Journal Journal

LEBENSGESCHICHTE

Aus dem Leben von Helmut Mischler

HINTER DEN KULISSEN

Demenz geht uns alle an

REPORTAGE

Lachen ist gesund













Seite 11: Namensfindung

Veranstaltungskalender

Seite 9: Musical - ein besonderes Erlebnis

4-5 Lebensgeschichte von Helmut Mischler 6 Rezept Geschichte 7

Reportage & Dankeschön	
Musical «Israel in Ägypten»	8-9
Wettbewerbsauflösung Namensfindung	11
Reportage	
Lachen ist gesund	12-13
Bilderbogen	14-19
Hinter den Kulissen -	
Demenz geht uns alle an	20-21
Das waren noch Zeiten	22-23
Personelles	
Eintritte, Dienstjubiläen, Gratulationen und Pensionierung	24-26
Reportage	
Aufrichtefest SONNHALDENplus	27
Kraftquelle	29
Tiere im Heim	
Simba - der rote Liebling im 3. Stock	30
Rätselecke	31

IMPRESSUM

Sonnhalden-Journal

Ausgabe 56, Mai 2016 Das Sonnhalden-Journal erscheint 3 x jährlich (Januar, Mai, September)

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

Andrea Dörig, Administration Marlene Schadegg, Heimleitung Melanie Thalmann, Aktivierung

Druck

32

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Wilkommen!

Kirsch-, Birnen- und Apfelblüten, satte Löwenzahnwiesen und ein kräftiges Grün - der Frühling hat wieder Einzug gehalten und zeigt uns, wie schnell die Zeit vergeht... Eigentlich sehen wir dies auch bei der Entwicklung unseres Neubaus. Erst noch hatten wir Bilder des Fundamentes oder ich erinnere mich an das frühmorgentliche Spektakel, als der Kran aus dem Lichthof Stück für Stück entfernt wurde.

Liebe Leserinnen und Leser

mit dem Redaktionsteam zu bestimmen, mit welchen Artikeln unaufhörlich weiterschreiten.

wir Ihre Aufmerksamkeit und Ihren Wissensdurst stillen können.

Seien Sie gespannt. Es ist wieder ein reich bepacktes Journal entstanden! Aufrichtefest, Namensfindungswettbewerb und viele weitere Überraschungen halten wir bereit. Gerne berichten wir auch über Themen, die uns stark beschäftigen und mit denen wir Sie und uns für die Zukunft weiter fit machen möchten.

Aber wir blenden auch etwas zurück - denn ob der vielen Entwicklungen, die wir in all den vergangenen Jahren mitgemacht haben, vergessen

wir, welche Errungenschaften unser früheres Leben revolutionierten. Derweil uns in der neueren Zeit das Internet

Derzeit läuft so viel, dass es oft nicht einfach ist, zusammen der die Social Medias aufzeigen, dass die Entwicklungen

Gehören Sie noch zur Generation, die noch kein eigenes Telefon zuhause hatten, oder später am Wählrad die Nummern eingaben? Dann ist dies für Sie normal, während dies für jüngere heute unvorstellbar ist. Wir ziehen mit dem Finger übers Handy, als ob es ein Wesen wäre, das Streicheleinheiten bräuchte... tauchen Sie deshalb mit uns ein in «Das waren noch Zeiten».

Oder lassen Sie sich vom Humor, der nur schon über die Bilder lebt, bezaubern -Lachen ist gesund!

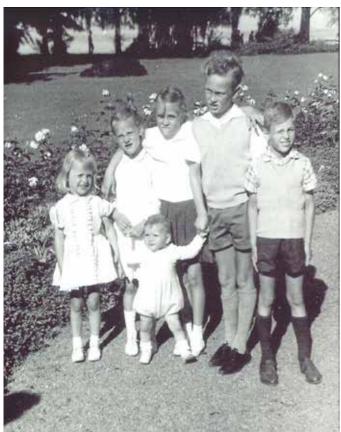
Im Namen des ganzen Redaktionsteams wünschen wir Ihnen viel Spass beim Lesen und herzlichen Dank für die vielen Feedbacks, die uns immer wieder erreichen.



LEBENSGESCHICHTE

Lebensgeschichte Helmut Mischler

der Welt. Als er ein Jahr alt war, zog er mit seiner Familie nach Romanshorn. Dort besuchte Herr Mischler die daran zurück und erzählte mir bei einem Spaziergang, wie er auf dem Heimweg ab und zu vom Nachbarsgarten das Gemüse heimlich stibitzte, welches anschliessend zu einem Salat verarbeitet wurde. Der Spruch «Thurgauer haben lange Finger» wurde mit einem Schmunzeln von Herrn Mischler bestätigt. In der Freizeit musste er auf seine fünf Geschwister aufpassen, da er der Älteste war. Ansonsten vergnügte er sich mit Freunden beim Fahrradfahren und mit Ballsport. «Ich war einer, der gerne Fahrrad fuhr». Doch leider wurde er mit 6 Jahren bei einem Autounfall schwer verletzt. Die Erzählungen tönen, als wäre es gestern gewesen. Herr Mischler wohnte 17 Jahre lang in Romanshorn, bis sein Vater mit dem ersparten Geld ein Haus an der Romanshornerstrasse 79 in Arbon kaufte.



Nach der Oberstufe fing Herr Mischler eine Lehre als Elektromonteur an, die ihm jedoch gar nicht gefiel. Nach einem halben Jahr entschied er sich die Lehre zu beenden und absolvierte eine 3-jährige Lehre als Betriebsangestellter. Damals verdiente Herr Mischler bei der SBB CHF 1'200.-.

Herr Mischler erblickte am 14. Juni 1955 in Basel das Licht der Welt. Als er ein Jahr alt war, zog er mit seiner Familie ziehen, da er dort eine temporäre Stelle als Isolierer erhielt. Er arbeitete 2 Jahre temporär und weitere 18 Jahre als Angestellter bei dieser Firma. «Wir waren überall in Europa daran zurück und erzählte mir bei einem Spaziergang, unterwegs und stellten Hallen und Hochregale auf».



Als junger Mann lernte Herr Mischler bei einem Auslandsaufenthalt eine wunderschöne Ungarin kennen und zog mit ihr zurück nach Arbon. Er genoss die Beziehung mit ihr, bis sie sich nach einigen Jahren traurigerweise trennten.

In Arbon fand Herr Mischler eine Stelle als Speditionsfachmann bei der Firma Saurer. Seine Hauptaufgabe war es Container auf- und abzuladen. Anschliessend wurde er zum Revisionsfachmann befördert und reparierte alte Stickereimaschinen. Sein Motto lautete: «Aus alt macht neu».

Aufgrund einer Umstrukturierung in der Firma verloren Herr Mischler als auch andere Arbeitskollegen nach 12 Jahren bei der Firma Saurer ihre Stellen.

Er wollte nicht zuhause Trübsal blasen und beschloss deshalb, seinen Freund beim Gartenbau zu unterstützen. Nach einiger Zeit musste er aber diese Arbeit aufgeben, da er Probleme mit seiner Hüfte bekam.

