Sonnhalden Journal

HINTER DEN KULISSEN
Ganzheitliches Gedächtnistraining

LEBENSGESCHICHTE
Lebensgeschichte Rudolf Zeller

BILDERBOGEN
Gemeinschaft geniessen

Ausgabe 74 | Mai 2022

Seite 4: Rudolf Zeller

Seite 14: Personalfeier - endlich!

Seite 33: Rätsel Bademode früher...

Lebensgeschichte von Rudolf Zeller	4-6
Rezepte Rhabarber Spritz und Apéro Schnecken	7
Gedicht	9
Ganzheitliches Gedächtnistraining «mehr als nur Kreuzworträtsel»	10-12
Blickwinkel	13
Bilderbogen	14-19
Personelles Eintritte, Gratulationen und Jubiläen Pensionierungen 25 Personalfeier	20-24 26-27
Demenz	28
Vom Praktikant zum Lernenden	29
Kraftquelle	30-31
Rätselsonderseiten & -ecke	33-35
Veranstaltungskalender	36

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 74, Mai 2022

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

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

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Liebe Leserinnen und Leser

Das Strahlen im Gesicht wieder voll zu sehen und nicht nur über die Augenwinkel die Emotionen zu erahnen, unglaublich schön und bereichernd. Lachen, Freude und jede Form positiver Aufmerksamkeit, sie alle streicheln unsere Seele. Es fühlt sich an wie eine liebevolle Umarmung der Seele. Ja, so lange haben wir uns diesen Moment herbeigesehnt. Maskenfrei wieder zusammensitzen und unbeschwert geniessen. Zum Schutze aller haben wir bewusst noch zugewartet. Unsere Freude ist unbeschreiblich.

Wir leben in einer verrückten Zeit. Der stete Aufwärtstrend, die Selbstverständlichkeit der Sicherheit und die schier unbeschränkten Ressourcen, all dies ist ins Schwanken geraten und zeigt uns unsere Verletzlichkeit als Gesellschaft.

Verantwortung übernehmen im Kleinen wie im Grossen ist gefragt, handeln und für unsere Werte einstehen. Wir werden nur im rücksichtsvollen und achtsamen Miteinander vorwärts kommen.

Als Kind gibt es diese ansteckende Unbeschwertheit und das herzhafte Lachen. Vielleicht sollten wir unserem inneren Kind auch wieder mehr Aufmerksamkeit schenken und bewusste Momente schaffen, die uns allen gut tun.

Die Natur zeigt uns jedes Jahr von neuem das Wachsen, die unbändige Kraft mit den sich entfaltenden Blättern, den Blütenknospen, die gefühlt mit der Nahrung der Sonne explodieren. Diese Kraft wünschen wir Ihnen bei der Betrachtung der Natur, bei Begegnungen und im Miteinander in Gesprächen.

Geniessen wir die Zeit, in welcher wir nun wieder mit dem ganzen Gesicht in Beziehung treten dürfen und bewusst das Lächeln um die Mundwinkel weitergeben. Raus in die «explosive Frühlingspracht» und voller Freude miteinander Feiern, das waren sicherlich die beiden grössten Höhepunkte in den letzten Wochen. Deshalb teilen wir mit Ihnen gerne auch diese «emotional-ansteckenden» Bilder.

Tauchen Sie ein in ein prallvoll gefülltes und hoffentlich positiv ansteckendes Journal. Wir wünschen Ihnen, dass diese Energie Sie ebenfalls erfasst. Bleiben wir dankbar, für all diese wundervollen Momente.

Im Namen des Sonnhalden-Redaktionsteam

LEBENSGESCHICHTE

Lebensgeschichte von Rudolf Zeller - «der Weltenbummler»

Rudolf Zeller wurde am 17. März 1932 in Freiburg im Breisgau geboren. Mit seinem jüngeren Bruder wuchs er in guten Verhältnissen in Bad Krozingen im Markgräfler Land auf. Die Familie Zeller waren Nachfahren der in der Region bestens bekannten Bierbrauerdynastie Zeller. Leider verstarb der Vater früh bei einem tragischen Jagdunfall. Trotzdem wurde die Jagd eines der grössten Hobbies von Herrn Zeller. Dazu aber später mehr.

Rudolf Zeller besuchte drei Jahre die Primarschule in Bad Krozingen, bevor er aufs Gymnasium in Freiburg wechselte. Dies bedeutete für den Knaben morgens bereits um 6.00 Uhr auf den Zug zu gehen, aber das machte ihm nichts aus, es gehörte halt dazu. Nach dem Gymnasium besuchte er die höhere Handelsschule. Dort lernte er auch seine zukünftige Frau kennen. Damals wussten die beiden jedoch noch nicht, dass sie sich 1958 das Ja-Wort geben würden und zwei wunderbare Kinder, eine Tochter und einen Sohn, welche ihm viel Freude bereiteten, haben würden.

Nach der Handelsschule absolvierte der junge Herr Zeller ein Praktikum als Werkstudent bei der Zell Schönau AG in Wiesental. Während dieser Zeit bewarb er sich am Technikum für Textilindustrie in Reutlingen. «Das ist sozusagen das Oxford der Textilbranche», erzählt Herr Zeller. Natürlich wurde er aufgenommen und war nun Student.

Nebst dem Studium blieb ihm immer noch Zeit für seine zahlreichen Hobbies: Reiten, Schwimmen und Musizieren. Er spielte in einer Band Bassgeige, Akkordeon oder das Piano. Und noch heute spielt Herr Zeller täglich auf seinem Keyboard beschwingte Melodien. Während des Studiums war es den Studenten möglich, an verschiedenen Betriebsbesichtigungen teilzunehmen. Dies unter anderem auch in der Schweiz und so hatte Herr Zeller Einblick bei den Firmen Sulzer, Saurer und Rieter Textilmaschinen.

Von da an war für ihn klar: Ich will in der Schweiz arbeiten! Und als die Firma Saurer international nach Mitarbeitern suchte, bewarb er sich auf eine Stelle. Obwohl ihm sein Schwiegervater sagte, dass er mit dieser Bewerbung niemals einen Job erhalten würde, wurde Herr Zeller in die Schweiz zum Vorstellungsgespräch eingeladen. Und die Reise hatte sich gelohnt. Schon bald trat er die Stelle als Kundenberater mit Spezialisierung auf Produktionsprozesse bei der Saurer AG an. Und seinem Schwiegervater präsentierte er mit Stolz den Arbeitsvertrag.

25 Jahre blieb Rudolf Zeller der Firma Saurer treu und arbeitete sich bis zum Prokuristen hoch. «Als der Firma 1987 das Geld ausging, wurde ich von einem Tag auf den anderen arbeitslos», erzählt Herr Zeller. «Ich habe mich bei Sulzer und anderen Schweizer Firmen beworben. Aber überall bekam ich Absagen, da sie für meine Qualifikationen keine Verwendung hätten. Deshalb bewarb ich mich bei der Firma Picanol in Belgien und erhielt prompt eine Anstellung. Und zwar für dieselbe Arbeit wie früher bei Saurer. Teilweise sogar mit denselben Kunden.»

So kam es, dass Herr Zeller von nun an für 13 Jahre zwischen Arbon und Belgien pendelte. Mal legte er die Strecke mit dem Auto, mal mit dem Flugzeug zurück. Ihm machte dies nichts aus. Er war sich das Reisen ja gewohnt. Aufgrund seiner Arbeit reiste Herr Zeller seit jeher viel. Er besuchte Kunden und beriet diese in Sachen Prozessoptimierung und hielt Vorträge auf der ganzen Welt, bei Kunden - aber auch an Universitäten. So kamen weit über 500 Flüge zusammen und es verwundert denn auch nicht, dass Herr Zeller mehrere Sprachen spricht. Fliessend kann er sich auf Deutsch, Englisch, Französisch und Niederländisch verständigen, auf Spanisch und Italienisch beinahe. In weiteren Sprachen wie Türkisch oder Vietnamesisch kennt er die wichtigsten Sätze.

