber am Nachmittag schien die Sonne und es war sehr angenehm.



Später trafen wir uns zu einem erfrischenden Getränk und tauschten unsere Erlebnisse aus. Einige waren etwas müde, aber alle waren glücklich und wollten noch mehr erleben. In der zweiten Runde nahmen wir es lockerer und entspannten uns. Wir assen Crêpes mit Nutella und freuten uns auf die Heimfahrt im Bus.



Wir würden diesen wunderbaren Tag gerne wiederholen. Ein großer Dank geht an die Sonnhalden für die schönen Erlebnisse, die wir geniessen durften.

Liebe Grüsse Nizajete Elmazi & Thamilini Sarasan



Zum Schluss machten wir ein gemeinsames Foto als Erinnerung an diesen tollen Tag. Die Heimfahrt war ebenfalls angenehm, aber viele waren müde und wollten sich ausruhen.



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

**WÄSCHEVOLLVERSORGUNG
für SPITÄLER und PFLEGEHEIME**

erfahren
kompetent
zuverlässig

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



**Wohlbefinden
& Sicherheit**

**Durch professionelle
Wäscheversorgung in der
Gesundheitsbranche**

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

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

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

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



Von der Küche in die Pflege...

Am Freitag den 31.05.2024 durfte ich im Haus Alpstein auf dem Wohnbereich A1 meinen schon lang überfälligen Perspektivenwechsel durchführen.

Ich begann meinen Dienst am Morgen um 07.30 Uhr auf dem Wohnbereich. Als erstes gab es Frühstück für unsere Bewohnenden. Es lief alles sehr ruhig ab und alle genossen das Morgenessen. Sabina, meine Begleitung an diesem Tag, richtete alle Teller mit dem Lieblingsfrühstück jedes einzelnen Bewohners.



Als das Frühstück fast vorbei war, fragte ich alle, was sie am nächsten Tag essen möchten. Ich trug es in die dafür vorgesehene Liste ein. Natürlich erkannten mich einige als Küchenchef der Sonnhalden, obwohl ich im Pflgetenue unterwegs war. Es gab das eine oder andere Gespräch über das Essen und es wurden Wünsche und Anregungen geäussert. Im

Anschluss fuhren wir mit dem Teewagen von Zimmer zu Zimmer und verteilten neue Gläser und Getränke.

Nach meiner Pause fand, wie jeden Tag, ein kurzer Rapport statt. Dabei wurde kurz besprochen, was heute anliegt und auf was man besonders achten sollte.

Sandra erklärte mir, was man als Tagesverantwortung zu tun hat und erläuterte mir grob, wie der Prozess der Pflegeeinstufung ist. Dabei wurde mir so richtig bewusst, welch enormer administrativer Aufwand dahintersteckt, wie gut jede Pflegendende die Bewohnenden kennen muss und wie wichtig die Wahrnehmung von Veränderungen und deren Kommunikation/Dokumentation ist. Sie zeigte mir zudem, wie die Medikamente verteilt werden. Ich bin froh, musste ich das nicht machen. Konzentration ist da ganz oben auf der Liste. Im Anschluss holten wir die Apothekenbestellung und die Zeitschriften im Postbüro ab.

Um 12.30 Uhr gab es den ausführlichen Tagesrapport, der auch als Übergabe für den Spätdienst essentiell ist. Bewohnerereignisse etc. wurden besprochen und die

Termine für die nächsten Tage angeschaut.

Danach verteilten wir Kaffee und Guetzi. Anschliessend spielten wir mit allen das Spiel ABC SRF 3. Erstaunlich, wie fit unsere Bewohnenden sind. Sie forderten mich echt heraus. Ich musste bei einigen Begriffen definitiv etwas länger überlegen.

Um 14.00 Uhr gab es einen Lottonachmittag. Wir begleiteten die Bewohnenden dorthin und wünschten ihnen viel Glück beim Lottospiel.