Danach geschah etwas sehr Tragisches, was sein Leben völlig veränderte: Eines Tages fuhr Herr Mischler mit dem Velo in die Stadt. Als er ein vor sich stehendes Auto überholen wollte, öffnete der Fahrer im unglücklichsten Moment die Autotür. Herr Mischler raste in die Türe und stürzte Kopf voran auf den harten Asphalt. Er erlitt schwere

Verletzungen und lag 3-4 Wochen im Koma. Mehrere Spitäler und Kliniken sorgten sich um seine Gesundheit, Ärzte und Angehörige glaubten nicht an eine Genesung. Dies war auch der Grund, warum seine Familie und Freunde seine Wohnung auflösten und Herr Mischler zu uns in die Sonnhalden kam. Laut Aussage von ihm erlebte er den Moment, als er wieder aus dem Koma erwachte, wie eine Wiedergeburt.

Heute geniesst Herr Mischler sein Leben wieder, auch wenn dies nicht immer einfach ist. Ich treffe ihn oft in seinem Zimmer, wenn er seine Kopfhörer auf hat und zu einem Lied singt. Auch geniesst er seine Zigaretten, die für ihn zu einem festen Tagesritual wurden.

Dank seiner Schwester und der Aktivierung kann Herr Mischler wieder selbständig in die Caféteria gehen, um Kaffee zu trinken oder auch Karten zu spielen. Beim Kartenspiel erzählt Herr Mischler stolz von seinen Triumphen im Casino. Einmal gewann er einen grösseren Betrag und wollte sich sein Wunschauto kaufen. Doch als er seine Schulden beglich, bemerkte er, dass sein Geld nicht mehr ausreichte.





Sein Tipp für alle Casinofreunde ist: «Spiele mit CHF 300.- Einsatz und lass das restliche Geld zu Hause. Falls eine Unglücksträhne kommt, setze weniger ein und anschliessend bei einem Gewinn wieder mehr».

Wenn Herr Mischler nicht am Kartenspielen ist, verfolgt er akribisch seinen Lieblings-Fussballklub, den FC Zürich. Zurzeit spielt der FC Zürich aber sehr schlecht. Er bleibt jedoch ein treuer und begeisterter Fan. Insgesamt blickt er auf ein interessantes und abwechslungsreiches Leben zurück, sagt Herr Mischler.

Ich danke Herrn Mischler ganz herzlich für seine Offenheit und sein Vertrauen, uns seine Lebensgeschichte mitzuteilen und wünsche ihm weiterhin alles erdenklich Gute, aber vor allem gute Gesundheit.

Tsegye Tsering, Praktikant Aktivierungsfachmann HF

Lauchkartoffeln an Rahmsauce



Zutaten für 4-5 Personen

800 g Kartoffeln, festkochend

3 Lauch, längs halbiert

1 EL Margarine oder Butter

1 Zwiebel, fein gehackt

2 ½ dl Gemüsebouillon

1/2 TL Salz

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, schräg in fingerlange Stücke schneiden. Margarine warm werden lassen, Zwiebel beigeben, andämpfen, Lauch mitdämpfen und Kartoffeln zugeben. Bouillon und Salz beigeben und auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 20 Minuten weich köcheln.

Sauce

1 Becher Saucenrahm (1,8 dl)

½ Zitrone, abgeriebene Schale und 2 EL Saft

1/4 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Messerspitze Curry

½ Bund Basilikum in Streifen

4 EL geriebener Parmesan

Alle Zutaten gut verrühren und mit den Kartoffeln 2 Minuten köcheln.

Tipp: Lauch kann auch durch Blumenkohl, Broccoli, Zucchetti oder Spinat ersetzt werden.

En Guete wünscht das Sonnhalden – Gastronomie Team



REPORTAGE & DANKESCHÖN

REPORTAGE & DANKESCHÖN

«Israel in Ägypten» - Musical in der Sonnhalden



Am 9. März durften wir den Kinder- und Jugendchor St. Martin der katholischen Pfarrei Arbon bei uns in der Sonnhalden begrüssen. Sie haben uns etwas ganz Besonderes mitgebracht: ein Musical mit dem Titel «Israel in Ägypten». Es ist die Geschichte von Moses, der die Befreiung seines Volkes aus der ägyptischen Sklaverei erwirken konnte.

Schnell füllten sich die Plätze im Sonnhalden-Café und es mussten zusätzlich Stühle geholt werden. Uns freute vor allem, dass auch viele Gäste den Weg in die Sonnhalden gefunden hatten, um sich das Musical anzusehen. Gespannt wartete das Publikum auf den Beginn.

Grüne Frösche wirbelten über die Bühne, Fliegen trieben ihr Unwesen, Heuschrecken knabberten alles weg, Hagel prasselte nieder... insgesamt zehn Plagen schickte Gott über das Volk des Pharao, bis er Moses endlich ziehen liess.

Gebannt verfolgte das Publikum das Geschehen auf der Bühne, lauschte dem Gesang und der Geschichte. Nicht immer verstanden unsere Bewohner alles was gesprochen wurde, doch war dies auch gar nicht nötig, um trotzdem zu verstehen, denn es war liebevoll inszeniert und die ganzen Tenues mit viel Pfiff und Kreativität gestaltet.

Es war ein wunderschöner Nachmittag für alle. Deshalb möchte ich mich an dieser Stelle im Namen der ganezen Sonnhalden nochmals herzlich bei allen Mitwirkenden auf und hinter der Bühne bedanken. Ihr alle habt unseren Bewohnern und Gästen einen unvergesslichen Nachmittag beschert! Vielen Dank!

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

















WETTBEWERBSAUFLÖSUNG NAMENSFINDUNG INSERENTEN / VERANSTALTUNGEN



Leistungsstarke Kaffee-Maschinen für die professionelle Gastronomie und fürs Büro.



Aequator AG | CH-9320 Arbon | www.aequator.ch

Die neue Kultur...

Ihr persönliches Wasserzeichen auf

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

Bestechend 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

Berglistrasse 27 9320 Arbon

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





Gartenideen voller Erlebnisse. Fürs Pflegeheim Sonnhalden wie für Sie

straubgartenbau

straub gartenbau i wattstrasse 7 i 9306 freidorf t 071 455 24 44 rf 071 455 24 46 info@straubgartenbau.ch i www.straubgartenbau.ch 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



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



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



Namensfindung für die Häuser - Auflösung folgt...

Die Spannung soll bleiben Namen werden voraussichtlich erst im Rahmen Eröffnungsfeierlichkeiten publik, wie auch die Preisträger.

Soviel sei aber heute schon verraten; wir haben bis zum 19. Februar unglaublich viele Einsendungen erhalten. Die Betriebskommission hat zwischenzeitlich entschieden, dass die beiden Häuser, die Demenzstation und die Tag-/ Nachtstruktur einen Namen erhalten sollen, wie auch die Mehrzweckräume, die im unteren Geschoss entstehen. Die restlichen Pflegestationen bleiben uns mit der reinen Nummerierung erhalten.

Die Jury hat kurz darauf ebenfalls getagt, um der Betriebskommission die engere Auswahl vorzuschlagen. Die Betriebskommission hat die Entscheidung getroffen, d.h. die Namen stehen fest, dies als Information vorab!