«Ich war auf der ganzen Welt, ausser in der Arktis und Antarktis. Schauen sie sich die Karte an», sagt Herr Zeller und zeigt auf eine Weltkarte an der Wand, die mit unzähligen Punkten versehen ist. «Da war ich überall, teilweise mehrfach.» Da er beim Reisen stets darauf bedacht war genügend Zeit einzuplanen, machten ihm auch die zahlreichen Zeitverschiebungen keine Probleme und er konnte die Reisen geniessen. Aber es gab auch brenzlige Momente wie er mir erzählt: «In Manila wurde ich beinahe von einem Tuktuk-Fahrer entführt. Ich wollte ein wenig mehr als nur die Touristenmeile sehen und habe mir deshalb einen Tuktuk-Fahrer gebucht. Dieser brachte mich aber immer weiter in einen Slum und mir wurde es mulmig. Irgendwann klopfte ich ihm auf die Schulter und als der Fahrer nicht reagierte, drohte ich ihm mit meinem Stock. Da ich ihm auch körperlich weitaus überlegen gewesen wäre, drehte er um und brachte mich wieder zurück. Die Arbeitskollegen schüttelten nur den Kopf darüber, dass ich mir ein Tuktuk genommen habe und keinen Chauffeur mit Auto.»

Trotz der vielen Reisen, vollem Terminkalender und Familie, fand Herr Zeller immer wieder auch Zeit für Hobbies. Seine grosse Leidenschaft war die Jagd, in welche er noch als Junge von seinem Vater eingeführt wurde. Damals war es für den jungen Rudolf ein Zwang mit auf die Jagd zu müssen. «Ich bin sogar weggelaufen. Aber das half nichts. Mein Vater bestand darauf, dass ich mitgehe.» Erst später entdeckte er das Jagen für sich als Hobby und absolvierte 1970 die Jagdprüfung. Ausserdem spielte er Jagdhorn bei den St. Galler Weiherweid Jagdhornbläsern. Er fuhr gerne Töff und schnelle Sportwagen oder war mit seinem Boot auf dem See unterwegs und liess sich von einem Boot, ausgerüstet mit Wasserski, über die Wellen ziehen.

Da ihm die Arbeit viel Freude bereitete, stand Herr Zeller auch nach der eigentlichen Pension noch voll im Berufsleben. Eine Kehrtwende gab es jedoch 1999 auf einer Geschäftsreise in Hanoi, Vietnam. Sein Arbeitgeber wusste, dass Herr Zeller während dieser Reise Geburtstag hatte und organisierte ein grosses Fest an einem See mitten in der Stadt. «Als ich dann mal ein wenig abseits stand, sagte ich zu mir — So Zeller, jetzt musst du aufhören!» Bald darauf teilte er seinen Entscheid seinem Arbeitgeber, der Firma Picanol mit. «Die Antwort darauf war: Du kannst erst gehen, wenn du einen würdigen Nachfolger eingearbeitet hast», lacht Herr Zeller. Noch ein paar Monate führte er seinen Nachfolger sorgfältig ein und konnte alsbald mit ruhigem Gewissen den Ruhestand antreten und seinem grossen Hobby, der Jagd, weiter frönen. Wobei die Jagd nicht nur ein Hobby für Herrn Zeller war. Während dem Arbeitsleben war diese auch fürs Geschäft hilfreich. Oft ging er mit Kunden gemeinsam auf die Jagd und nicht wenige Geschäfte und Beziehungen entstanden dabei.

Seit dem Oktober 2021 wohnt Herr Zeller nun bei uns in der Sonnhalden und feierte vor kurzem seinen 90. Geburtstag. Täglich macht er seine Sportübungen, spielt auf seinem E-Piano oder plaudert mit seinen MitbewohnerInnen. «Ich bin rundum zufrieden hier in der Sonnhalden. Ja, ich fühle mich sogar ein bisschen wie im Grand Hotel», erzählt Herr Zeller und lacht. «Ich kann täglich aus drei Menüs auswählen, die Wäsche wird gemacht, das Zimmer geputzt und ich bin gut umsorgt.»

Ich danke Herrn Zeller herzlich für das spannende Gespräch. Dabei wurde ich richtig «gluschtig» auch wieder einmal auf Reisen zu gehen. Ich wünsche Herrn Zeller noch viele schöne Stunden und Gespräche in der Sonnhalden und hoffe, noch die eine oder andere unterhaltsame und interessante Geschichte aus seinem Leben hören zu dürfen.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Rhabarber-Spritz

Rhabarber mal anders - alkoholfrei oder mit Schuss...

Zutaten für die nächste Apéro-Einladung

2 kg Rhabarber
40 g Ingwer
100 g Zucker
5 dl Wasser
Mineralwasser mit Kohlensäure
bzw. Aperol und Prosecco

Zubereitung

Rhabarber an beiden Enden abschneiden und Stangen in Stücken schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zucker, Rhabarber, Ingwer und 5dl Wasser zugedeckt bei schwacher Hitze aufkochen. 10 Minuten köcheln lassen bis der Rhabarber zerfallen ist. Pfanne vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Den Sud durch ein feines Sieb passieren und leicht ausdrücken. Im Kühlschrank erkalten lassen. Mit 1 Liter Mineralwasser als alkoholfreies Erfrischungsgetränk servieren oder mit Aperol und Prosecco als prickelndes Apérogetränk.

Zweierlei Apéro Schnecken

Zutaten

1 viereckiger Blätterteig
Pesto
Getrocknete Tomaten
Rohschinken
Cantadou

Zubereitung

Vegetarisch: Pesto dünn auf den ausgewallten Blätterteig streichen. Klein geschnittene getrocknete Tomaten auf dem Blätterteig verteilen. Zu einer Schnecke aufrollen und kurz kühl stellen.

Mit Fleisch: Cantadou auf den ausgewallten Blätterteig streichen. Dünn geschnittener Rohschinken auf den Cantadou legen. Von einer Seite her aufrollen und ebenfalls kurz kühl stellen.

Rollen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Abstand auf das Backblech legen. Bei 200 Grad ca. 12-15 Minuten backen.

En Guete und Proscht wünscht das
Sonnhalden – Gastronomie Team

Elektro- und Telefoninstallationen
Sicherheitsanlagen
EDV Netzwerke
Beleuchtungskörper
Haushaltgeräte
Photovoltaikanlagen

seit über 50 Jahren
Ihr kompetenter Partner

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

Ihr IT-Partner für die Pflege Ihres Netzwerks

netshape
www.netshape.ch

MÖHL
GETRÄNKE-MARKT

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

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

petralli
wir setzen akzente

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

Gartenneubau | Gartenumänderung | Gartenunterhalt

«Meine Frau bat mich, ihr Lippenbalsam zu reichen.

Ich gab ihr versehentlich Superkleber.

Sie spricht immer noch nicht mit mir!»

Ich kann…

Ich kann
die Flüchtlingswelle nicht stoppen,
die Korruption nicht verhindern,
die Zerstörung des Regenwaldes nicht verbieten,
Kriege nicht vermeiden,
Seuchen nicht abwenden
und den Hunger in Afrika nicht stillen,

aber ich kann
mit einem Lächeln Freude bereiten,
mit Verständnis ermutigen,
mit Anteilnahme stärken,
mit einer Frage weiterhelfen,
mit Anerkennung fördern
und mit Grosszügigkeit Neues ermöglichen.

Ich kann
etwas beitragen,
hier und jetzt,
ich will
etwas beitragen,
hier und jetzt,
auch wenn es nur sehr wenig ist.