Es war ein sehr aufschlussreicher Tag für mich. Es hat mich beeindruckt, wie viel Büroarbeit zu erledigen ist, Termine gesetzt werden müssen und wie herzlich die Mitarbeiter mit den Bewohnenden umgehen.

Ich bin es gewohnt, dass bei meiner Arbeit alles schnell gehen muss. Auf dem Wohnbereich wurde ich automatisch entschleunigt, da alles im Umgang mit unseren Bewohnenden etwas langsamer gehen sollte.

Der Perspektivenwechsel hat mich positiv beeindruckt und ich möchte mich ganz herzlich bei Sabina, Sandra und allen weiteren Mitarbeitenden auf dem Wohnbereich A1 bedanken.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie



Mehr als nur ein Garten: Wie unser Schrebergarten am Fallentürlibach mein Leben bereichert..

Mein Name ist Markus Kernbichler und ich arbeite seit bald neun Jahren im technischen Dienst der Sonnhalden. An meiner Arbeit schätze ich die vielen abwechslungsreichen Tätigkeiten sowie den Kontakt mit den Mitarbeitenden und Bewohnenden, die mir sehr am Herzen liegen. Doch wie jeder von uns brauche auch ich einen Ausgleich zur Arbeit. Diesen finde ich seit über drei Jahren in meinem Hobby: dem Schrebergarten am Fallentürlibach, den ich zusammen mit meiner Lebensgefährtin Nina hege und pflege.



Unser Garten ist für uns mehr als nur ein Stück Land – er ist unser kleines Paradies, in dem wir abschalten, kreativ sein und die Natur geniessen können. Wir haben den Garten vor rund drei Jahren übernommen und seitdem vieles verändert. So haben wir zum Beispiel eine Veranda und Pergola aus Holz gebaut und ein Cheminée installiert.

Wie jedes Jahr im Frühling beginnt für uns das grosse Vorbereiten der Beete. Die kalten Wintermonate sind vorbei, die Natur erwacht, und auch wir legen los: Erde lockern, Kompost einarbeiten, neue Saaten planen. Der Frühling ist eine Zeit voller Vorfreude, denn wir wissen, was uns erwartet, wenn die Pflanzen zu wachsen beginnen und die ersten grünen Spitzen aus dem Boden schiessen.

In den Beeten unseres Gartens wächst eine Vielfalt an Pflanzen: Salate, Mais, Beerensträucher, Kohlgemüse, Kräuter, Zwiebeln und so vieles mehr. Auch exotischere Pflanzen wie Kiwi, Zitronengras und Wasabi haben ihren Platz gefunden. Es macht uns immer wieder Freude zu sehen, wie aus kleinen Setzlingen kräftige Pflanzen werden, die uns später mit frischem Gemüse, gesunden Beeren und schmackhaften Kräutern versorgen.

Dieses Jahr habe ich zusammen mit meinem Arbeitskollegen Remo Gallusser aus dem Wohnbereich A0 das Dach unseres Gartenhauses erneuert. Das alte Dach war nicht mehr wetterfest und benötigte dringend eine Totalsanierung. Ich habe die Hilfe von Remo sehr geschätzt. Allein hätte ich diese Aufgabe nicht rechtzeitig abschliessen können, denn genau mit dem Einschlagen des letzten Nagels fiel der erste Regentropfen, gefolgt von einem heftigen Gewitter. So konnten Remo und ich unser wohlverdientes Feierabendbier unter dem neuen Dach im Trockenen geniessen. Ich bin sehr froh, dass unser Gartenhaus nun wieder in bestem Zustand ist.

Ein weiteres Highlight in diesem Jahr war der Bau eines Tomatenhauses, das ich zusammen mit Nina zu Beginn der Gartensaison errichtet habe. Der regnerische Sommeranfang hat gezeigt, wie wertvoll diese Anschaffung ist. Unsere Tomatenpflanzen gedeihen prächtig und bleiben dank des schützenden Daches vor zu viel Nässe verschont. So können wir uns über eine ertragreiche Ernte freuen.



