

Sonnhalden Journal

GLÜCKSMOMENTE

Wichtel Überraschungen

LEBENSGESCHICHTE

Werner Bieri

HINTER DEN KULISSEN

24h unterwegs mit dem Restaurant-Team



**Sommer-
fest**
«Viva España»

Sonntag
21. Juni 26
11.30-17.00 Uhr

**spanische Köstlichkeiten/Tapas
plus weitere Highlights**
wie Flamenco-Showblöcke und
-Workshops für Kinder und Erwachsene,
und spanische Live Musik
mit Vientos del Sur



Seite 4: Werner Bieri



Seite 18: Winterzauber



Seite 23: Handprojekt



Lebensgeschichte von Werner Bieri	4-7
Freiwillige Helfer und die Bereicherung mit Humor	8-9
Gedicht	10
Glücksmomente: Wichtelüberraschungen	11
Hinter den Kulissen 24h unterwegs mit dem Restaurant-Team	12-15
Bilderbogen	16-20
Rezept: Hausgemachte Raffaello	21
Hinter den Kulissen: Ferienspass mit Walter Zoo	22-23
Palliative Care Tagung: Bilder, die bewegen	24
Digitalisierung: Sunnestrahl Online	25
Blickwinkel	26-27
Gemüse im Fokus & Rezept: Rucola	28-29
Personelles Eintritte, Jubiläen und Gratulation	30-33
Winterpersonalausflug	34-35
Personalfeier	36-37
Kraftquelle	38-39
Perspektivenwechsel	41
Rätsecke	42-43
Veranstaltungskalender	44

IMPRESSUM

Herausgeber

Sonnhalden, Reg. Pflegeheim Arbon
 Rebenstrasse 57, 9320 Arbon
 Telefon 071 447 24 24
 www.sonnhalden.ch, info@sonnhalden.ch

Das Sonnhalden-Journal

erscheint 3 x jährlich (Januar, Mai, September)
 Ausgabe 86, Mai 2026

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

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

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich willkommen!

Liebe Leserinnen und Leser

Wild, frech und ungestüm. Dabei herzlich, quick fidel und voller Lebenslust. Können Sie dieses Lebensgefühl und die Zeit zurückholen, als wir als Kinder vor dem Fernseher sassen und mit Pippi in diese magische Welt voller Möglichkeiten abtauchten?

Als ich kürzlich dieses untenstehende Bild sah, weckte es all die Emotionen in mir. Ich spürte, wie unendlich gut es tat, den Blick zu schärfen auf die schönen Sachen, so wie es die Kinder oft tun. Gerade in dieser verrückten Welt, die täglich ändert und Werte sich derart schnell verschieben, ist es wichtig, sich selbst gut zu schauen, um die Energie und Positivität nicht zu verlieren. Dabei helfen Menschen mit gutem Spirit und solch kleine Oasen, sprich Momente des Glücks.



Schauen Sie ganz bewusst aus, nach diesen vielen kleinen Wundern. Dies ist im Frühling ja besonders spannend, wenn aus kleinen Knospen am Baum innert weniger Wochen kleine farbige Explosionen in Form von Blüten und Blättern stattfinden.

Tauchen Sie ein in unsere Sonnhalden-Welt, die ebenfalls voller schöner Momente steckt. Entdecken Sie mit uns, was bewegt, was nachdenklich stimmt und uns bestärkt.

Machen Sie sich mit uns auf den Weg. Nehmen Sie den Spruch von Pippi Langstrumpf für eine Woche als Motto, die kleinen Dinge des Glücks «wieder» zu entdecken, bewusst mit in Ihren Alltag.

Bis bald bei uns in der Sonnhalden und jetzt schon viel Spass beim Durchblättern, Hängenbleiben, beim Nachkochen und übers Leben Philosophieren.



Lebensgeschichte von Werner Bieri



Fünf Tage vor Weihnachten, am 19. Dezember 1938, kam in Düdingen der kleine Werner zur Welt. Er war das fünfte Kind in der Familie und später exakt in der Mitte, der insgesamt neun Geschwister. Der Vater war Chauffeur und die Mutter Hausfrau. «Wir wuchsen sehr bescheiden auf, aber wir hatten nie das Gefühl, arm zu sein. Wir hatten alles was wir brauchten. Ich hatte wirklich eine sehr schöne Kindheit und Jugend.»

Ein Auto konnte sich die Grossfamilie nicht leisten, aber alle hatten ein Velo und zwei gesunde Beine. Die brauchten Werner und seine Geschwister auch. «Da Düdingen streng katholisch war, durften wir nicht die örtliche Schule besuchen und mussten zu Fuss in das fünf Kilometer entfernte Berg laufen. Eine Stunde pro Weg hatten wir», erzählt Herr Bieri. Diese Schulzeit endete für Werner Bieri abrupt, als er an Tuberkulose erkrankte. Ein Schulkamerad kam mit einer offenen Tuberkulose zur Schule und steckte ihn und noch viele andere Kinder an. So kam Werner für 15 Monate nach Leysin ins Kindersanatorium der Höhenklinik.

«Das war furchtbar, berichtet Herr Bieri. Ich hatte lange schrecklich Heimweh und es war auch sonst schlimm. Das Institut wurde von Nonnen geführt und die waren wirklich teilweise grausam, kalt und herzlos. Es hatte so richtig 'bösi Chaibe' darunter.» Zuhause glaubte man den Kindern jedoch nicht, sondern dachte, sie hätten einfach nur Heimweh.