Die effektiven Gewinner müssen sich voraussichtlich aber etwas in Geduld üben. Dafür werden diese persönlich zu den Eröffnungsfeierlichkeiten eingeladen inkl. Preisverleihung.

Ein grosses Dankeschön - Um uns bei den vielen Kreativen zu bedanken, haben wir uns spontan entschieden, unter allen Einsendern per Los fünf «Glückliche» zu küren. Diese erhalten von uns in den nächsten Tagen Post mit den entsprechenden Gutscheinen zum Sonnhalden Sonntags-Brunch - dies als kleine Aufmerksamkeit und symbolisch für alle Mitwirkenden!

Wir haben es sehr geschätzt, dass sich so viele aktiv beteiligt haben und damit ihr Interesse bekundeten.



Wir gratulieren nachfolgenden kreativen Einsendern, die per Los ein Dankeschön in Form zweier Sonnhalden Sonntags-Brunch - Gutscheine erhalten:

- Ruth Hunziker, Stachen
- Josette Frischknecht, Kreuzlingen
- Ursula Gentsch, Arbon
- Raluca Calin und Lydia Wolf, Arbon
- Nelly Bieg, Arbon

Marlene Schadegg, Heimleiterin



REPORTAGE

Lachen ist gesund – wenn Sissi, Felix und Anton die Sonnhalden besuchen

Im Februar 2016 durfte ich das erste Mal die Künstler des Vereins Lebensfreude in der Sonnhalden begrüssen. In den Vorgesprächen mit der Präsidentin des Vereins, Frau Christine Lienhard, erfuhr ich schon sehr viel über die Besuche und war überzeugt, dass es für unser Haus das Richtige ist. Denn die feinfühligen Clown-Besuche sind keine Show und es geht auch nicht darum eine lustige, laute Vorführung für alle zu zeigen. Es geht vielmehr darum den Bewohnern Momente der Freude zu bereiten. Ein weiterer Punkt, in dem sich die Besuche des Vereins Lebensfreude von anderen Angeboten unterscheiden, ist ihre Individualität. Die Besuche sind keine Veranstaltung, bei welcher sich viele Bewohner in einem Raum befinden und der Clown gleichzeitig für alle auftritt. Denn viele Bewohner hören oder sehen nicht mehr so gut, haben kognitive Defizite oder könnten aus anderen Gründen einer solchen Veranstaltung gar nicht mehr folgen. Die Besuche sollen ein wärmender, liebevoller Sonnenstrahl sein, welcher durchs Haus zieht. Dabei passt er sich stets dem Gesundheits- und Gemütszustand der Bewohner an. Einmal sitzen die Clowns nur am Bett und summen sanft eine Melodie, oder sie spielen und singen alte Lieder, tanzen und schaukeln rücksichtsvoll... Jeder Besuch ist anders, immer steht die besuchte Person im Mittelpunkt.

Ich freute mich selber sehr auf den Besuch und war gespannt auf die Reaktionen unserer Bewohner.

Schon als ich Sissi und Felix begrüsste, spürte ich die professionelle und wertschätzende Haltung der beiden und dass sie mit Herzblut bei der Sache sind. Sie erkundigten sich nach der Stimmung im Haus, dem Befinden der





Bewohner und was es Besonderes zu beachten gilt. Zum Beispiel ob jemand bettlägerig ist, eine andere Sprache spricht oder nicht mehr gut hört.

Dann ging es los auf die Station. Schon auf dem Weg zum Lift zauberten Sissi und Felix zufällig angetroffenen Bewohnern oder Gästen ein Lächeln ins Gesicht. Auf der Station wurden wir schon gespannt erwartet. Neugierig sassen die Bewohner an den Tischen, aber auch das Pflegepersonal wollte sich den Besuch nicht entgehen lassen.

Schon vom ersten Moment an spürte man, mit wie viel Hingabe und Einfühlungsvermögen Sissi und Felix ihre Besuche gestalten. Stets ist der Kontakt äusserst würdevoll und von Respekt geprägt. So ist es auch nicht verwunderlich, dass sie höchstens bei jemandem auf Zurückhaltung, aber niemals auf Ablehnung, stossen. Mich fasziniert ihre Fähigkeit sich spontan der Situation oder Gefühlslage der Bewohner anzupassen, nicht zu laut aber auch nicht zu leise zu sein und stets die richtigen Worte, Lieder oder Mittel zu finden. Dass die Künstler des Vereins Lebensfreude nicht nur in der Kunst der Clownerie aus- und weitergebildet werden merkt man sofort, wenn man sie in der Interaktion mit Bewohnern sieht, welche z.B. an einer Demenz erkrankt sind. Der Umgang ist höchst professionell, von Fachwissen geprägt und es ist eine Freude den beiden bei ihrer Aufgabe zuzusehen.

Knapp eine Woche später kamen dann Felix und Anton in die Sonnhalden, um die beiden anderen Stationen zu



besuchen. Und wieder war es wunderschön zu sehen, wie viel Fröhlichkeit sie auf den besuchten Stationen verbreiteten.

Sissi, Felix und Anton haben mit ihren Besuchen viel Heiterkeit, Freude, Leichtigkeit und Farbe in die Sonnhalden gebracht. Auf den Gesichtern der Bewohner hinterliessen sie ein fröhliches Lächeln und nicht wenige fragten, ob sie auch bald wiederkommen würden.

Dass die Künstler mit ganzem Herzen bei der Sache sind und ihre Rolle mit viel Energie und Engagement erfüllen,





konnte ich nach den Auftritten erleben, als sie sich sehr müde, aber zufrieden, von mir verabschiedeten. Es ist jedoch nur ein Abschied auf Zeit, denn die nächsten Besuche sind schon geplant...

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei Sissi, Felix und Anton als auch bei Christine Lienhard und dem Verein Lebensfreude bedanken, dass sie diese wunderbaren Momente ermöglichen. Vielen lieben Dank! Mein Dank gilt aber auch unserem Genossenschaftspräsidenten Hansjörg Binder, welcher mich auf den Verein Lebensfreude aufmerksam gemacht hat und so den Stein ins Rollen brachte

Liebe Leserinnen und Leser, Humor ist eine Kraftquelle und Lachen ist gesund, das ist wissenschaftlich bewiesen. Und trotzdem tun wir es viel zu selten. Dabei würde es so viele Gelegenheiten geben zu lachen oder etwas mit Humor zu nehmen, anstatt sich darüber zu ärgern und vieles würde etwas leichter gehen...

Ich wünsche ihnen in diesem Sinne viele fröhliche Momente, Heiterkeit und Lebensfreude und dass sie, wenn sie sich das nächste Mal ärgern, dies vielleicht mit Humor nehmen können und darüber lachen.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung



Der gemeinnützige, steuerbefreite Verein Lebensfreude engagiert sich für humorvolle und respektvolle Clown-Besuche bei dementen, kranken und betagten Menschen, sowie bei Menschen mit einer Behinderung, in Heimen und Institutionen.

Der Verein wird zu 80% von Spenden finanziert. Die Heime leisten zudem einen Beitrag an die Kosten

Weitere Infos unter: www.verein-lebensfreude.ch oder Telefon 079 273 41 66



BILDERBOGEN

100 Jahre Emma Binder





Zum 100. Geburtstag von Emma Binder wünschen wir ihr, dass sie in ihrer ruhigen und gelassenen Art noch weiterhin viele frohe Stunden im Kreise ihrer Familie und mit all ihren Urenkeln geniessen darf.