Max Feigenwinter

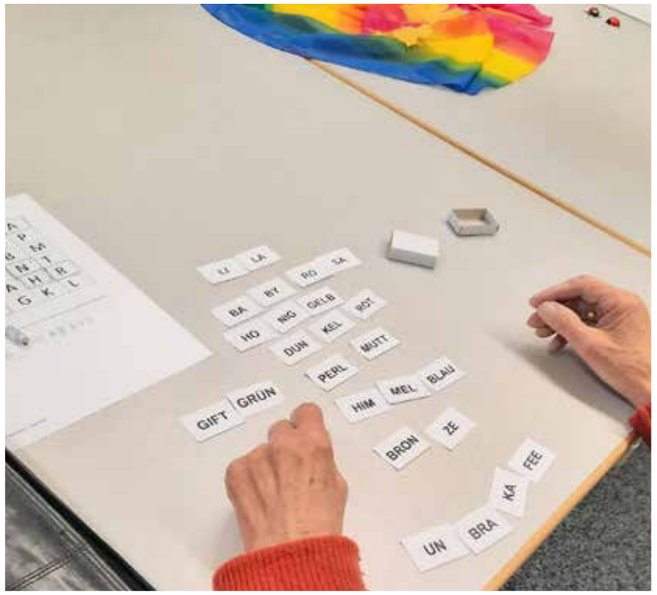
Ganzheitliches Gedächtnistraining – mehr als nur Kreuzworträtsel

Seit gut 9 Jahren arbeite ich in der Sonnhalden und leite von Beginn an unter anderem zwei Gruppen Gedächtnistraining. Dies macht mir sehr viel Freude. Es ist immer wieder spannend, Neues für die Lektionen auszutüfteln, neue Themen zu bearbeiten und neue Übungen zu kreieren. So, dass die Teilnehmenden gefordert sind und gleichzeitig viel Spass und Freude erleben.

Schon immer hat mich das menschliche Gehirn mit seinen Funktionen und Fähigkeiten fasziniert. Damals in der Ausbildung zur Aktivierungsfachfrau HF durfte ich dazu viel Spannendes lernen und mein Wissen vertiefen. Bereits zu diesem Zeitpunkt war mir klar, dass ich mich in diesem Bereich einmal weiterbilden möchte. Im November 2019 durfte ich die Ausbildung zur Gedächtnistrainerin beim Schweizerischen Verband für Gedächtnistraining SVGT starten. Die Weiterbildungstage waren voll mit beeindruckenden Inhalten. Nicht zuletzt auch, weil es immer wieder neue Forschungsergebnisse gibt. Oft mussten wir selber Übungen ausprobieren und kamen nicht selten an unsere eigenen Grenzen. So zum Beispiel bei koordinativen Aufgaben, Merkstrategien oder beim Arbeitsgedächtnis. Nach einem Praktikum und zwei schriftlichen Arbeiten durfte ich dann diesen Februar mein Zertifikat als Gedächtnistrainerin SVGT in Händen halten und vollbepackt mit weiterem Wissen und einem bunten Korb an neuen Ideen und Impulsen für die Gedächtnistrainingsstunden starten.

Aber was ist nun eigentlich ganzheitliches Gedächtnistraining?

Oft bekomme ich bei Gesprächen mit Bewohnenden zu hören «Ich brauche kein Gedächtnistraining. Ich mache Kreuzworträtsel» oder «Das brauche ich nicht, mein Gedächtnis ist noch gut». Dabei wird ausser Acht gelassen, dass das ganzheitliche Gedächtnistraining viel mehr ist als Kreuzworträtsel lösen. Beim Lösen von Kreuzworträtseln rufen wir gelerntes Wissen ab. Das ganzheitliche Gedächtnistraining spricht jedoch den Menschen in seiner Ganzheit an und bedeutet, dass das ganze Gehirn stimuliert und angesprochen wird. Die Übungen sind so ausgerichtet, dass die unterschiedlichen Hirnleistungsfunktionen und Strategien trainiert werden, nicht nur ein Bereich wie z.B. die Sprache oder Wortfindung. Die



Ressourcen und Erfahrungen der Kursteilnehmenden werden in das Training mit einbezogen, also auch Bewegungssequenzen sollen ihren Platz haben.

Damit sie sich ein Bild machen können, was das ganzheitliche Gedächtnistraining alles beinhaltet, hier eine Übersicht über die verschiedenen Trainingsbereiche nach SVGT:

Wahrnehmung
Mit unseren Sinnen nehmen wir Reize aus der Umwelt auf und verarbeiten sie. Unterschiedliche Übungen zu den fünf Sinnesorganen – sehen, hören, riechen, tasten, fühlen, schmecken – helfen, die Wahrnehmung zu schärfen.

Konzentration
Konzentration und Aufmerksamkeit sind Voraussetzungen für Gedächtnis und Lernen. Gezielte Konzentrationsübungen können helfen, sich besser auf eine Sache zu konzentrieren, Dinge schneller zu lernen und Unwichtiges auszublenden.

Merkfähigkeit
Merken ist die Fähigkeit, aufgenommene Informationen über einen gewissen Zeitraum im Gedächtnis zu behalten und wieder abzurufen. Mit verschiedenen Übungen und Strategien lässt sich die Merkfähigkeit verbessern.

Sprache
Die Sprache ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel. Wie der Mensch die Anforderungen des Alltags bewältigt, hängt von seiner Sprachgewandtheit ab. Deshalb ist es wichtig, durch Sprach- und Wortfindungsübungen die Ausdrucksfähigkeit zu pflegen und den Wortschatz zu erweitern.

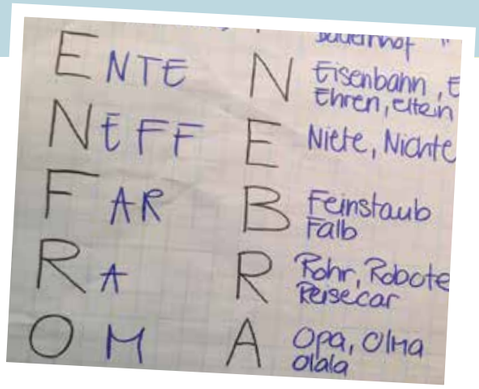
Logisches Denken
Logisches Denken ist folgerichtiges, schlüssiges Denken, das zu Schlussfolgerungen führt. Übungen zum logischen Denken regen das Denken an und fördern und stärken die Flexibilität.

Arbeitsgedächtnis
Das Arbeitsgedächtnis ist eine grundlegende Funktion für den Erwerb von Fertigkeiten wie Lesen und Rechnen, Planen und Zeitmanagement. Wir können mit dem Arbeitsgedächtnis mehrere Informationen kurzfristig speichern, miteinander in Beziehung bringen und weiterverarbeiten. Mit Übungen zur Informationsverarbeitung, beim Lösen von Problemen oder beim «um die Ecke denken» wird das Arbeitsgedächtnis trainiert.

Bewegung
Kurze Bewegungssequenzen lockern auf und gehören in jede Gedächtnistrainingslektion. Wird eine aktive Bewegung mit einer Denkaufgabe kombiniert, hat dies positive Auswirkungen auf Körper und Geist.

Räumliches Denken
Räumliches Vorstellungsvermögen ist die Fähigkeit, in der Vorstellung räumlich zu sehen und zu denken. Diese Fähigkeiten sind in vielen Alltagssituationen wertvoll und können mit Übungen unterstützt werden.

Quelle:
Schweizerischer Verband für Gedächtnistraining SVGT
www.svgt.swiss



Vielleicht sind sie nun «gluschtig» geworden, selber ein wenig aktiv mit dem ganzheitlichen Gedächtnistraining zu werden? Dann wünsche ich ihnen viel Spass bei den folgenden zwei Übungen!