Als Werner endlich wieder zurück nach Hause konnte, war er von der Tuberkulose geschwächt und der Arzt ordnete an, dass er so nicht täglich den langen Schulweg nach Berg auf sich nehmen konnte. So kam es, dass er für die restlichen Jahre in Düdingen in die Schule gehen

durfte. «Ich war der allererste Reformierte in der Schule in Düdingen. Und das war damals schon ein wenig eine kleine Sensation», erzählt er.

Nach der Schule ging Herr Bieri als Volontär für ein Jahr nach Sugiez in die Arbeitserziehungsanstalt Bellechasse, um französisch zu lernen. Das war eine interessante und lehrreiche Zeit für ihn.

Werner Bieri begann nach diesem Volontär-Jahr eine Lehre als Bäcker-Konditor in Morges bei Lausanne. Er berichtet: «Das hat mir wirklich sehr gefallen. Aber nach ungefähr einem Jahr entwickelte sich bei mir eine Mehlallergie. Das war für mich schon ein grosser Schlag. Denn die Allergie war so ausgeprägt, dass ich die Ausbildung abbrechen musste. Zum Glück fand ich aber im Dorf eine Anschlusslösung und begann eine Lehre als Diamantschleifer. Also nicht Diamanten für Schmuckstücke, sondern für Werkzeuge. Zum Beispiel für ganz feine, präzise Instrumente, um bei den Zifferblättern teurer Uhren die Zahlen zu gravieren. So, dass möglichst wenig Material verloren geht.»

Sein Beruf war so selten in der Schweiz, dass es keine eigene Schule dafür gab, so dass er die Gewerbeschule zusammen mit den Feinmechanikern besuchte. Nach der Lehre blieb er im Betrieb und arbeitete fast zwanzig Jahre auf dem Beruf. «Es war anfangs ein kleiner Betrieb mit drei bis vier Mitarbeitenden, der immer mehr wuchs und am Schluss waren es 30 – 40 Mitarbeitende.»

Als Werner Bieri einmal zufällig einen Bekannten traf, der bei der UBS arbeitete, fragte ihn dieser, ob er es sich vorstellen könnte, bei der Bank zu arbeiten. «Ich habe nur gelacht. So absurd kam mir der Gedanke vor.» «Aber als ihm



der Bekannte erklärte, dass es darum ging, die interne Post zu verteilen, dachte ich mir: das kann ich.» So ergab es sich, dass Herr Bieri zur Bank wechselte. Anfangs bestand seine Arbeit hauptsächlich darin, die interne Post zu verteilen. Bald kamen aber noch weitere Aufgaben dazu, da man schnell bemerkte, wie zuverlässig und vielseitig er war. Bald war er schweizweit der Einkäufer für das gesamte Büromobiliar in den Filialen. «Das habe ich gerne gemacht. Mit den Menschen in Kontakt sein, planen und verhandeln. Das hat mir gefallen und ich blieb bis zu meiner Pension.»

Aber auch nach der Pension war Werner Bieri weiterhin für die UBS tätig. Seine Zuverlässigkeit und Genauigkeit entgingen auch den Leitenden des Hauptsitzes in Zürich nicht. Als die Holocaust-Affäre aufgedeckt wurde, fragten sie ihn an, ob er in der Ermittlergruppe mitarbeiten möchte. «Ich war sofort dabei. Das Thema berührte mich sehr. Denn es war furchtbar, was diesen Menschen angetan wurde. Wir waren ein kleines Team, das zusammengestellt wurde, um systematisch die Archive zu durchforsten, nach allem was jüdischen Ursprungs war. Mit Namenslisten machten wir uns auf die Suche. Durch unsere Berechtigung hatten wir Zutritt bis tief in die Archive und Tresore. Besonders spannend waren die Bilder und Gemälde. Wunderschöne und auch berühmte Stücke

waren darunter. Wir haben viel gefunden und konnten viel an die rechtmässigen Besitzer zurückgeben. Das war wirklich ein gutes Gefühl und eine erfüllende Arbeit.»

Werner Bieri unterstützte schon länger seine Eltern und als diese das Haus nicht mehr selber bewoh-

nen konnten, fragten sie ihn, ob er es übernehmen möchte. Herr Bieri musste sich das nicht zweimal überlegen und sagte zu. Er war sehr verbunden mit seinem Elternhaus und es machte ihm viel Freude, den grossen Garten zu pflegen. «Das waren um die 1000 Quadratmeter und viel Arbeit. Aber das hat mir gefallen!»

Neben seiner Arbeit war Werner Bieri viel auf Reisen und erzählt. «Damals war das Reisen noch nicht so üblich, aber ich liebte es. Ich war vor allem in Europa unterwegs. Manchmal lief es aber nicht ganz nach Plan. Zum Beispiel hatte ich ein Ticket für Berlin, aber sie machten die Stadt zu und es war nicht möglich dorthin zu reisen. Bis heute ergab es sich leider nie, dass ich nach Berlin kam. Das bedauere ich immer noch. Es hätte mich sehr interessiert und ich hätte die Mauer, oder was von ihr übrig ist, gerne gesehen.»