Die rote Wolle - als Symbol des Lebensfadens - wir hoffen, dass Sie noch viele kunstvolle Strickereien für all ihre Liebsten fertigen darf und wünschen ein gutes

und gesundes Herz und ab und an ein Gläschen Kirsch - alles, alles Liebe weiterhin!

















BILDERBOGEN BILDERBOGEN

Sonnhalden Fasnacht mit Fredy Ott





Mit edlen Hüten, dezentem Make-Up oder kleinen Tattoos - die Bewohnerinnen und Bewohner wie auch die kleinen Gäste liessen sich in der Schminkstube des Treffpunkts herausputzen.

Bauarbeiter, Biene Maja, Hippies, Schälleursli, Alpöhi und noch viele mehr liessen es sich nicht nehmen, der traditionellen Sonnhalden Fasnacht beizuwohnen. Die einen haben das Tanzbein geschwungen, andere munter bei den Polonaisen mitgemacht, einfach geschunkelt oder sich vom bunten Treiben mitreissen lassen.

Fredy Ott gab das Seine dazu und so durften wir einmal mehr gemütliche Fasnachtsstunden mit Ziegerkrapfen und allerlei typischem Gebäck geniessen und viel zu schnell war dann der ganze Spuck auch schon wieder vorbei...



















BILDERBOGEN

Die kleinen und grossen musikalischen Überraschungen...









«Segen bringen und singen» - die Sternensinger kehrten ins Sonnhalden ein, welch' wunderschöner Brauch! Danke, dass Ihr bei uns gewesen seid und unser Haus gesegnet habt!

Die Jugendmusik der Stadt Arbon war ebenfalls zu Gast und weckte Erinnerungen bei all jenen, die früher selbst musizierten.







Die Blustfahrt darf einfach nicht fehlen...

Obschon es jedes Jahr ähnlich abläuft - die Blustfahrt, diese will man nicht missen. Zu schön ist es wieder einmal übers Land zu fahren und all' die Wiesen in gelb zu erhaschen oder die vielen Bäume in ihrem schönsten Kleid.



HINTER DEN KULISSEN HINTER DEN KULISSEN

Demenz geht uns alle an

Wir als Sonnhalden wollen nicht nur uns fitter machen, sondern Demenz auch der breiten Öffentlichkeit näher bringen. Und das nicht nur mit der Planung einer geschützten Demenzstation und der Tag-/Nachtstruktur zur Entlastung von pflegenden Angehörigen, die nun mit SONNHALDENplus kurz vor der Realisierung steht. Nein, schon Jahre früher wussten wir, in welche Richtung wir uns bewegen und verstärken möchten - Demenz ist uns schon lange ein sehr wichtiges Thema!

Die vielen Krankheitsformen, die wir immer wieder erleben, haben uns bestärkt, dass Wissen zu teilen. Denn das Bedürfnis mehr zu verstehen, wächst auch seitens der Betroffenen. Letztendlich helfen Wissen, Unterstützung und gute Gespräche. Dies kann die Ohnmacht mindern.

Da die Anzahl der an Demenz Betroffenen jährlich steigt und die Krankheit derzeit noch immer unheilbar ist, hilft nur Wissen, um mit dieser Krankheit besser umgehen zu können. Wichtig ist aber auch, dass dieses Tabuthema in der Öffentlichkeit gebrochen werden kann. Denn im sozialen Leben eingebunden zu sein, sei dies als Direktbetroffene oder Angehörige, ist ganz wichtig. Oft erleben wir, dass Partner und der an Demenz Erkrankte sich immer mehr zurückziehen.

Oft hören wir die Frage, was denn eine Abklärung bringt, wenn ja doch keine Heilung möglich sei.

Da kann ich nur von meiner Erfahrung berichten. Als bei meiner Mutter nach Jahren der Vermutung endlich die Abklärung getroffen wurde und die seit Jahren vermutete Diagnose Alzheimer ausgesprochen wurde, brach erst eine Welt zusammen. Ja, wir alle waren schockiert, wütend und traurig zugleich.

Doch dann kam die Zeit der Akzeptanz und des Verstehens. Endlich hörten wir auf, unsere Mutter mit ihrem Vergessen konstant zu konfrontieren und ich hätte mir so sehr gewünscht, dass wir die Diagnose viel früher erhalten hätten. Wie oft hatten wir ihr gesagt, dass sie sich doch etwas anstrengen solle, sie sich nicht so gehen lassen dürfe... Wie viel zusätzliches Leid



hatten wir damit geschaffen? Statt sie in dieser schwierigen Zeit der Veränderung zu unterstützen?

Mit all dem Wissen und den vielen ähnlichen Schicksalen, die wir miterleben, ist dies meine Überzeugung: Ja, eine Diagnose hilft. Sie hilft der Krankheit einen Namen zu geben. Sie hilft, die Veränderungen, die kommen werden, anzunehmen und nicht dem an Demenz Betroffenen konstant seine Veränderung vorzuwerfen. Sie hilft auch das eigene Verhalten gegenüber der an Demenz erkrankten Person zu ändern und fachliche Unterstützung zu erhalten. Menschen mit Demenz brauchen vermehrt Geborgenheit und Halt. Sie müssen in den Sachen bestärkt werden, die noch gut von der Hand gehen. D.h. den Menschen als wertvollen Menschen am Alltag weiter teilnehmen zu lassen und einzubinden, aber ohne sie zu überoder unterfordern.

Da und doch so fern: Vom liebevollen Umgang mit Demenzkranken

Buch von Pauline Boss (Psychotherapeutin)





Der alte König in seinem

Buch von Arno Geiger

Diagnose da ist, ändert sich nichts.

Aber eine Diagnose vermindert die oft im Raum stehende Ohnmacht, zumal die Krankheit ja leider nicht ein einziges Gesicht kennt. Dann können eine klare Diagnose und die mit dem Krankheitsverlauf einhergehenden Veränderungen helfen, den eigenen Umgang vorzubereiten und sein Handeln zu reflektieren und seine Chaostoleranz wenn immer möglich zu erhöhen.

Wie bei allen unheilbaren Krankheiten ist die Zeit begrenzt, um miteinander noch viele schöne Erinnerungen zu gestalten. Und dies ist die Zeit, die dem Begleiter die Kraft und den Nährboden zur Bewältigung der schwierigeren Zeiten schenken werden. Zudem kann bei früherem Erkennen der Verlauf noch etwas hinausgezögert werden. Die Diagnose bleibt wie bei jeder schweren Krankheit ein Schlag ins Gesicht. Und doch hilft es, endlich zu wissen, was los ist. Nur die Auseinandersetzung, gute Gespräche mit Fachstellen, d.h. eine gute Vorbereitung für die Zukunft helfen, die Krankheit immer mehr anzunehmen.