1) Links würfelt gegen rechts

Trainingsbereich: Arbeitsgedächtnis, Konzentration

Material: 2 Würfel

Zeitaufwand: 5-10 Minuten

Ablauf:

Sie nehmen in jede Hand einen Würfel, nun würfeln sie abwechselnd mit der linken und rechten Hand und zählen die jeweiligen Punkte zusammen. Das heisst alle Punkte, welche die linke Hand würfelt werden zusammengezählt und alle Punkte der rechten Hand. Die Zahlen werden dabei im Kopf behalten. Die Hand, welche zuerst z.B. 20 Punkte oder nach z.B. 3 Würfen die grössere Zahl erreicht hat, hat gewonnen. Das ganze natürlich ohne Aufschreiben.

2) Auf – Ab

Trainingsbereich: Sprache, Wortfindung, Assoziationen

Suchen Sie Begriffe, welche zwischen die vorgegeben Anfangs- und Endbuchstaben passen. Wenn Sie es noch etwas kniffliger mögen: suchen Sie Wörter, die möglichst lange sind oder die etwas mit der Sonnhalden zu tun haben.

S		N
O		E
N		D
N		L
H		A
A		H
L		N
D		N
E		O
N		S

Wichtig: Trainieren Sie das Arbeitsgedächtnis nicht zu lange!
Es ist für unser Gehirn ziemlich anstrengend.
Besser kurze Einheiten, dafür öfter.
Viel Spass!

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Blickwinkel: eine Frage – zwei Antworten

an Mitarbeiter Kai Trutschel und Bewohner Hans Fischer

Ein Geruch und Deine/Ihre Erinnerungen...

Kai: Wir haben gerade Bärlauch verarbeitet und als mir der Geruch in die Nase stieg, kam mir gleich in den Sinn «jetzt ist Frühling». Sonst ist es das Parfum meiner Frau. Wenn ich es irgendwo rieche, sind meine Gedanken bei ihr.

Hr. Fischer: Vanille – den Geruch mag ich einfach sehr. Zudem Brandgeruch. Seit ich miterlebte, wie das Nachbarhaus mitten in der Nacht abbrannte, löst bei mir dieser Geruch sofort Erinnerungen daran aus.

Deine/Ihre Wunschaussicht aus dem Schlafzimmer?

Kai: Berge – die sehe ich zwar auch jetzt. Aber wenn ich wählen könnte, dann hätte ich gerne den «Eiger» vor dem Fenster.

Hr. Fischer: Ein schönes Panorama mit einem See und Berge im Hintergrund.

Was zaubert Dir/Ihnen ein Lächeln ins Gesicht?

Kai: Ganz ehrlich – meine Kinder Mayla und Amy.

Hr. Fischer: Ein feines Essen und eine gute Musik, die spielt.

Ein eigener Fernsehsender, was würde dort laufen?

Kai: Die Serie Vikings, Actionfilme wie «Stirb langsam», Kinderfilme, Nachrichten und natürlich darf Moto GP nicht fehlen!

Hr. Fischer: Tagesschau und Nachrichtensendungen, Filme und Reportagen über Bergtouren und volkstümliche Musiksendungen.

Was ist Dein/Ihr Lieblingsgericht?

Kai: Hmm… ich hab ganz vieles gerne. Aber Gschwellti mit Zigerbutter mag ich sehr. Auch Grillfleisch mit Salaten. Und Crèmeschnitten!

Hr. Fischer: Ich mag Randensalat mit Kümmel oder Steak Fridolin. Ein feines Steak mit Zigersauce überbacken, dazu Pommes frites und Gemüse. Und zum Schluss einen Coupe Romanoff.

Welcher unerfüllte Wunsch sollte noch in Erfüllung gehen?

Kai: Einmal live den Moto GP sehen. Das möchte ich mir noch verwirklichen.

Hr. Fischer: Ich würde gerne noch einmal in die Berge, egal wo. Einfach auf einen Berg und die Aussicht geniessen.

Welche Musik, Sänger oder Band berührt Dich/Sie?

Kai: Ich mag Rockiges. Vor allem ältere Rocksachen wie AC/DC, Rolling Stones, Motörhead aber vor allem Böse Onkelz.

Hr. Fischer: Melanie Oesch – sie hat einfach eine wunderbare Stimme.

Mein/Ihr grösstes Laster ist...

Kai: Ich bin ein Morgenmuffel und ich kann Süssigkeiten nur schwer wiederstehen.

Hr. Fischer: Ich kann schlecht nein sagen, sonst fällt mir gerade nichts ein.

Beschreibe Dich/beschreiben Sie sich mit drei Worten:

Kai: fürsorglich, hilfsbereit und ungeduldig
Hr. Fischer: gut gelaunt, geduldig und tapfer

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Gemeinschaft geniessen: Fasnacht

Miteinander feiern, bunt und kreativ. Die Freude und Erleichterung steht in den Gesichtern geschrieben. Viele haben so wunderbare Erinnerungen an die Fasnachtsfeiern früherer Jahrzente und berichten immer wieder gerne davon. Dort anknüpfen und dann schunkelnd mit der Musik mitgehen und wenn es noch geht, bei der Polonaise mitmachen oder gar das Tanzbein schwingen - einfach herrlich.

malt
tapeziert
renoviert...
KÜNZLER AG
ARBON - ROGGWIL
Telefon 071 446 42 50 • www.kuenzlerag.ch

Blueschtfahrt

Die unendliche Kraft der Natur mit dem unübertrefflichen Farbenspiel - jedes Jahr von Neuem ein gewaltiges Ereignis. Das Wetter spielte ebenfalls sehr gut mit. Es war ein Traumtag! Die Birnenbäume zogen bereits einige Tage vorher schon das prächtigste Blütenkleid an. Ein beeindruckendes Naturschauspiel von Formen und Farben.

Die Bewohnerinnen und Bewohner machten sich zusammen mit Pflegenden, Zivis und weiteren Mitarbeitenden auf den Weg durch die Obstanlagen Richtung Sattelbogen für einen herrlichen Kaffee- und Kuchenhalt und brachten uns nebst ihrer Begeisterung für den stimmigen und abwechslungsreichen Nachmittag schöne Bilder mit.

Unterhaltungsnachmittag mit Elvis...

Schwelgen zur Musik von Elvis Presley - wer kann dies nicht! 1954 begann er seine Karriere und wen erstaunt es, dass er so oft - ganze vierzehn Mal - für einen Grammy nominiert wurde. Dass es über 1000 Bücher über ihn gibt, ist eine mehr als beeindruckende Zahl. Nicht nur seine Hits sind legendär, auch seine Filme und offenbar war er sogar der dritterfolgreichste Interpret von Weihnachtssongs. Aber nun erfreuen wir uns erst am Frühling und Sommer!

Können Sie mir spontan einige Lieder aufzählen? Wie wäre es mit: «Always on my mind», «Jailhouse rock», «My way», «If I can dream», «Love me tender», «Heartbreak hotel», «Return to sender», «Can't help falling in love», «In the ghetto», «Burning love», «Surrender», «Have I told you lately», «Welcome to my world», «Suspecious mind», «The wonder of you»...

IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.

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

WASSER. BAD. ENERGIE.
HAUSTECHNIK EUGSTER

Eintritte

Susana Mestre

Funktion:

Fachfrau Gesundheit

Eintritt:

November 2021

Ebolu Ebwa

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

Dezember 2021

Karin Oswald

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

Dezember 2021

Chiara Gantenbein

Funktion:

Fachfrau Gesundheit

Eintritt:

Dezember 2021

Gratulationen

Wir sind sehr stolz auf Euch beide, dass Ihr Eure Ziele so konsequent berufsbegleitend verfolgt und damit weitere Impulse in die Sonnhalden bringt.