Natürlich gehört zum Gärtnern nicht nur die Freude an der Ernte oder das gemütliche Beisammensein beim Grillen im Garten. Es gibt auch weniger angenehme Aufgaben wie das regelmässige Jäten von Unkraut oder der Kampf gegen gefräßige Nacktschnecken. Doch auch diese Aufgaben erledigen wir mit einem Lächeln – es gehört eben alles dazu. Mit Humor und Geduld lassen sich auch die mühsameren Arbeiten gut bewältigen.

Auf die selbstgebaute Minisolaranlage auf unserem Gartenhaus sind wir ebenfalls sehr stolz. Dank dieser umweltfreundlichen Energiequelle haben wir jederzeit frische, kalte Getränke im Kühlschrank parat und können auch in der Dämmerung bei ausreichend Licht noch gemütlich zusammensitzen.



Neben den frischen, gesunden Früchten und dem selbst angebauten Gemüse schätze ich vor allem auch die Gemeinschaft in unserer Schrebergartenanlage. Ein Schwatz mit den Gartennachbarn über Gott und die Welt gehört immer dazu. Bei unseren Spaziergängen durch die Anlage, die 53 Parzellen umfasst, sammeln Nina und ich in den anderen Gärten immer wieder Ideen und Inspiration für unseren eigenen Garten. Es gibt stets etwas Neues zu lernen und zu entdecken. Auch der Austausch mit den anderen Hobbygärtnern ist für uns eine wertvolle Bereicherung.



Am Ende eines Gartentages, wenn wir unsere Ernte stolz nach Hause tragen und uns auf ein frisches Abendessen freuen, spüren wir beide, wie gut uns dieses Hobby tut. Oft fällt die Ernte in unserem Schrebergarten so üppig aus, dass es uns gar nicht möglich ist, alles erntereif zu essen. Daher verarbeiten wir die Lebensmittel weiter, um auch in den kühleren Monaten von unserer Ernte zu profitieren. Die Tomaten verwandeln wir in Tomatensauce, die Beeren in Gelee und Konfitüre und die Zucchini und Gurken werden eingelegt. Zusätzlich frieren wir Gemüse wie Lauch oder Kürbis ein. Auf diese Weise haben wir auch im Winter ein Stück Gartenfreude auf dem Teller.

Nun hoffen Nina und ich auf einen milden und angenehmen Herbst, damit wir noch viele Tage im Garten verbringen können, bevor uns der Winter zu einer Pause zwingt. Im neuen Jahr kann ich es dann kaum erwarten, bis die Gartensaison wieder beginnt. Denn der Garten ist für mich ein Ort der Ruhe und Entspannung, auf den ich mich immer wieder freue.

Markus Kernbichler, MA Technischer Dienst

Sudoku

Ein Sudoku-Rätsel ist leicht zu verstehen. Es existieren nur die Ziffern 1 bis 9. Die 0 gibt es nicht. Füllen Sie die leeren Felder aus, dass in jeder Zeile (von links nach rechts), (in jeder Spalte von oben nach unten) und in jedem der 9 kleinen Quadrate alle Ziffern von 1 bis 9 stehen.

			8					
1				4			8	7
7	9		2					1
							7	
6	7			1				4
4	1							3
					3		9	
								6
		5			4	3		2



Folgende Preise sind zu gewinnen:
 1. Preis: «kuschle mit mir»: Kuschedecke
 2. Preis: «tanze mit mir durch den Regen»: Regenschirm
 3. Preis: «Morgenerwachen»: Brunch-Gutschein