Persönlich sind mir insbesondere die zwei letzten Jahre ganz tief in Erinnerung geblieben und von denen zehre ich auch heute noch. Weil mir diese Zeit einen Zugang zu meiner Mutter bescherte, den ich so während all der Jahre nicht kannte. Eine wundervolle Zeit mit einer ungeahnten Nähe, wofür ich für immer dankbar bin. Ja, so hat auch alles Schwere eine Sonnenseite und ich wünsche jedem betreuenden und pflegenden Angehörigen, dass er oder sie dies in der Retrospektive auch so wahrnehmen darf.

Wir möchten mit unseren verschiedenen Angeboten alle an Demenz Interessierten ansprechen. Im März haben wir mit der Vortragsreihe unter dem Titel «Demenz geht uns alle an» gestartet. Mit rund 50 Teilnehmenden wurden wir bestärkt, dass dies wirklich ein echtes Bedürfnis ist. Auf der Rückseite finden Sie weitere Termine und Kurzinhalte. Mehr Details finden Sie demnächst auf der Sonnhalden Homepage. Diese wird übrigens auch bald mit einem zusätzlichen Register Demenz erweitert, so dass Sie laufend nützliche Informationen finden (Partnerlinks, Details zu unseren vielseitigen Dienstleistungen rund um die Demenz, lesenswerte Bücher etc.).

Im nächsten Journal stellen wir Ihnen gerne unser Demenzkonzept vor, d.h. von der Beratung zum Entlastungsangebot für pflegende Angehörige bis hin zur geschützten Station.

Sie sind uns wichtig, ob als betreuender oder pflegender Angehöriger, als allgemein Interessierte(r) oder als

Ja, an dem Fakt, dass die Krankheit mit oder ohne Direktbetroffene(r) - denn Demenz geht uns alle an und Menschen mit Demenz sind wertvoll und haben ungeahnte Fähigkeiten.

> «Unterschätze mich nicht, nur weil ich still bin. Denn ich weiss mehr, als ich erzähle, denke mehr als ich spreche, bekomme mehr mit, als du denkst.»

Mich freut es, wenn Sie sich als pflegende und betreuende Angehörige eine Stunde Zeit für ein Interview nehmen. Im Rahmen meiner berufsbegleitenden Weiterbildung ,DAS Demenz und Lebensgestaltung' schreibe ich eine Studienarbeit. Dabei ist Ihr Wissen und Ihre persönliche Erfahrung und Meinung Gold wert.

Falls Sie sich die Zeit nehmen können oder auch weitere Personen kennen, die zuhause einen Menschen mit Demenz betreuen und begleiten, wäre ich Ihnen sehr dankbar, wenn Sie diese Person ansprechen. Gesucht sind insbesondere Partner oder Töchter/ Söhne von einem Menschen mit Demenz, die selbst in der Betreuungssituation stecken oder diese sehr nahe

Ihre Erfahrungen und Bedürfnisse helfen mir und uns als Sonnhalden weiter, unsere Angebote entsprechend auszubauen, um pflegenden Angehörigen ein breites Entlastungsangebot zu bieten und damit einen möglichst langen Aufenthalt in den geliebten eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

Wichtig: Die Interviews müssen bis Ende Juli abgeschlossen sein.

Selbstverständlich werden Ihre Informationen vertraulich behandelt und ich nehme mir gerne die für Sie passende Zeit, denn ich weiss, wie anspruchsvoll die Tagesplanung in einem solchen Kontext ist.

Sie erreichen mich übers Telefon 071 447 24 24 oder via e-Mail marlene.schadegg@sonnhalden.ch - vielen Dank!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

DAS WAREN NOCH ZEITEN DAS WAREN NOCH ZEITEN

Wisst ihr noch? Solange ist's doch gar nicht her...

Kürzlich stiess ich in einer Zeitschrift auf eine Liste, was wir alle noch taten, als es noch keine Smartphones, Whats App etc. gab. Dies brachte uns vom Redaktionsteam darauf, noch etwas mehr zurück zu stöbern...

Milchmann - Am Abend die Bestellung in den Milchkasten legen und am Morgen in den Hausschuhen raushüpfen. Ich kann mich heute noch an unseren liebenswürdigen und immer so aufgestellten Milchmann erinnern.

Er hiess Herr Kürsteiner und brachte die ganze Tasche voll Milch immer gleich die Treppen hinauf. Oft hatte er auch noch ein kleines Witzchen auf Lager. Ja, das waren noch Zeiten.



Telefonwählscheibe - Ja, wer bereits ein Telefon zuhause hatte, schätzte sich glücklich. Denn oft mussten die Leute im Dorf zu Nachbarn gehen, wollten sie einen Anruf tätigen.



Migros-Einkaufswagen - Mittwoch kurz nach Mittag und draussen erklingt dreimal ein Hupen. Husch, ab denn dies war das untrügliche Zeichen, dass es nun aber fix gehen musste. Ab zum Wagen ins Quartier - mit dem Einkaufszettel und dem Einkaufskorb bestückt und die Nachbarschaft grüssend. Unsere Mutter hatte die Liste immer nach der Reihenfolge der Produkte im Wagen geschrieben. Lustig war es aber dennoch immer, wenn jemand kurz vor der Kasse stehend realisierte, dass doch ein Produkt noch fehlte und es von hinten nach vorne durchgereicht werden musste.





Vom Wäschezuber zur Waschmaschine - unsere Mütter mussten in der Kindheit noch die ganze Wäsche mit dem Leiterwagen zu den Waschstellen fahren! Unlängst war ich im Ausland noch mit Waschzuber und Waschbrett konfrontiert. Ab und an scheint es nicht nachvollziehbar zu sein, was alles entwickelt wurde und in welchem Luxus wir heute

> häufig wechseln, gäbe es nicht die geliebte Waschmaschine.

galt. Das Kribbeln im Bauch, ob das Kleingeld wohl reichen würde oder die Leitung doch vorher gekappt würde?

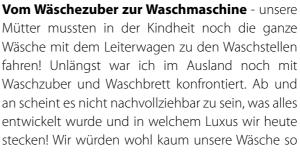


Liebesnachrichten - ja, die ersten Liebesbotschaften, meine erste war im ersten Klassenlager in der 6. Klasse. Tja, heute geht dies alles anders...



Woran können Sie sich noch erinnern, als es das Handy-Zeitalter noch nicht gab und wir beispielsweise noch Termine vereinbarten? Wir sind gespannt, lassen Sie es uns doch bitte wissen.

Ihr Sonnhalden - Redaktionsteam





Telefonkabine - Können Sie sich noch an Ihr erstes Telefonat erinnern? Das waren noch wichtige Themen oder Nachrichten, die es mitzuteilen

PERSONELLES PERSONELLES

Eintritte



Catalina Livinti
Funktion:
Dipl. Pflegefachfrau DN II

Eintritt: November 2015



Markus Kernbichler
Funktion:
Mitarbeiter Techn. Dienst

Eintritt:
Dezember 2015



Petra Leichtle Funktion: Dipl. Pflegefachfrau DN II

Eintritt: Dezember 2015



Monika Wohnlich
Funktion:
Qualitäts-, Hygienebeauftragte
& Stv. Leitung Pflege und
Betreuung



Nadine Deutschle Funktion: Rotkreuzhelferin SRK

Eintritt: Dezember 2015

Eintritt: Januar 2016

Dienstjubiläen



Berti ScottFunktion: Rotkreuzhelferin SRK

20 Jahre in der Sonnhalden

Seit 20 Jahren arbeitet Berti nun schon unermüdlich für die Sonnhalden. Am 1. August 1996 hat sie ihre Tätigkeit als Rotkreuzhelferin bei uns aufgenommen. Sie sprüht vor Energie und lässt sich durch nichts unterkriegen. Mit ihrer Flexibilität und ihrer Motivation ist sie ein sehr geschätztes Teammitglied. Ihre kreative Ader lebt sie bei der Stationsdekoration gekonnt aus und übernimmt immer mal wieder die eine oder andere Zusatzaufgabe. Auch Kinästhetik ist ihr wichtig und so unterstützt sie andere TeamkollegInnen immer mal wieder in diesem Thema.