Wir gratulieren Melanie Thalmann zur Weiterbildung als Gedächtnistrainerin beim Schweizerischen Verband für Gedächtnistraining SVGT und Sylwia Dowiercial zum erfolgreichen Abschluss ihrer Weiterbildung zur Fachfrau Langzeitpflege und -betreuung.

Marlene Schadegg und Daniela Murer

Dienstjubiläen - 5 Jahre feiern

Heidi Bruggmann

Funktion:

Pharmaassistentin

Ardiana Krasniqi

Funktion:

Assistentin Gesundheit und Soziales

15 Jahre feiert

Erika Kathrein

Funktion:

Dipl. Pflegefachfrau HF

Seit dem 3. August 2007 ist Erika Kathrein aus der Sonnhalden nicht mehr weg zu denken. Sie kümmert sich um das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner durch Kontrakturenprophylaxe. In diesen 15 Jahren hat sie mit ihrer einfühlsamen Art vielen Bewohnern geholfen, ihre Beweglichkeit zu erhalten oder zu fördern. Sie freuen sich immer auf Erika, weil sie Geduld hat, ihnen ein offenes Ohr schenkt und ihre Sorgen ernst nimmt.

Mit Rat und Tat steht sie auch den Pflegemitarbeitern zur Seite, wenn es um die Mobilisation oder Positionierung der Bewohner geht. Erika kann ihre Tipps sehr praxisnah weitergeben und darum werden sie auch gleich umgesetzt.

Liebe Erika, die Sonnhalden kennst Du wie Deine Westentasche, auf allen Wohnbereichen bist Du zu Hause, jetzt besonders auf dem A0. Das Team des A0 ist Dir sehr dankbar dafür, dass Du immer wieder einspringst, wenn «Not an der Frau» ist! Dies ist wundervoll - ein grosses Danke für Deine unkomplizierte Unterstützung und immense Flexibilität.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Eintritte

Monika Stellerova

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

Januar 2022

Sandra Gähwiler

Funktion:

Pharmaassistentin

Eintritt:

März 2022

Zaira Paola Orozco Lopez

Funktion:

Mitarbeiterin Lingerie

Eintritt:

März 2022

10 Jahre feiern

Alina Gienuth

Funktion:

Fachfrau Gesundheit

Am 1. August 2012 hat Alina Gienuth als Praktikantin bei uns in der Sonnhalden angefangen. Wie die Zeit doch vergeht! Ein Jahr später hat sie die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit EFZ gestartet und im 2016 erfolgreich absolviert. Mit ihrer umsichtigen und ruhigen Art hat Alina die Tagesverantwortung im A0 fest im Griff. Da geht nichts vergessen und alle können sich auf sie verlassen.

Immer hat Alina ein Lächeln auf den Lippen und lässt sich auch durch komplexere Herausforderungen nicht die Laune verderben. Die Bewohner wissen, dass sie bei ihr in guten Händen sind und vertrauen ihr vollumfänglich. Unermüdlich kümmert sie sich darum, dass es den Bewohnern an nichts fehlt und ihre Wünsche erfüllt werden. Dazu engagiert sie sich zudem noch im Zirkel Pflegeentwicklung und gibt ihr Wissen mit Freude an die anderen Teamkolleginnen und -kollegen weiter.

Vielen lieben Dank Alina, dass wir Dich schon 10 Jahre in unserer Mitte haben und wir alle auf Dich zählen dürfen. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre mit Dir.

Drita Saitaj

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Am 1. September 2012 hat Drita Saitaj bei uns gestartet. Damals noch auf dem Wohnbereich 4/5 im Spitalbau. Seither hat sich doch einiges in der Sonnhalden verändert. Heute ist Drita eine grosse Stütze für das Team des geschützten Wohnbereichs für Menschen mit Demenz.

Mit ihrer langjährigen Erfahrung kann sie nichts so schnell aus der Ruhe bringen. Alle Ecken der Sonnhalden kennt sie und weiss, wo was zu finden ist oder wen man fragen kann. Die Bewohner schätzen ihre ruhige und zugewandte Art und lassen sich sehr gerne von ihr pflegen. Als Teamplayerin erklärt sie neuen Kolleginnen die Betriebsabläufe. Sie achtet auf die Sauberkeit und Ordnung auf dem Wohnbereich, damit sich alle wohlfühlen können.

Liebe Drita, schön, dass wir Dich in unserem Team haben und wir freuen uns schon heute aufs nächste Jubiläum mit Dir.

20 Jahre feiert

Semire Sejdiu

Funktion:

Wohnbereichsleitung Sonnengarten
und W2

Am 4. September 2022 darf Semire Sejdiu auf 20 Jahre Sonnhalden Erfahrung zurückblicken. Als Praktikantin hat sie gestartet. Sie ist ein Paradebeispiel, welche Karriere in der Sonnhalden möglich ist. Durch ihre stetige Weiterentwicklung, ihren Wissenshunger und ihren unermüdlichen Einsatz ist sie heute Wohnbereichsleiterin gar von zwei Wohnbereichen!

Obschon damit viel Verantwortung und Arbeit verbunden ist, hat sie für alle ein offenes Ohr und hilft, wo sie kann. Alle sind dankbar, dass sie mit Rat und Tat zur Seite steht. Mit ihrem Wissen und ihrer Sonnhalden-Erfahrung können (fast) alle Probleme gelöst werden. Auch ihre Mitarbeiter, die Bewohner und Angehörigen schätzen Semire sehr, weil sie eine äusserst verlässliche Partnerin ist.

Liebe Semire, es ist eine Freude, Dich in unserem Team zu haben. Mit Dir kann man wirklich «Pferde stehlen». Vielen herzlichen Dank für Deinen unglaublich unermüdlichen Einsatz. Wir freuen uns, mit Dir zusammen die Sonnhalden weiterzuentwickeln.

KAUF
MANN
OBERHOLZER

Leben, wohnen
und bauen mit Holz.

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

30 Jahre feiert

Heidi Ghazenffer

Funktion:

Pflegefachfrau DN I

30 Jahre sind es nun her seit Heidi Ghazenffer am 4. Mai 1992 ihre Stelle als Pflegefachfrau im Dauernachtwacheteam angetreten hat. Damals gab es noch das Dauernachtwacheteam, welches dann aber aufgelöst wurde und sie so in den Tagdienst auf die 2. Station wechselte. Ja, damals gab es noch die Kardex, die handschriftlich geführte Pflegedokumentation, heute unvorstellbar! Dafür findet heute ab und zu viel zu viel am Computer statt. Heidi hat sich trotz all dieser Veränderungen nie aus der Ruhe bringen lassen und auch viele personelle Veränderungen erlebt.

Auch ihre Weiterbildung zur DN I hat sie bestens gemeistert und immer wieder zusätzliche Aufgaben übernommen. Als Berufsbildnerin kümmert sie sich mit Leib und Seele um die FaGe-Lernenden auf dem Wohnbereich.

Liebe Heidi, schön, dass wir trotz Deiner Pensionierung weiterhin auf Deinen fachlichen und engagierten Support als Springerin zählen dürfen. Denn auch Dein Humor und Deine Herzlichkeit tun uns allen gut.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Pensionierungen

Gleich vier wunderbare und sehr engagierte Frauen haben sich aufgemacht in einen neuen Lebensabschnitt.

Esther Kowalski als langjährige Pflegehelferin SRK und seit September 19 im Sonnengarten tätig. Ihr Herz schlug schon immer fürs Gesundheitswesen, so war sie denn neben dem Beruf auch als Sanitäterin im Einsatz. Esther war immer mit Leib und Seele bei der Sache. Herzlichkeit, Einfühlungsvermögen und viel Kreativität hat Esther bei uns voll ausgelebt. Im Rahmen des Sonnengarten Projektes hat sie die weitere Ausgestaltung des Wohnbereichs stark geprägt. Danach war der Sonnengarten kaum wiederzuerkennen, einfach genial!
Toll, dass Du Esther Dich entschieden hast, uns, d.h. den Sonnengarten, im Moment noch stundenweise weiter zu unterstützen, merci! So ist der Trennungsschmerz für uns alle nicht zu gross.