Auch das Skifahren machte Herr Bieri viel Freude und er war oft mit seinen Kollegen unterwegs. Er erzählt, «mit dabei war auch ein Holland-Indonesier. Er hat vom Tauchen geschwärmt, das fand ich spannend und so kam es, dass ich eines Tages mit ihm mitging. Es hat mir sehr gefallen und er fragte mich, ob ich mit ihnen ans Mittelmeer kommen möchte. Natürlich war ich sofort dabei. Dort absolvierte ich zuerst einen Tauchkurs. Ich war total begeistert! Für mich hat sich eine völlig neue Welt aufgetan. Eine zweite Welt, in die ich wortwörtlich abtauchen konnte. Von diesem Erlebnis an war das Tauchen für mich nicht mehr wegzudenken. Und so verbrachte ich die Ferien meistens irgendwo im Wasser bei den Fischen. Auch das Nachttauchen ist unheimlich faszinierend. Überall hat es



„Viechli“, wenn man mit der Tauchlampe dem Riff entlang leuchtet, die Fische kommen ganz nah und schauen einen an. Am schönsten ist es in einer Vollmondnacht, wenn das Mondlicht durch das Wasser scheint. Einfach unbeschreiblich. Und ich würde es immer wieder machen! Leider geht es nun aber aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr. Man muss für das Tauchen absolut fit sein. Sonst wäre es nicht mehr sicher für sich selber und seinen Tauchbuddy.



Hütten waren damals aber noch nicht bewirtschaftet und man musste alles mittragen. Auch die Verpflegung für die ganze Tour. Die bestand hauptsächlich aus Beutelsuppen, Walliser Brot, Trockenfleisch und gekochten Eiern. 13 – 15 kg hatte ich so auf dem Buckel mitzutragen. Lachend fügt er an: „gekochte Eier mochte ich danach lange Zeit keine mehr essen. Von dem ständigen Wechsel von warm und kalt wurden sie mit der Zeit ganz grausig“. In Chamonix angekommen und so nahe beim Mont Blanc beschlossen die Kameraden, dass man diesen Gipfel doch auch noch besteigen könnte, so zum Abschluss. Herr Bieri spürte bei diesem Aufstieg zum ersten Mal wie es sich anfühlt komplett erschöpft zu sein. Eine Erfahrung, die ihm bis heute geblieben ist. «Ich war so unheimlich müde, richtiggehend todmüde und wollte nur noch schlafen. Ich fragte meine Kollegen, ob ich nicht drei Minuten schlafen dürfe. Wir machten daraufhin eine Pause. Ich hatte das Gefühl Musik zu hören. Dabei war dies ja hier oben überhaupt nicht möglich. Vermutlich hörte ich das



Blut in den Ohren rauschen. Aber es hörte sich zu diesem Zeitpunkt an wie Musik. Die Pause hat mir gutgetan und wir erreichten danach gemeinsam den Gipfel. Dieser Ausblick ist unbeschreiblich! Diese Weite!»

Und mitten in dieser weiten, weissen Landschaft lagen überall Trümmerteile verstreut. Kurze Zeit vorher ereignete sich der tragische Absturz einer Air India Maschine mit über 100 Toten. Die Bilder hat Herr Bieri heute noch vor sich, wenn er an den Aufstieg zum Mont Blanc denkt.

Auch heute geht Herr Bieri noch gerne wandern. Die Touren werden etwas einfacher und kürzer, aber bis vor kurzem immer noch auf höhere Berge. Seine letzten Touren

Fit war Herr Bieri auf jeden Fall. Ob Wandern, Bergtouren, Klettern oder Skitouren – Werner Bieri war auf vielen 4000er Gipfeln. Teilweise mehrfach. «Auf dem Matterhorn war ich 2 ½ Mal. Einmal konnten wir nicht ganz nach oben, da das Wetter umschlug.» Und er kommt ins Erzählen. «Am liebsten war ich früher mit den kleinen Skiern aus Alu und mit Kandaharbindung unterwegs. Die waren nur so etwa einen Meter lang. Mit ihnen konnte man, auch wenn der Schnee weich und tief war, gut über die Flächen laufen. Das hat Spass gemacht! Später hatte ich dann aber schon eine richtige Skitourenausrüstung. Damit habe ich mit Kollegen die Haute-Route gemacht. In 13 Tagen liefen wir von Saas Fee nach Chamonix. Ein Viertausender pro Tag, übernachtet haben wir in den Berghütten. Diese



Familie Bieri mit den Eltern je 3. von links und rechts und Werner Bieri ganz rechts.

fürten ihn zur Hörnlühütte und von Saas Fee aus auf den Alphubel und das Allalinhorn.

Seit kurzem wohnt Werner Bieri hier in der Sonnhalden in Arbon. Das Haus mit dem grossen Umschwung wurde ihm zu viel und er mochte es nicht mehr alleine bewältigen. Ganz unverbittert meint er: «Einisch muesch lah gah. Für mich ist es ok und abgehakt. Ich bin nicht traurig, sondern zehre von den vielen schönen Erinnerungen. Und ich kann nun die Ostschweiz entdecken. Zuvor endete die Schweiz für uns Fribourger hinter Zürich», lacht er. Und er meint das gar nicht abschätzig. Ausserdem wohnt eine seiner Schwestern in Arbon und deshalb ist ihm die Gegend nicht ganz fremd.