Die Bewohner und Mitarbeitenden freuen sich, Berti Scott mit ihrer Fröhlichkeit und Herzlichkeit an ihrer Seite zu wissen.



Esther MattmannFunktion: Fachfrau Gesundheit

15 Jahre in der Sonnhalden

Am 6. August 2001 hat Esther als Rotkreuzhelferin ihren ersten Arbeitstag in der Sonnhalden angetreten. Mit ihrem Organisationstalent und ihrer Energie ist sie für effiziente Abläufe bekannt und reisst auch immer mal einen Event an. So entstanden schon viele Grillevents und Fondue-/Raclettepläusche. Gibt es etwas mitzuplanen, darf man meist auf Esther zählen.

Im Jahr 2013 hat sie die berufsbegleitende Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit in Angriff genommen und im 2015 erfolgreich abgeschlossen. Ihr Fachwissen setzt sie für eine individuelle und bewohnerorientierte Pflege ein. Und sobald Wind und Sonne es zulassen, ist sie gerne auf dem Segelschiff unterwegs, ob auf dem Bodensee oder in ausländischen Gewässern.



Mirjana Boscanin

Funktion: Pikett-Nachtwache

10 Jahre in der Sonnhalden

Am 20. August 2006 ist Mirjana Boscanin als Pikett-Nachtwache in der Sonnhalden gestartet. Dies macht sie noch heute mit viel Freude und Elan. Bald schon hat sie die Koordination und Planung der Pikett-Nächte übernommen und kümmert sich sehr gewissenhaft darum. Mit ihrer freundlichen und herzlichen Art ist sie bei den Bewohnern eine gern gesehene Mitarbeiterin, die abends ins Bett hilft oder noch die letzten Wünsche vor dem Schlafengehen erfüllt. Eine wertvolle Kraft, die meist im Hintergrund wirkt.

Wir sind sehr stolz, dass wir immer wieder auf so viele zahlreiche MitarbeiterInnen zählen dürfen, die sich mit Herzblut und Engagement für die Bewohnerinnen und Bewohner einsetzen. Euch allen danke ich ganz herzlich für die vielen Einsatzstunden und Eure Treue zur Sonnhalden.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Eintritte

Maria Grüner
Funktion:
Servicemitarbeiterin



Eintritt: Januar 2016

Gratulationen



Wir gratulieren Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung, zu ihrem erfolgreichen Abschluss des einjährigen berufsbegleitenden Studienlehrgangs CAS Dementia Care.



Wir freuen uns mit der Familie Yildirim und sagen herzlichen Glückwunsch zur Geburt Eurer kleinen und süssen Nisa, die am 4. April zur Welt kam.

PERSONELLES REPORTAGE

Dienstjubiläen



Eveline Mäder Funktion: Köchin EFZ

10 Jahre in der Sonnhalden

Am 1. August 2006 hat Eveline Mäder ihre Stelle bei uns in der Sonnhalden-Küche angetreten. Wir dürfen Frau Mäder nun schon seit 10 Jahren zu unseren treuen Mitarbeitern zählen. Als Koch und dann als Stellvertretung des Küchenchefs hat sie sehr viel in die Sonnhalden Küche eingebracht. Mit viel Einsatz und Flexibilität hat sie die Höhen und Tiefen in den 10 Jahren mit Bravour gemeistert.

Im 2013 kam ihr Sohn Simon zur Welt. Aufgrund dessen reduzierte sie ihr Pensum auf 20%, über das wir an manchen hektischen Tagen sehr froh sind. Sie wird von Mitarbeitern und Bewohnern des Pflegeheims Sonnhalden sehr geschätzt, und durch ihre starke Persönlichkeit, das freundliche und zuvorkommende Auftreten, ist sie eine Bereicherung für unser Team.

Wir alle möchten Eveline Mäder für Ihren Einsatz und die Betriebstreue herzlich danken und hoffen auf noch viele gemeinsame Jahre in der Sonnhalden-Küche.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie



Mariella Bearth

Funktion: Servicemitarbeiterin

5 Jahre in der Sonnhalden

Aufrichtefest SONNHALDENplus

Die Vorbereitungen liefen auf Hochtouren, denn schliesslich wollte man alle am Bau Beteiligten insbesondere Handwerker, Architekten und Planer - mit einem gemütlichen und schönen Abend für die bis dato erfolgten Arbeiten verwöhnen. So durfte am 21. April 2016 unser Aufrichtefest direkt auf der Baustelle, d.h. im zukünftigen grossen Saal des Neubaus SONNHALDENplus, gefeiert werden.

Das OK, geführt von Hansjörg Binder und unterstützt von den Kadern der Gastronomie und des technischen Dienstes, hat sich einiges einfallen lassen. Rund 120 Gäste, darunter Bauherrschaft, Architekten, Handwerker, Planer, Bau- und Betriebskommissionsmitglieder und Mitarbeitende der Sonnhalden wurden geladen.

Nach einem kleinen Apero begrüsste uns Hansjörg Binder offiziell und lud alle zur Besichtigung unseres

Musterzimmers ein. Auch die Dankesworte für die klare Planung, den zügigen, planmässigen Baufortschritt, die gute Zusammenarbeit zwischen Architekten, Planern,

Handwerkern, der Bauleitung und der Bauherrschaft

Auch Patric Allemann von den Architekten Allemann,

Bauer und Eigenmann AG, Rolf Bressan im Namen aller

Handwerker und der Bauleiter, Michael Scheuss von

Forster und Burgmer, liessen es sich nicht nehmen, ein paar Worte an die Gäste zu richten und bedankten sich

fehlten nicht.

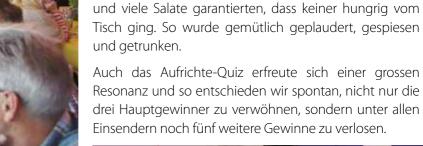
ihrerseits für das gute Wirken.



Auch das Aufrichte-Quiz erfreute sich einer grossen Resonanz und so entschieden wir spontan, nicht nur die drei Hauptgewinner zu verwöhnen, sondern unter allen Einsendern noch fünf weitere Gewinne zu verlosen.

Im Anschluss wurden wir von unserer hauseigenen Küche

kulinarisch verwöhnt. Herzhaftes vom Grill, Gratin, Gemüse





Dem ganzen OK mit seinen vielen Helferinnen und Helfern im Hintergrund nochmals ein grosses Dankeschön. Ihr habt uns allen ein unvergessenes Aufrichtefest beschert - wir freuen uns schon auf die grossen Festivitäten bei der Eröffnung!