Heidi Bruggmann war in den letzten 5 Jahren als Pharmaassistentin in unserem Haus tätig. Seit wir im 2016 die interne Apotheke umgestellt haben, sind die Pharmaassistentinnen noch wichtiger, wenn es um die Sicherstellung der pharmazeutischen Versorgung unserer Bewohner und Bewohnerinnen geht. Was Ärzte verordnen, bestellen sie bei der Apotheke. Dort werden all diese Medikamente gerichtet, damit die Pflegenden nur noch die Schlusskontrolle gemäss dem 4-Augenprinzip durchführen müssen. Dies ist eine riesen Erleichterung fürs Pflegefachpersonal. Heidi als langjährige Pharmaassistentin kennt praktisch jedes Medikament und Präparat in- und auswendig, wusste stets, welche Generika auf dem Markt verfügbar sind und war deshalb immer Dreh- und Angelpunkt, wenn es um die Bestellung oder Verrechnung von Medikamenten ging. Auch sie wird uns für Ferienablösungen oder Notfalleinsätze erhalten bleiben, worüber wir ebenfalls sehr glücklich sind.

Sonja Hammerer stiess im Rahmen der Übernahme von Bewohnern und Mitarbeitenden aus dem Evang. Alters- und Pflegeheim im 2016 zu uns. Mit ihrer sehr feinfühligen Art, ihrer langjährigen Erfahrung in der Aktivierung und ihren unendlich vielen Ideen in der Betreuung und Alltagsgestaltung von Menschen mit Demenz, war sie ein echtes Geschenk, nicht nur für den Sonnengarten.
Unvergesslich sind unter anderem ihre Backstunden mit Schokoladekuchen, der alle nur schon mit dem leckersüssen Duft verrückt machte oder die Kaffeestunde, in welcher mit einer alten Handmühle der Kaffee erst noch zu mahlen war, dabei getratscht und geratscht wurde, bis dann endlich der Kaffee genüsslich aus altem Porzellangeschirr getrunken werden durfte. Wir freuen uns, wenn Du Sonja mit Deinen Enkelkindern vorbei schaust und die Verbindung erhalten bleibt.

Heidi Ghazenffer gehört zum «Sonnhalden-Inventar» und könnte wohl ganze Bücher über unsere Entwicklung schreiben. Heidi als Krankenpflegerin FA SRK mit Passerellenprogramm zur DN I war immer als engagierte, treue und ruhige Schafferin unterwegs und weder aus dem Wohnbereich W2 noch aus der Sonnhalden wegzudenken. Toll ist auch, dass sie als Berufsbildnerin bis letztes Jahr FaGe Lernende auf ihrem Berufsweg begleitet und gefordert hat. Noch vor wenigen Jahren hat sie die Pensionierung schon etwas herbei gesehnt. Liebe Heidi, nun machst Du die Erfahrung wie einige andere auch, dass 100% loslassen doch heftig sein kann. Wir schätzen das Geschenk sehr, dass Du uns als Springerin über die Pensionierung erhalten bleibst, merci!

Wir wünschen Euch vier «Frauen im Ruhestand», dass Ihr weiterhin mit so viel Enthusiasmus, Herzblut und Energie im neuen Lebensabschnitt unterwegs seid. Alles Liebe und beste Gesundheit!

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Personalfeier

Es brauchte den dritten Anlauf! Nach fast zwei Jahren endich wieder zusammen feiern, miteinander plaudern und sich verwöhnen lassen. Im 2020 verzichteten wir auf die Feier, es war schlicht nicht vorstellbar, wie dies hätte stattfinden können. Im 2021, nach den ganzen Impfaktionen war die Hoffnung gross, dass nichts dazwischen kommen würde. Tja, falsch getippt. Den geplanten Anlass vom 4. November verschoben wir und dann noch einmal.

Danke dem wundervollen OK-Team, dass wir zusammen mit den Caterern und United Nonsense einen so bezaubernden Anlass verbringen durften. Hoffen wir, dass wir zukünftig nicht mehr so spontan Termine ansagen müssen und nehmen wir den Zauber des Festes mit als Energietank.

DEMENZ - Gesprächsgruppe von Alzheimer Thurgau

Gesprächsgruppe für Angehörige

Erzählen, zuhören, sich unterstützen: In den durch die Organisation Alzheimer Thurgau professionell geleiteten Gesprächsgruppen tauschen sich Angehörige von Menschen mit Demenz über ihre Erfahrungen und Erlebnisse aus. Auch ist es möglich, Anliegen in Bezug auf schwierige Situationen in vertrauensvollem Rahmen zu vertiefen.

Die Gesprächsgruppen finden in einer Atmosphäre der Solidarität, des Respekts und der Diskretion statt. Jedes Mitglied erhält die Gelegenheit, sich auszudrücken und entscheidet selbst, wie viel es von seiner Situation preisgeben möchte.

Nehmen Sie sich diese Zeit.

Sie sind herzlich eingeladen, in einer Gesprächsgruppe teilzunehmen. Schnupperbesuche sind willkommen! Bitte wenden Sie sich vorgängig an die entsprechende Gruppenleitung oder an die Geschäftsstelle Alzheimer Thurgau.

Die Gruppen treffen sich in der Regel einmal monatlich.

Durchführungsort in Arbon:
Kursraum Pro Senectute, Kapellgasse 8
jeweils 17.00 - 18.30 Uhr

Alzheimer Thurgau - Dunantstrasse 2, 8570 Weinfelden - Telefon 052 721 32 54, info.tg@alz.ch.

Wenn ich einmal dement werde…

Soll mein Leben einfach und überschaubar sein.
Es soll so sein, dass ich jeden Tag das gleiche mache – jeden Tag zur gleichen Zeit.
Wenn ich einmal dement werde…
Kann ich vielleicht nicht mehr mit Gabel und Messer essen, aber bestimmt sehr gut mit den Fingern.
Wenn ich einmal dement werde…
Bin ich meistens leicht zu beruhigen: nicht mit Worten, sondern indem Du ganz ruhig neben mir sitzt und meine Hand ganz fest hältst.
Wenn ich einmal dement werde…
Habe ich das Gefühl, dass andere mich schwer verstehen. Genauso schwer ist es für mich, andere zu verstehen.
Mach deine Stimme ganz leise und sieh mich an – dann verstehe ich dich am besten. Mach nur wenige Worte und einfache Sätze.
Wenn ich einmal dement werde…
Sieh mich an und berühre mich, bevor du mit mir sprichst. Vergiss nicht, dass ich oft vergesse.
Wenn ich einmal dement werde…
Möchte ich Musik hören, die von damals - doch ich habe vergessen welche. Erinnere du dich und lass sie uns zusammen hören. Ich mag gern singen, jedoch nicht allein.
Wenn ich einmal dement werde…
Und sage ich, «ich will nach Hause» dann antworte mir ernsthaft, damit ich merke, dass du weisst,
dass ich mich im Moment sehr unsicher fühle.
Wenn ich einmal dement werde…
und ich schimpfe, dann gehe einen Schritt zurück von mir, so spüre ich, dass ich immer noch Eindruck machen kann.
Wenn ich einmal dement werde…
Denke daran, dass ich nicht alles verstehe, doch mehr als du manchmal denkst.
Wenn ich einmal dement werde…
Ich mag vergessen, was Du gesagt und getan hast.
Aber ich vergesse nie, wie ich mich dabei gefühlt habe…
denn «mein Herz wird nicht dement». *unbekannt*

Bericht Phanudet Phetram: Vom Praktikant zum Lernenden Koch EFZ

Phanudet hat im August 2020 als Praktikant bei uns in der Küche gestartet. Er hat begleitend zur praktischen Küchenerfahrung wöchentlich 2 Tage das Brückenangebot in Weinfelden besucht, denn er ist erst vor 5 Jahren in die Schweiz gekommen. Dieses Praktikumsjahr hat ihn in seinem Vorhaben, eine Kochlehre zu machen, bestärkt und fit für die zukünftige Lehre gemacht. Es war schnell klar und entschieden, dass der Kochberuf genau das Richtige für ihn ist.