Wenn man Werner Bieri besucht, fällt einem schon bei der Zimmertüre der Gockel auf, der einem zu Begrüssen scheint. Und im Zimmer gibt es noch einige mehr. Herr Bieri kam zufällig «auf den Gockel», wie er sagt. «Als Kleinkind bekam ich einen gestrickten oder gehäkeltten Guggel und der war immer und überall dabei. Auch der Nachbar hatte einen grossen Gockel bei seinen Hühnern und den habe ich immer geneckt, bis er auf mich los ging. Ich fand das toll wie er seine Hühner beschützte und zu ihnen schaute.» Erst stand auf seinem Bücherregal nur ein Guggel. Mit der Zeit wurden es aber

immer mehr. «Ich habe immer wieder Gockel geschenkt bekommen und es gab, glaube ich, keinen Geburtstag ohne, dass ich einen Guggel geschenkt bekam. Ich weiss gar nicht so genau wie viele ich habe. Aber es sind sicher über 200. Ich habe halt einen Guggel-Tick», lacht Herr Bieri. Und von den meisten weiss er sogar ganz genau woher er sie hat.

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei Herrn Bieri für das spannende Interview, den eindrucksvollen Einblick in seine Lebensgeschichte und das entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Es war wieder einmal mehr eine grosse Bereicherung für mich, diese Geschichte schreiben zu dürfen. Ich wünsche Ihnen, Herr Bieri, noch viele schöne Wanderungen und Erlebnisse hier «hinter Zürich» in der Ostschweiz und dass sie auch in Zukunft Kraft und Freude aus ihren zahlreichen Erinnerungen schöpfen können.

Melanie Thalman, Leitung Aktivierung



Aktuellstes Foto mit all seinen noch lebenden Geschwistern

Ein freiwilliger Helfer ist...

Ein freiwilliger Helfer ist wie ein Sonnenstrahl an einem trüben Tag,
ein lieber Freund, der Dir zeigt, dass er Dich ganz doll mag.

Er ist die weiche Decke, wenn die Welt ist, kalt und hart,
ist süß wie Schokolade, die im Munde schmilzt, ganz zart.

Ein freiwilliger Helfer ist wie ein Regenbogen, er leuchtet bunt für Dich,
bei ihm darfst Du ganz Du sein, mal freudig mal traurich.

Ein freiwilliger Helfer, er schenkt Dir Lebensfreude, Geborgenheit und Glück,
bringt Abwechslung in Deinen Tag und ist auch mal verrückt.

Ein freiwilliger Helfer lauscht Deinem Herzen, er hört Dir einfach zu,
ein freiwilliger Helfer, er fordert nichts von Dir und lässt Dir Deine Ruh.

Mal singt er Dir ein frohes Lied, mal bleibt er auch ganz leis,
begleitet Dich ein kleines Stück auf Deiner Lebensreis.

Er ist mit Dir verbunden, im Fühlen und im Sein,
hast ihn an Deiner Seite, bist Du niemals allein.

von Sabine Buckstegge, nach Marion Steiner: Ein Clown ist...



Ein humorvoller Event für unsere Freiwilligen: Lachmuskeln-Training oder wie Humor unseren Alltag bereichert

«Humor ist die Begabung eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen».

Am 1. April – das ist kein Scherz – fand der erste Event für unsere Freiwilligen statt. Das Datum war natürlich kein Zufall, denn es ging in dem Fachvortrag und Workshop um «Humor und Lachen im (Berufs-) Alltag».



Sabine Buckstegge, Clown bei der Stiftung Lebensfreude, gestaltete den Nachmittag spannend und heiter, aber auch mit der nötigen Ernsthaftigkeit. Denn Humor ist weit mehr

als Witze erzählen und lachen. Fachkompetent erklärte sie was wohlwollender Humor ist, die Wirkung von Humor und Lachen und zeigte auf wo seine Grenzen sind, erzählte von ihren Erfahrungen und sprach auf einfühlsame Weise das Thema Humor und Sterben an. Bei all den interessanten Themen kam aber auch das eigene Erleben und Entdecken von Humor nicht zu kurz und die Lachmuskeln kamen immer wieder zum Einsatz. Mit einem einfühlsamen Gedicht, das Sabine extra für diesen Tag und unsere Freiwilligen abgeändert hat, endete der spannende Nachmittag.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung und Koordinatorin Freiwillige



Ein Lächeln...

Ein Lächeln kostet nichts, es erzeugt aber viel!
 Es bereichert jene, die es bekommen,
 ohne diejenigen zu schaden,
 die es verschenken!

Die Erinnerung an ein Lächeln kann ewig bleiben!

Niemand ist so reich,
 dass er es nicht noch gebrauchen könnte,
 und niemand ist so arm,
 dass es ihm nicht mehr helfen könnte!

Es lässt sich nicht kaufen, nicht leihen,
 nicht stehlen, nicht erzwingen,
 denn es hat erst seinen Wert von dem Moment an,
 wo es verschenkt wird!

Wenn Du einem Menschen begegnest,
 der Dir das Lächeln,
 das auch Du verdienst, nicht gibst,
 dann sei grosszügig - Schenk ihm Deines!

Denn niemand braucht das Lächeln dringender,
 als der, der dem anderen keines geben kann.