Ivonne Thurow & Marlene Schadegg

Pensionierung



Am 17. August 1998 hat Cordula Vonarburg als Servicemitarbeiterin in der Sonnhalden gestartet und schweren Herzens hiess es nun nach fast 20 Jahren Abschied zu nehmen. Dies hat auch Tränen gegeben.

Als treue Seele war Sie eine stille und ruhige Schafferin, auf die man sich jederzeit verlassen konnte. Sie hat die Cafeteria während Jahren mitgestaltet und war lange Jahre auch stellvertretende

Liebe Cordula, ganz herzlichen Dank für Dein grosses Engagement und dass Du auch über Deine Pensionierung hinaus noch bei uns

mitgearbeitet hast. Du wirst uns fehlen.

Nun gönnen wir Dir einen wohlverdienten Ruhestand und viel Zeit zum Reisen und Sein. Wir wünschen Dir eine blendende Gesundheit, damit Du all Deine Pläne realisieren kannst.

Und wir freuen uns jetzt schon, Dich bald wiederzusehen - sei dies bei einem Besuch in der Sonnhalden oder spätestens an der nächsten Metzgete. Alles, alles Liebe und nochmals Merci!

Marlene Schadegg, Heimleiterin





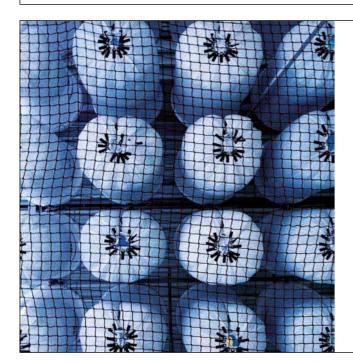
INSERENTEN KRAFTQUELLEN



Hauptstrasse 3 | 9320 Arbon | 071 446 13 47







www.waescherei-bodensee.ch

RENTEX®: Ihr Partner für innovative Textilversorgung

Der Zeitdruck in der Pflege ist hoch, denn rund um die Uhr wird eine professionelle Betreuung der Patienten und Bewohner gefordert. **RENTEX**® unterstützt Sie bei den zeitaufwendigen pflegefremden Tätigkeiten: Die Textile Logistik bringt alle Textilien zeitnah und einsatzbereit dahin, wo Sie sie brauchen.

SaniRent AG Grütlistrasse 1 9016 St. Gallen Tel. 071 282 53 53 rentex@bernetgroup.ch www.bernetgroup.ch



Breakdance – Sucht und Leidenschaft

In der letzten Ausgabe des Sonnhalden-Journals wurde über mich, Tsegye Tsering, und meine Freizeitaktivitäten berichtet. Mein Hobby «Breakdance» fand bei den Lesern grossen Anklang. In diesem Bericht geht es zwar um Breakdance, aber ich weiss, dass auch andere Tanzarten die gleichen Wirkungen haben. Ich möchte ihnen gerne mehr darüber erzählen und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Wie alles begann - Warum habe ich mit dem akrobatischen Tanz «Breakdance» begonnen? Ich weiss noch genau als wäre es gestern, wie eindrücklich der Tanz auf mich wirkte. Im Sommer 2006 lud mich ein Freund zu einer Tanzaufführung ein.

Neben den vielen kreischenden jungen Frauen vor der Bühne, war auch ich sehr fasziniert und konnte meinen Blick nicht davon abwenden. Es war als hätte ich meine Berufung entdeckt und wollte noch am gleichen Tag mit dem Training beginnen. Der Tanzlehrer, der die Tanzgruppe betreute, gab mir ein Informationsschreiben darüber mit.

Der erste Kontakt - Es war eine Zeit, in der ich sehr aufgedreht war. Ich spürte eine enorme Energie, die einfach aus mir raus musste und ich konnte das erste Training kaum erwarten. Als ich mit 5 neuen Schülern den Tanzkurs besuchte, fiel mir sofort auf, dass es ein langwieriger Prozess sein wird, bis man diese Tanzart einigermassen beherrscht. Dies war bestimmt auch der Grund, warum viele nach einigen Trainings wieder aufgehört haben. Aber mich hatte das Fieber endgültig gepackt.

Auswirkungen vom Tanzen - Als einer der einzigen Anfänger blieb ich ehrgeizig bei der Sache. Während meine Freunde in den Ausgang gingen oder anfingen zu rauchen und zu trinken, widmete ich meine volle Aufmerksamkeit der Schule und dem Training. Ich sah nach einiger Zeit Fortschritte und nahm nach einem halben Jahr Training schon an einem Wettkampf teil. Auch wenn ich auf dem letzten Rang war, spürte ich auch auf psychologischer Ebene eine Veränderung. Ich wurde selbstbewusster und selbstsicherer. Mein Körper wurde stärker und meine Körperhaltung und Körperwahrnehmung veränderten sich. Das Tanzen prägte aber auch mein Wesen. Beim Tanzen fühle ich mich frei, lebendig und unbeschwert.

Wenn der Tanz zur Sucht wird - Wenn ich mich beispielsweise auf dem Kopf oder Rücken drehe, ist es, als würde ich auf einer Achterbahn sein. Es fühlt sich an wie in einem Rausch. Daher wurde Breakdance für mich auch eine Sucht und nicht nur eine Leidenschaft. Alles drehte



sich nur noch um den Tanz und damals trainierte ich jeden Tag 3 Stunden. Eines Tages war mein Körper physisch am Anschlag und ich musste für 3 Monate pausieren. Dabei lernte ich die körperliche Belastung zu dosieren, meine Kräfte einzuteilen und fand einen guten Rhythmus. Ich nahm aktiv an vielen Wettkämpfen in Europa teil und gewann mit meiner Gruppe auch einige Male einen Titel. Wir haben unterdessen mindestens 10 Pokale und Auszeichnungen.

Heute - Heutzutage trainiere ich 3 Mal in der Woche und an den Wochenenden gebe ich mein Wissen an meine Schüler weiter. Ich achte auch darauf, dass meine Schüler nicht den gleichen Fehler begehen wie ich und zu viel trainieren. Da es eine grosse körperliche Belastung ist, nehme ich auch nur Schüler auf, die das 14. Lebensalter erreicht haben.

Breakdance ist für mich eine Psychohygiene und dient vor allem dazu, einmal vom Alltag total abschalten zu können. Ein Leben ohne Tanzen kann ich mir gar nicht vorstellen!

Tsegye Tsering, Praktikant Aktivierungsfachmann HF

RÄTSELECKE TIERE IM HEIM

SIMBA - der rote Liebling im 3. Stock

Simba ist eine der drei Katzen, die in der Sonnhalden zu Hause sind - ein stolzer roter Kater mit viel Charme. Er vermag unseren Bewohnern oft so viel mehr zu geben, als wir können. Mit seinem siebten Sinn weiss er ganz genau wo und wann er gebraucht wird – aber auch, wo er es sich gut gehen lassen kann. Ein Leckerli abstauben, gekämmt werden oder eine Runde spielen. Er weiss, wie er die Bewohner und das Personal um den Finger wickeln kann.