Als ich ihn nach speziellen Eindrücken und Erlebnissen fragte, liess die Antwort nicht lange auf sich warten. Was er immer sehr toll fand in der Schule, war das Gruppenkochen. 3-4 Gruppen, bestehend aus 3 Personen mussten zusammen ein Menü zusammenstellen und kochen. Davon hat Phanudet uns bei der Arbeit immer sehr viel erzählt. Man spürt seine Leidenschaft für das Kochen sehr gut heraus. Bei uns in der Sonnhalden ist ihm das Guetzlibacken mit den Bewohnern in der Aktivierung als spannend und erlebnisreich in Erinnerung geblieben. Das war der erste aktive Kontakt mit den Bewohnern. Mit seiner aufgeschlossenen und positiven Art wundert mich keine Sekunde, dass er sogleich Kontakt fand und ihm das Backen viel Spass bereitete.

Da Phanudet aus Thailand kommt und er immer von den Kochkünsten seiner Mama geschwärmt hat, kamen wir dann auch bald in den Genuss von thailändischen Köstlichkeiten. Die Ruhe, die in der Küche herrschte, als alle am Schlemmen und Geniessen waren, spricht Bände.

Der Übergang zur Ausbildung zum Koch hat Phanudet sehr gut gemeistert. Die Schule sei strenger und intensiver, sagt er auf mein Anfragen, was heute anders sei.

Bei der praktischen Arbeit entwickelt er sich sehr gut und sein unermüdlicher Einsatz und sein Wille zeichnet ihn nach wie vor sehr aus. In der letzten Zeit kam dann die erste Herausforderung: Es hiess, heute bist du alleine auf dem Posten der kalten Küche. Phanudet hat dies sehr gut gemeistert.

Woran man es merkte, dass er alleine war? Es war wesentlich ruhiger. Sonst ist er ein sehr lebhafter und mitteilsamer junger Mann. Er war sehr zielstrebig und konzentriert und hat den Posten sehr gewissenhaft geführt.

Als er dann noch einen Schnupperlehrling bei sich hatte, wuchs er über sich hinaus und hat den Posten und das Anleiten des Schnuppis wie ein Profi gemeistert. Der Schnuppi bekam einen tollen Einblick in unseren Beruf und dessen Nervosität liess er ihn vollkommen vergessen, durch seine unkomplizierte und aufgestellte Art.

Toll, solchen Nachwuchs zu begleiten!

Fabienne Schättin,
Stv. Küchenchefin und Berufsbildnerin

KRAFTQUELLEN

Wie ich zum Line Dance fand

Wie kam ich zu diesem Hobby

Schon als Kind hatte ich 1x im Jahr die Gelegenheit, mich als Cowgirl zu verkleiden und liebte dies. Nicht wegen den Pistolen nein, nein! Mir gefiel die Kleidung, d.h. die Stiefel und Hüte. In meiner Teenager-Zeit entwickelte ich die Liebe zur Country Musik. Dann im 2009 gab es diesen Beitrag im Fernsehen zu Line Dance auf dem Albulapass. Es reihten sich mehrere hundert Tänzer und Tänzerinnen in einer Linie auf, um gemeinsam einen Tanz aufzuführen. Es sah so toll aus, wie sich alle synchron zu einem Country-Song bewegten. Von da an wusste ich: «das will ich auch lernen».

Etwas später, als ich an der Sekundarschule Rorschach eine Sitzung im Elternrat hatte, trainierte ein Club Line Dance. Ich schaute eine Weile zu und meldete mich am nächsten Tag bei der Tanzlehrerin. Sie lud mich für eine Schnupperstunde ein, welche ich natürlich sofort besuchte. Die Begeisterung war so gross, dass ich im Januar 2010 bei ihr in einem Beginner-Kurs startete. Obwohl ich bei den ersten Versuchen zum Teil kläglich scheiterte, gab ich nicht auf. Anfangs zweifelte ich, ob es mir gelingen würde, diese verschiedenen Choreografien abzuspeichern und wieder abrufen zu können. Von Mal zu Mal erschien es mir einfacher, einen neuen Tanz zu lernen und die gelernten zu wiederholen. Bald gehörte das jährlich stattfindende Country und Trucker Festival in Interlaken zu DEM Anlass für mich und meine Kolleginnen. Nun sind wir seit 10 Jahren eine Gruppe, welche jeweils am Sonntagabend zusammen die gelernten Tänze trainiert. Ich bin verantwortlich, um die passende Musik abzuspielen, die Kolleginnen bringen die Tanzbeschreibungen auf Papier und ich unterrichte diese.

Das wöchentliche Training im Klub, diverse Veranstaltungen und Darbietungen zum Beispiel an Weihnachten, Geburtstagen oder Firmenfesten, fordern mein Gedächtnis und sind auch eine wunderbare Übung fürs Gleichgewicht. Beides sind zudem wertvolle Präventionen fürs Alter. Die Geselligkeit und sich zu Musik zu bewegen, geben mir den nötigen Ausgleich zum Arbeitsalltag. Es bereitet mir sehr viel Spass, mit Gleichgesinnten entspannte Abende oder Tage zu verbringen.

Marion Halter,
Stv. Wohnbereitsleitung Sonnengarten

Line Dance ist...

Die Tänzer stellen sich in Linien nebeneinander und in Reihen hintereinander auf. Zu einem Lied wird ein Tanz choreografiert. Dieser wird dann auf der ganzen Welt genau so getanzt. Ausnahmen bestätigen bekanntlich die Regel. Es kommt vor, dass zum selben Lied auch zwei verschiedene Tänze bestehen. Meist sind es dann eine leichtere und eine anspruchsvollere Choreografie. Wir tanzen nicht ausschliesslich zu Country Musik. Es macht auch Spass, sich zu Schlager oder Weihnachtsliedern, zu bewegen. Die Tanzstile sind sehr unterschiedlich: Rock, Walzer, Samba, alles ist machbar. Grundsätzlich benötigt diese Art zu tanzen keinen Partner, dies ist jedoch nicht ausgeschlossen. Die Einzeltänzer formatieren sich gewöhnlich in einem Quadrat oder Rechteck und die Paare tanzen dann in Runden um diese herum.

WÄSCHEREI BODENSEE AG
Textil-Logistik & Mietwäsche

WÄSCHEVOLLVERSORGUNG
für SPITÄLER und PFLEGEHEIME

erfahren
kompetent
zuverlässig

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

Die neue Kultur...
Ihr persönliches Wasserzeichen auf

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

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

BÄCKEREI-KONDITOREI
Erb
9323 STEINACH ✆ 071 446 12 57
auch Sonntags geöffnet:
7.30 – 11.00 Uhr

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

bernetgroup.ch

BERNET
Kleenline
PENTEX
rentex

Der Sommer kommt: Bademode früher...

Auf der nachfolgenden Seite laden wir Sie zu einem Fotorätsel ein. Finden Sie heraus, welche Stars zur Veränderung der Bademodewelt beigetragen haben und wohl so manches Herz höher schlagen liessen!