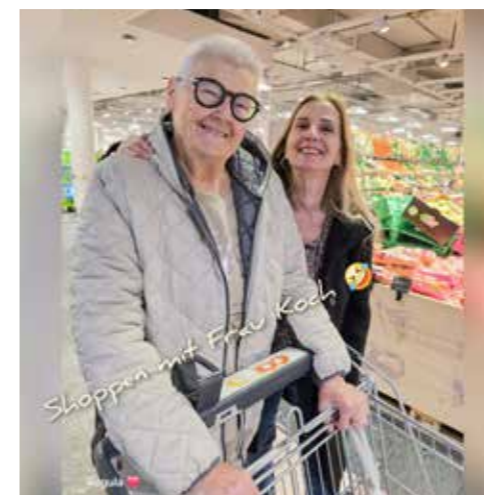
unbekannt

Wichtel – Zauber

Wie Sie, liebe Leserinnen und Leser, bereits im letzten Sonnhalden – Journal erfahren haben, besuchten im Dezember zwei Wichtelfrauen mit ihrem Adventskalender unsere Bewohnenden. Einige hatten das Glück und zogen einen selbstgemachten Überraschungswichtel. Darin versteckte sich die Erfüllung eines kleinen Herzenswunsches.

Ob einfach etwas Zeit miteinander verbringen, Kaffee trinken, Schokolade geniessen oder das Tanzbein schwingen – unsere zwei Wichtelfrauen, alias die Freiwilligen Regula Arnold und Margit Minelli, machen es möglich. Sie waren in den letzten Monaten bereits sehr fleissig und haben einige unserer Bewohnenden zum Strahlen gebracht. Vielen Dank an die beiden für diese tolle Aktion!

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung



Unterhaltungsnachmittag
 mit **Guido Spöcker**
 und **Taxidancer Carla & Stefan**
 Mittwoch
 28. Januar 2026
 14.00 Uhr
 Sonnhalden Restaurant

Nachmittagskonzert
 mit
Thurgauer Zitherklänge
 Donnerstag 29. Januar 2026
 15.00 Uhr
 Mammertshofen

FASNACHT
 Rosenmontag
 16. Februar 2026
 14.00 Uhr
 im Sonnhalden-Restaurant
Stephan Jäggi

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

24h unterwegs mit dem Restaurant-Team



09:00 WILLKOMMEN IM SONNHALDEN-RESTAURANT

Wir sind täglich von 9.15 bis 17.15 Uhr für Sie da.

Zuerst starten wir die Abwaschmaschine, schalten die Kaffeemaschine ein, öffnen die Kühltür und beleuchten die Vitrine. Danach holen wir die Zeitungen am Empfang und informieren uns über wichtige Neuigkeiten. Wir bestücken das Buffet mit Torten und Gebäck und platzieren die Sonnhalden-Guetzli sowie die Nussgipfel auf dem Tresen, bevor wir die Kioskecke einrichten.

Als nächstes werfen wir einen Blick ins Reservationsbuch und auf die internen Veranstaltungen. Anhand der Reservationsdeckungen decken wir die Tische für den Mittagsservice und gegebenenfalls für weitere Veranstaltungen ein. Heute hat ausserdem eine Bewohnerin Geburtstag, daher wird der Tisch besonders schön hergerichtet.

Während der Terrassensaison beginnen wir zuerst draussen, reinigen die Tische und decken nach Reservierungen ein.

Zwischen 9.30 und 9.45 Uhr kontrollieren wir in der Sonnenstube, in welcher die Morgenpause der Mitarbeitenden mit reichhaltigem Buffet stattfindet, ob alles noch passt. Ab 10.15 Uhr reinigen wir die beiden Kaffeemaschinen und die Tische.

Zwischendurch kümmern wir uns natürlich auch um unsere Morgengäste in der gemütlichen Kaffee-Ecke oder schon auf der Terrasse. Anschliessend bereiten wir alles für das Mittagessen der Schüler sowie für die Mitarbeitenden vor, die sich zum Mittagessen angemeldet haben.

11:00 VERSTÄRKUNG IST DA

Spätdienst und Buffetdienst beginnen ihre Arbeiten. Zuerst findet ein kurzer Austausch statt, damit alle wissen, was heute zu tun ist.

Anschliessend bereitet der Buffetdienst Salate und Suppe für den Mittagsservice vor. Er übernimmt den Abwasch und ist während des Service für die Getränkeausgabe verantwortlich, schöpft die Suppe, bedient die Schülerinnen und Schüler und wäscht das Geschirr ab. Bei grossem Gästeandrang unterstützt der Buffetdienst den Service dabei, die warmen Speisen zu den Gästen zu bringen.



11:15 EINTREFFEN DER BEWOHNENDEN

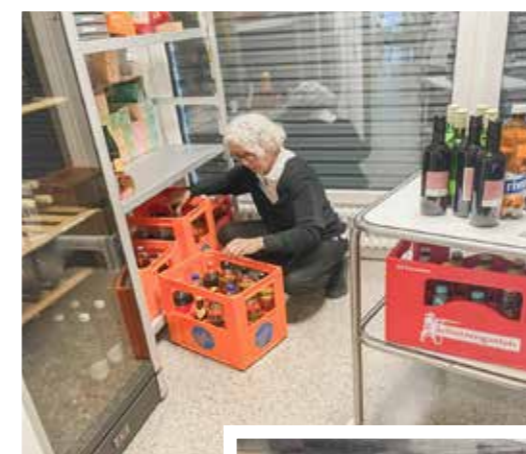
Die ersten Bewohnenden kommen. Der Spätdienst begrüsst sie, hilft bei Bedarf beim Platzieren und nimmt die Essenswünsche auf.