Schlager-Rätsel

- Welche Farbe hat das von Wencke Myhre besungene Gummiboot?**
 K) bumsgelb P) penggrün S) knallrot
- Marlene Dietrich verhalf dem Lied «Sag mir wo die ... sind» den Durchbruch?**
 C) Blumen A) Männer B) Kinder
- Welches Wetterereignis lässt uns im Walzertakt wiegen?**
 S) Regen K) Sonne H) Schnee
- Welche Frau grüsste das Trio Eugster mit «Grüezi wohl Frau ...»?**
 S) Meier M) Stirnima N) Milchma
- Wo spielte der Kriminaltango?**
 O) Beiz E) Kneipe A) Taverne
- Von welchem «schönen Fremden» singt Connie Francis?**
 C) Mann N) Junge R) Fischer
- Drafi Deutscher besingt die Liebe, was bricht nebst Marmor und Eisen?**
 H) Stein S) Glas T) Holz
- Von welchem Wein sang Udo Jürgens?**
 A) französischer C) italienischer T) griechischer
- Peter Alexander sang 1976 erstmals «Die kleine ...».**
 F) Kneipe J) Frau H) Beiz
- Udo Jürgens nicht als Coiffeur, aber doch vernarrt in welches Haar in «Siebzehn Jahr ...»?**
 O) rotes Haar L) schwarzes Haar E) blondes Haar
- Aus welcher Stadt kommen Nana Mouskouris «weisse Rosen ...»?**
 T) Athen A) Amsterdam E) Paris
- Wer wurde 1950 mit «Oh mein Papa» berühmt?**
 Z) Lys Assia G) Cateriana Valente K) An Marina
- Welchen Beruf soll der Traummann von Gitte Haenning ausüben?**
 B) Tänzer E) Cowboy K) Bauer
- Welcher Peter sang «sMit siebzehn» oder »Sugar Baby»?**
 N) Kraus R) Alexander K) Maffay

Bitte das Lösungswort eintragen: _____

Den Talon ausschneiden, abgeben oder im Couvert bis spätestens 30.11.2024 einsenden an:
 Sonnhalden Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon. Viel Glück!

Name / Vorname : _____

Strasse / PLZ / Ort: _____



Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbs herzlich!

- Herta Hofmann
- Monika Gmür
- Patrick Ruf

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

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Info-Veranstaltung «Leben mit Demenz - Umgang mit dem Vergessen lernen»	Dienstag,	10. September 2024	16.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und den Taxidancers Gabriela & Stefan	Mittwoch,	25. September 2024	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	27. September 2024	ab 14.30 Uhr
HERBSTFEST mit Metzgete-, Appenzeller- und Dessertbuffet	Sonntag,	29. September 2024	ab 11.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. Oktober 2024	ab 11.30 Uhr
Info-Veranstaltung «Demenzsimulator» & Angebote in Arbon und Umgebung	Dienstag,	08. Oktober 2024	16.30 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	25. Oktober 2024	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	27. Oktober 2024	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Simon Wunderlin	Mittwoch,	30. Oktober 2024	ab 14.00 Uhr
Gedenkfeier der verstorbenen BewohnerInnen	Freitag,	01. November 2024	ab 09.40 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. November 2024	ab 11.30 Uhr
Seniorenhörli Arbon	Donnerstag,	14. November 2024	ab 15.00 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	24. November 2024	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und den Taxidancers Gabriela & Stefan	Mittwoch,	27. November 2024	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	29. November 2024	ab 14.30 Uhr
Singnachmittag mit der Instrumentalgruppe Steinach	Donnerstag,	05. Dezember 2024	ab 14.30 Uhr
Nikolausfeier mit Bewohnern und Angehörigen auf den Wohnbereichen	Freitag,	06. Dezember 2024	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. Dezember 2024	ab 11.30 Uhr
Adventsabend mit dem Glocken-Duo Anita & Maik	Dienstag,	10. Dezember 2024	ab 14.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Elvis - The King	Mittwoch,	11. Dezember 2024	ab 14.30 Uhr
Budgetgeneralversammlung Genossenschaft Regionales Pflegeheim Sonnhalden	Mittwoch,	11. Dezember 2024	18.00 Uhr
Weihnachtsfeiern mit Bewohnern/Angehörigen (gemäss Einladungsschreiben)		18.-20. Dezember 2024	

P.P.
CH-9320
Arbon
DIE POST

Sonntagsbrunch - Verwöhnprogramm pur!

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



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

Reservierungen gerne unter Tel. 071 447 24 35