Anbei aber noch einiges Wissenswertes zur Entwicklung in der Bademodewelt. Wussten Sie, dass die ersten vor-viktorianischen Badegäste oft nackt badeten und erst das frühe 19. Jahrhundert deutlich strengere moralische Richtlinien in Bezug auf den öffentlichen Anstand setzte? In der Folge das Zeigen der nackten Haut stark eingeschränkt wurde und als nicht ziemlich galt?

Weibliche Strandurlauber trugen im Jahre 1800 lange Kleider von Kopf bis Fuss, wo hingegen sich die Herren mit langen Unterhosen aus Wolle bedeckten. Ein Stil, der für das gesamte Jahrhundert weitgehend unverändert blieb. Um sicherzustellen, dass sich bei den Damen nicht das kleinste Fitzelchen Haut entblösste, besassen die Frauenkleider sogar Gewichte, die in die Säume eingenäht waren, um den Stoff an den Knöcheln festzuhalten.

Und als ob das noch nicht genug wäre, konnte man an den sehr beliebten Stränden so etwas wie Badekisten vorfinden. Hierbei handelte es sich um Holzkisten auf Rädern, mit denen eine Frau ins Wasser eintauchen konnte und gleichzeitig vor neugierigen Blicken geschützt wurde.

Im frühen 20. Jahrhundert verloren Badeanzüge an Stoff und wurden etwas praktischer. Dies war Annette Kellerman zu verdanken, einer australischen Weltrekordschwimmerin, die wegen Entblössung in der Öffentlichkeit verhaftet wurde. Sie stellte an einem Strand in den Vereinigten Staaten in einem einteiligen Anzug ihre Beine zur Schau, heute unvorstellbar! Die USA brauchte deutlich länger, um diesen Kleidungsstil zu akzeptieren.

Durch die Materialknappheit während des Zweiten Weltkriegs wurde auf alle überflüssigen Teile des Badeanzugs verzichtet. So dass Bikini und später Tankini entstanden und die Popularität des zweiteiligen Badeanzugs in Verbindung mit diesem moralisch vernünftigen Grund rasant anstieg. Dies führte dazu, dass sich die Menschen deutlich aufgeschlossener präsentierten.

Aber auch der Aufstieg der Hollywood-Sternchen und Pinup-Plakate führte zur steigenden Beliebtheit offenherziger Bademode und veränderte die öffentliche Sicht auf die Freizügigkeit.

Tauchen Sie nun ein ins Rätsel rund um die Bademode...

Rätsel «Bademode früher...»

Im 1. Teil erwarten Sie zu den 10 Fotos der Hollywood-Stars, die die Bademodewelt stark mitgeprägt haben, eine Auswahl ihrer Namen und welcher Buchstabe des Hollywoodstars für den Nachnamen des Lösungswortes zu übertragen ist.

Im 2. Teil finden Sie sieben Wissensfragen. Diese ergeben den gesuchten Vornamen des Lösungswortes. Tipp: auch das Lösungswort hat mit der Bademode zu tun. Viel Spass!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: Tageskarte Bodenseeschifffahrt
2. Preis: Tageskarte Bodenseeschifffahrt
3. Preis: Brot- und Käsebrett

1. Teil: Weisen Sie die Namen nachfolgender **Schauspielerinnen** den Nummern zu. Folgende zehn stehen Ihnen zur Auswahl: Brigitte Bardot, Doris Day, Audrey Hepburn, Grace Kelly, Gina Lollobrigida, Sophia Loren, Jayne Mansfield, Marilyn Monroe, Romy Schneider und Elisabeth Taylor.

Nachfolgend finden Sie, welcher Buchstabe des Schauspielers jeweils gesucht wird.

1. Erster Buchstabe des Nachnamens
2. Letzter Buchstabe des Vornamens
3. Vierter Buchstabe des Nachnamens
4. Dritter Buchstabe des Nachnamens
5. Fünfter Buchstabe des Vornamens
6. Dritter Buchstabe des Vornamens
7. Erster Buchstabe des Nachnamens
8. Zweiter Buchstabe des Nachnamens
9. Letzter Buchstabe des Nachnamens
10. Vierter Buchstabe des Nachnamens

2. Teil: Wissensfragen

1. Gesucht ist der erste Buchstabe des späteren Badezweiteilers, der die Bauchpartie kaschiert.
2. In welchem James Bond Film hat Ursula Andres diesen berühmten Bikini getragen? Gesucht ist der dritte Buchstabe des Filmtitels.
3. Gesucht ist der fünfte Buchstabe des ersten Badezweiteilers.
4. Sie wurde durch den roten Einteiler mit hochgeschnittenen Beinen berühmt. Gesucht ist der vierte Buchstabe ihres Vor- oder Nachnamens.
5. In welchem Film war dies? Gesucht ist der sechste Buchstabe.
6. Wenn man mehr Haut zeigen darf, spricht man auch von ...
   Gesucht ist der letzte Buchstabe des Wortes.
7. Mit welchem Hilfsmittel konnten Frauen vor rund 200 Jahren dennoch ein erfrischendes Bad im See geniessen? Gesucht ist der vierte Buchstabe dieser ...«-kiste».

Das Lösungswort lautet: ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

Bitte das Lösungswort eintragen und den Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 20.08.2022 einsenden an: **Sonnhalden Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon**. Viel Glück!

Name / Vorname : _____

Strasse / PLZ / Ort: _____

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbs herzlich!

1. Thamilini Sarasan
2. Heidy Aerne
3. Kata Dreno

Unsere Veranstaltungen in Kürze

bitte immer Homepage beachten, aufgrund der Corona Situation, sind Veränderungen jederzeit möglich!

Info-Veranstaltung «Wohnen im Pflegeheim als Chance» inkl. Apéro und Fragerunde	Dienstag,	31. Mai 2022	16.30-17.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. Juni 2022	ab 11.30 Uhr
Sommerfest» - «in 80 Tagen um die Welt»	**Sonntag,**	**19. Juni 2022**	**ab 11.30 Uhr**
Damenchor Arbon «Summerständli»	Donnerstag,	23. Juni 2022	ab 15.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	26. Juni 2022	ab 08.30 Uhr
Info-Veranstaltung «Vorsorge im Alter - die rechtlichen Vorkehrungen» inkl. Apéro und Fragerunde	Dienstag,	28. Juni 2022	16.30-17.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Sepp & Andy	Mittwoch,	29. Juni 2022	ab 14.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. Juli 2022	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	27. Juli 2022	ab 14.00 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	31. Juli 2022	ab 08.30 Uhr
1. Augustfeier	Montag,	1. August 2022	ab 16.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	9. August 2022	ab 11.30 Uhr
Bodenseeschifffahrt	Dienstag,	23. August 2022	ab 13.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	28. August 2022	ab 08.30 Uhr
Info-Veranstaltung «Kosten eines Pflegeheimaufenthaltes» inkl. Apéro und Fragerunde	Dienstag,	30. August 2022	16.30-17.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Adler	Mittwoch,	31. August 2022	ab 14.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. September 2022	ab 11.30 Uhr
Info-Veranstaltung «Palliative Care - Lebensqualität bis zuletzt» inkl. Apéro und Fragerunde	Dienstag,	20. September 2022	16.30-17.30 Uhr
Herbstfest mit Metzgete-, Appenzeller- und Dessertbuffet	Sonntag,	25. September 2022	ab 11.30 Uhr
Racletteplausch in der Appenzellerstube	Dienstag,	27. September 2022	ab 11.30 Uhr

DIE POST
P.P.
CH-9320
Arbon

Sonntagsbrunch - Verwöhnprogramm pur!

immer ab 2 Personen, Preis pro Person - weitere Details auf unserer Homepage.

«Naschkatze»

CHF 26.-

«Schwizer Z'Morge»

CHF 26.-

«Herzhaft in den Tag»

CHF 32.-