11:30 BEGINN DES MITTAGSSERVICIS

Nun läuft es rund und wir freuen uns auf die Bewohnenden, Gäste, darunter auch ganz viele liebevoll gewonnene Stammgäste, Schüler und Mitarbeitende.

13:30 PAUSE UND FEIERABEND

Der Spätdienst hat seine Pause beendet, übernimmt nun wieder die übergebene Station vom Frühdienst, der nun ebenfalls seine Pause antreten kann, während dem sich der Buffetdienst bereits in den Feierabend verabschiedet.



14:00 DER NACHMITTAGSSERVICE STARTET

Der Frühdienst bleibt am Buffet und richtet die Getränke, der Spätdienst übernimmt den Service. Bei schönem Wetter sitzen die Gäste gerne auf unserer herrlichen Terrasse und geniessen einen Coup-Becher, bei schlechtem Wetter darf es dann lieber ein Stück Torte sein.

Getränkeschubladen werden aufgefüllt, Leergut wird im Keller versorgt und neue Flaschen werden zum Auffüllen mitgenommen.

Falls noch eine interne Veranstaltung wie z.B. eine Abdankung stattfindet, decken wir alles auf und bereiten diese vor. Je nach Personenzahl übernimmt der Früh- und Spätdienst die Veranstaltung oder es wird zusätzlich eine Mitarbeitende aufgebeten.

15:30 VORBEREITUNGEN FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Wir beginnen damit, für die Bewohnenden für den nächsten Tag einzudecken.



16:30 REINIGUNGSARBEITEN

Falls nichts mehr ansteht und es im Restaurant gut zu meistern ist, hat jetzt der Frühdienst seinen wohlverdienten Feierabend.

Ab jetzt ist der Spätdienst alleine im Restaurant und beginnt auch schon langsam alles aufzuräumen, die Tische zu reinigen und die Gäste, die noch kommen, zu bedienen.

Kurz vor 17.00 Uhr beginnen die Reinigungsarbeiten am Buffet, Kaffeemaschine und die Abwaschmaschine werden gründlich gereinigt. Torten, Kioskartikel werden weggeräumt und alles versorgt. Alle Türen werden geschlossen, Fenster kontrolliert ob ebenfalls alle abgeschlossen sind, die Lichter gelöscht und die Kasse abgerechnet. Um 17.30 Uhr hat jetzt auch der Spätdienst seinen Feierabend verdient.

Unser Restaurant ist nun geschlossen, aber das heisst noch nicht, dass nichts mehr los ist, denn heute findet noch eine Hauptversammlung statt mit ca. 70 Personen inklusive Apéro, Essen vor der Versammlung und anschliessendem Dessert.

**18:00 HV - VORBEREITUNG**

Arbeitsbeginn der beiden Restaurant Mitarbeitenden.

**18:30 EINTREFFEN DER GÄSTE ZUM APERO**

Das Apéro Buffet steht und die Getränke werden ausgeschenkt mit kleinem Apéro Gebäck.



Der Saal ist bereit und wurde von den Mitarbeitenden des Restaurants schon vorweg eingedeckt.

Zu zweit werden die Getränke aufgenommen und serviert. Sobald jeder sein Getränk hat, informieren wir die Küche und der Wagen mit dem Salat wird von der Küchencrew geliefert.

**19:15 VORSPEISE UND HAUPTGANG**

Die Vorspeise kann serviert werden. Danach starten wir mit dem Hauptgang plus Nachservice. Sobald alle satt sind, räumen wir ab und dann beginnt die HV in der Regel von ca. 1 Stunde. In dieser Zeit räumen wir das Geschirr auf, polieren das Besteck und bereiten uns auf das Dessert und den anschliessenden Kaffeeservice vor.

**21:00 DESSERT IST GEWÜNSCHT**

Die HV ist zu Ende. Das Dessert kann serviert werden und die Kaffeebestellungen werden aufgenommen.

22:15 DIE ERSTEN GÄSTE BRECHEN AUF

Nun heisst es einkassieren.

23:00 DIE LETZTEN GÄSTE SIND NUN AUCH AUF DEM HEIMWEG

Wir räumen noch alles auf: die letzten Tassen und Gläser werden gewaschen, die Flaschen weggeräumt, die Tische gereinigt und die Maschinen gereinigt. Jetzt ist der Tag zu Ende, und auch die beiden Mitarbeitenden dürfen in ihren Feierabend.

23:50 Auf Wiedersehen und bis zum nächsten Mal bei uns in der Sonnhalden. Wir freuen uns auf Sie!



Fasnacht

Kunterbunt darf es zu und her gehen. Wer mag, wirft sich selbst in ein Tenue oder bestellt es bei seinen Enkelkindern oder lässt sich von den fleissigen Händen der Aktivierungsmitarbeitenden beim letzten Schliff helfen. So oder so gilt das Motto «Mitmachen ist alles» und wer trotz «fätziger» Musik lieber auf dem Stuhl bleibt, als sich bei der Polonaise einzureihen, darf dies genau so. Schön war's!



Winterzauber



Jedes Jahr stellen wir uns die gleichen Fragen: «Kommt Frau Holle oder nicht? - kann uns ein Winterzauber auch ohne Schnee in diese ‚Zauberstimmung‘ versetzen?» - Die Antwort darf sich jeder selbst geben.