Die meisten kennen zwar eher seinen rot-weissen Kollegen, Nino, der im und ums Haus viel zu sehen ist. Simba hingegen lässt sich im 3. Stock verwöhnen.

Simba und Lydia Monod, eine Bewohnerin des dritten Stocks, haben mittlerweile sogar ihren Tagesablauf ein wenig aufeinander abgestimmt. Frau Monod erzählt: «Einen schönsten Katzenmoment mit Simba gibt es eigentlich nicht, denn ich erlebe diesen jeden Tag aufs Neue. Unser Begrüssungsritual am Morgen ist einfach toll. Jeder Tag beginnt mit viel Zuneigung und Streicheleinheiten. Das geniesse ich sehr. In seiner Katzensprache gibt mir Simba zu verstehen, wann er gerne den wohltuenden Kamm auf dem Rücken spüren möchte, denn er liebt es sichtlich gekämmt zu werden. Aber auch das Spielen mit dem Müsli darf nicht zu kurz kommen, da ist Simba in seinem Element. So vergehen die Tage immer sehr schnell und abends sagen wir, Gute Nacht'.»



Tiere im Heim sind etwas sehr wertvolles. Sie sind völlig unvoreingenommen und stellen keine Fragen. Sie sind einfach da. Und genau dies ist es, was vielen Bewohnern gut tut. Nebst den drei Katzen leben in der Sonnhalden noch fünf Ziegen und ein Schwarm Fische. Regelmässig besucht uns auch Peter Glaus mit seinen zu Therapiehunden ausgebildeten Bernhardinern. Ab und zu begleitet mich einer meiner Hunde zur Arbeit und auch die Hunde unserer Besucher sind immer gern gesehene Gäste und sorgen für ein Lächeln bei den Bewohnern.

> Lydia Monod, Bewohnerin Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Die beliebte Bodensee-Schifffahrt für die Bewohnerinnen und Bewohner der Arboner Alters- und Pflegeheime und Interessierte

Donnerstag, 25. August 2016 Abfahrt Arbon Hafen: 13:30 Uhr Rückkehr: ca. 16:30 Uhr



Für musikalische Unterhaltung ist gesorgt. Geniessen Sie mit uns einen unvergesslichen Nachmittag auf dem schönen Bodensee!



Gästepauschale: CHF 43.-Inkl. 1 Getränk und Sandwich, keine Ermässigung mit GA oder

Anmeldung für Gäste:

ekretariat Pflegeheim Sonnhalden Arbon, Tel. 071 447 24 24

Wettbewerb - «Wissensquiz Tierarten»

Folgende Preise sind zu gewinnen:

- 1. Preis: 1 Gutschein für eine Bodensee-Schifffahrt
- 2. Preis: Geschenkpackung Apfel-Balsamessig, Rapsöl, Salatkräuter, Salz
- 3. Preis: Gutschein für einen Sonntags-Brunch in der Sonnhalden-Caféteria (jeweils letzter Sonntag im Monat)
- Welcher Gruppe ordnet man die Katzen zu?
- Raubtiere 0
- Kriechtiere 0
- Schleichtiere
- Von wem stammt der Hund ab?
- Wolf, Schakal, Kojote 0
- allein vom Wolf 0
- Wolf, Schakal, Kojote, Hyäne
- Seit wann gibt es Schildkröten auf der Erde?
- 0 seit 220 000 Jahren
- seit über 220 Millionen Jahren 0
- seit 2 Millionen Jahren
- 4. Von welchem Fisch kommt die Schillerlocke?
- Dornhai
- Seelachs 0
- Thunfisch
- Wie heisst der Vogel des Jahres 2016?
- Buchfink
- Stieglitz/Distelfink
- Eichelhäher
- 6. Welches Pferd hat nicht 3 sondern 5 Gangarten?
- 0 Haflinger
- Shetlandpony
- Isländer
- Wie schlafen Hasen?
- mit offenen Augen
- mit einem offenen & einem geschlossenen Auge 0
- mit geschlossenen Augen



Wie viele Stacheln hat ein Igel?

- ein paar hundert
- ungefähr 8000
- Wie zeigen Bienen anderen Bienen wo's Nahrung gibt?
- sie fliegen im Sturzflug Ω
- sie schlagen ganz schnell mit den Flügeln
- Der kleinste Frosch der Welt passt auf…? 10.
- ein Seerosenblatt
- einen Fingernagel
- einen Esslöffel
- Wie überlebt ein Zitronenfalter den Winter?
- er schläft auf dem Boden oder auf einem Baum
- er überwintert als Puppe
- er fliegt vorher in den warmen Süden
- Was machen Hummeln bei Eis und Schnee?
- sie fliegen schnell hin und her
- sie fallen in Kältestarre
- Hummeln wandern bei Eis und Schnee aus
- 13. Weshalb klappern Störche?
- zur Begrüssung
- sie zeigen Angst
- um die Geburt eines Kindes anzuzeigen



- Alter des Käfers
- Gesundheit des Käfers
- Artenzugehörigkeit







Bitte Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 31. Juli 2016 senden an: Sonnhalden Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon. Viel Glück!

Name / Vorname:

Strasse / PLZ / Ort:



Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbs herzlich!

- 1. Markus Eggenschwiler
- 2. Hermann Bresch
- 3. Andre Bissat

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Sonntagsbrunch in der Cafeteria	Sonntag,	29. Mai 2016	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Hans Rutishauser	Mittwoch,	01. Juni 2016	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	07. Juni 2016	ab 11.30 Uhr
Spiel ohne Grenzen im Gartenhof Steinach (Verschiebedatum 16. Juni 2016)	Donnerstag,	09. Juni 2016	ab 14.30 Uhr
Männerchor Steinach	Mittwoch,	22. Juni 2016	ab 14.30 Uhr
Stadtmusik Arbon, Platzkonzert	Freitag,	24. Juni 2016	19.00 Uhr
Sonntagsbrunch in der Cafeteria	Sonntag,	26. Juni 2016	ab 08.30 Uhr
Demenzvortrag: Umgang mit Menschen mit Demenz – einfühlsame Kommunikation	Mittwoch,	29. Juni 2016	18.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. Juli 2016	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Stephan Jäggi	Mittwoch,	20. Juli 2016	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch in der Cafeteria	Sonntag,	31. Juli 2016	ab 08.30 Uhr
1. Augustfeier	Montag,	01. August 2016	ab 16.00 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Oski Michel	Montag,	08. August 2016	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	09. August 2016	ab 11.30 Uhr
Bodenseeschifffahrt	Donnerstag,	25. August 2016	ab 13.30 Uhr
Sonntagsbrunch in der Cafeteria	Sonntag,	28. August 2016	ab 08.30 Uhr
Demenzvortrag: Eintritt in ein Heim/geschützte Station – was heisst dies/richtiger Zeitpunkt	Mittwoch,	31. August 2016	18.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Erwin und Karl	Mittwoch,	07. September 2016	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. September 2016	ab 11.30 Uhr
Sonnhalden - Metzgete	Sonntag,	25. September 2016	ab 11.30 Uhr
Racletteplausch in der Buurestube	Dienstag,	27. September 2016	ab 11.30 Uhr