Und die grosse Gästeschar, die anlässlich der Darbietung von «Herzfeuer» anwesend war, spricht Bände.





Weil ein wichtiger Teil des Lebens
«den Moment geniessen und in ihm
aufgehen» heisst - was wir alle viel zu
wenig machen...

Hausgemachte Raffaello

Zutaten

1 Tube gezuckerte Kondensmilch
1 -2 Packungen Kokosraspeln
Ganze Mandeln

Zubereitung

- Wenig Kokosraspeln auf einen Teller oder in ein flaches Geschirr geben, sodass man die Kugeln darin wenden kann
- Kondensmilch in eine Schüssel geben
- Soviel Kokosraspeln begeben, bis eine leicht klebrige, aber nicht mehr flüssige, Masse entsteht
- Eine kleine Menge in die Hand geben und den Mandelkern in die Mitte der Masse legen
- Zu einer Kugel formen und in den bereit gestellten Kokosraspeln wenden
- Fertige Kugeln kühlen/auskühlen und im Kühlschrank lagern. Kalt geniessen!



Viel Spass beim Geniessen
Euer Sonnhalden – Gastronomie Team



**IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.**

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

WASSER. BAD. ENERGIE.



HAUSTECHNIK EUGSTER

Ferienspass mit Walter Zoo



Am 15. April ging es bei uns tierisch zu und her. Im Rahmen des Ferienspass war der Walterzoo mit einer Auswahl an speziellen Tieren bei uns zu Besuch. Gespannt und interessiert verfolgten die Kinder und unsere Bewohnenden, was die Tierpflegerinnen zu den einzelnen Tieren zu berichten hatten. Besonders beeindruckt waren aber alle von der riesigen Haut einer Anakonda, die entrollt wurde. Stattliche 9 Meter lang. Und den Gesichtern nach zu urteilen, waren dann doch alle froh, dass es nur die Haut war, die sich da vor uns entrollte.



ascom



Digitale Kommunikations- und Workflowlösungen für Spitäler und Pflegeeinrichtungen

www.ascom.com

Kein Radio-Empfang? 😲

Wir stellen das für Sie ein.

BESTCOM

sehen • hören • verstehen



TV | HIFI | EDV | Möbel | Sicherheit
9320 Arbon | T 071 440 41 30 | bestcom.ch

Reparatur, Serviceleistung, Lieferung & Installation, Beratung

Exklusiver Vertriebspartner: **LOEWE. SONOS Panasonic SAMSUNG**



Handprojekt: Bilder, die bewegen

Wie im letzten Sonnhalden-Journal berichtet, haben wir im Rahmen unseres Jahresthemas 2025 Palliative Care Handprothesen im Teamwork zusammengebaut. Mittlerweile sind sie in Kenia eingetroffen. Bereits im Rahmen des 1. Teils waren wir sehr nachdenklich. Diesen Moment nun mit den Bildern aus Kenia zu erleben, hat uns erneut stark berührt. Ihr strahlendes, dankbares Lächeln... - das geht tief ins Herz! Mit unseren Alltagsorgen wissen wir vielleicht erst jetzt wirklich, wie unglaublich gut es uns allen geht.



vorhang köppel Tübach

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

Einen neuen Look, ein neues Ambiente, einen neuen Stil – einfach mal was anderes ausprobieren. Das ist Lebensart pur.

Neue Stoffe, Farben, Strukturen laden dazu ein.

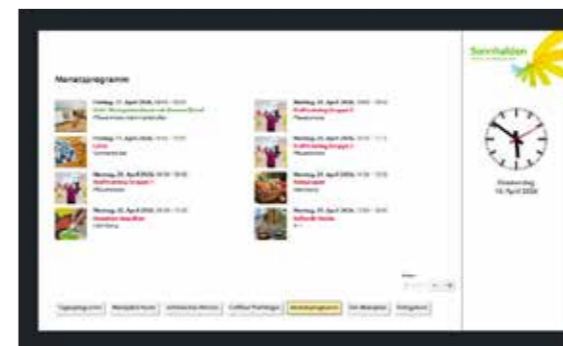
Wir freuen uns auf Ihren Besuch Den richtigen Durchblick.

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

Sunnestrahle geht Online



Unser monatlich erscheinendes Veranstaltungsblatt «Sunnestrahle» ist stark nachgefragt. Deshalb haben wir uns bereits länger damit beschäftigt, wie wir den Papierberg reduzieren können. Jetzt ist die Ablösung entwickelt und im Mai erscheint die letzte Ausgabe unseres «Sunnestrahls».



Gegen Ende Mai wird in jedem Wohnbereich ein grosser Bildschirm installiert – so wie es bereits heute im Erdgeschoss am Eingang, am Empfang und im Durchgang der Fall ist. Darauf stehen das Tages- und Monatsprogramm, der Menüplan, die Veranstaltungen, die Jubilare des Monats, die Coiffeur- und Podologiezeiten sowie Bilder der letzten Veranstaltungen zur Verfügung.

Damit auch Angehörige, Freiwillige und externe Gäste die relevanten Informationen erhalten, gibt es zusätzlich die Möglichkeit, über Mobile und Tablet auf die zentralen Informationen zuzugreifen, dazu finden Sie hier auch gleich den QR-Code.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung



GASTRO BLITZ

RASCHER SERVICE BESTES FLEISCH

Seestrasse 70
 9320 Arbon
 Telefon 071 446 83 33
 Mobile 079 422 34 33
www.frenicolor.ch
malerfachbetrieb@frenicolor.ch

Blickwinkel: eine Frage – zwei Antworten an Bewohnerin Elisabeth Münger und Andrea Dörig

Welches ist Ihre/Deine liebste Jahreszeit?

Fr. Münger: Ganz klar der Winter. Vor allem wenn es Schnee gibt bei uns. Dann würde ich am liebsten eine Schneeballschlacht machen oder einen Schneemann bauen. Früher bin ich oft barfuss im Schnee gelaufen. Den Sommer mag ich am wenigsten, dann ist es mir viel zu heiss.

Andrea: Ich finde den Frühling und den Vorsommer am Schönsten. Es wird langsam heller und sonniger, man muss weniger anziehen – an den Füßen reichen nur noch ein paar «Schläpperle» und einfach gute Laune. Und Eis essen kann man auch wieder!

Ein Geruch und Ihre/Deine Erinnerungen...

Fr. Münger: Wenn Schnee in der Luft liegt - man kann es tatsächlich riechen – so frisch und klar riecht die Luft.

Andrea: Ich mag den Duft von Parfüm, kein Bestimmtes. Meine Mama trug immer Parfüm oder duftende Körpermilch. Wenn ich Parfüm rieche, fühle ich mich fest mit ihr verbunden. Das habe ich von ihr übernommen und trage eigentlich immer Parfüm.

Ihre/Deine Wunschaussicht aus dem Schlafzimmer?

Fr. Münger: Einfach blauer Himmel, egal wo, so fängt der Tag doch einfach gut an.

Andrea: Ich möchte Hügel, Wälder und vor allem Weite ohne Häuser sehen – diese Weite macht einfach frei. Sie fehlt hier schon; hier ist viel verbaut. Und natürlich auch einen blauen Himmel.

Was bringt Sie/Dich zum Lachen? Was zaubert Ihnen/Dir ein Lächeln ins Gesicht?

Fr. Münger: (lacht sofort los) Wenn ich etwas Lustiges sehe, muss ich einfach lachen.

Andrea: Wenn jemand völlig unerwartet einen richtig guten Spruch von sich gibt, kann ich kaum noch aufhören zu lachen.



Was war Ihr/Dein erster Job?

Fr. Münger: Das war in Bad Ragaz im Hotel Ochsen. Ich durfte dort mit 15 oder 16 Jahren bei Bekannten das erste Mal Ferien verbringen. Aber ich konnte nicht einfach nichts tun und so half ich überall mit. Ganz unerwartet habe ich dann am Schluss einen Zahntag erhalten. Darüber habe ich mich unheimlich gefreut.

Andrea: Bei uns hiess es «Ferialarbeit» und wir hatten damals neun Wochen Sommerferien. Jeder Schüler musste für vier Wochen irgendwo arbeiten, das war einfach so. Ich fand eine solche Sommer-Ferialarbeit in einer Tapeten- und Teppichfirma in der Buchhaltung.

Das kann ich immer essen...

Fr. Münger: Spaghetti mit Tomatensauce und ein gutes Stück Käse geht immer!

Andrea: Schnitzel und Pommes und ein Apérol! Ja, das mag ich immer gerne.

Welche Musik, Sänger oder Band berührt Sie/Dich?

Fr. Münger: Oh... ich mag Elvis. Von ihm habe ich auch alle Filme gesehen. Einfach ein toller Typ.

Andrea: Als Österreicherin gibt es für mich nur einen: Andreas Gabalier! Ich war schon an einigen Konzerten. Diese Power und Energie reisst einen einfach mit. Aber auch seine feinfühligsten Lieder und Texte berühren. Er ist halt ein liebenswerter, sympathischer «Buab»!

Welcher Wunsch sollte noch in Erfüllung gehen?

Fr. Münger: Ich würde sehr gerne nochmals aufs Jungfrauojoch. Ich bekam diesen Ausflug vor langer Zeit von meiner Schwiegermutter und ihrer Schwester geschenkt und es war traumhaft.

Andrea: Ich wünsche mir mehr Zeit für die Menschen, die mir am Herzen liegen... aber das geht ja nicht mehr so lange, bis sich dieser Wunsch erfüllt (schmunzelt).

Ihr/Dein grösstes Laster ist...

Fr. Münger: Ein feines, kühles Bierchen.

Andrea: Ich streite sehr selten, aber wenn es mir wirklich zu viel wird, kann ich schon ziemlich nachtragend und «pampig» reagieren.

Wenn Sie/Du ein Tier wärst, welches wäre das?

Fr. Münger: Ich wäre gerne eine Katze – die werden den ganzen Tag verwöhnt und gestreichelt.

Andrea: Ein Papagei – so schön farbenfroh und die «schwätzen» auch so viel wie ich.

Beschreiben Sie sich/beschreibe Dich mit drei Worten:

Fr. Münger: ruhig, ausgeglichen, hilfsbereit

Andrea: humorvoll, gesprächig, positiv

Auf das kann ich nicht verzichten:

Fr. Münger: (lacht) Auf meinen Fernseher – Ich schaue einfach gern TV.

Andrea: Meine Familie und Freunde, auf die könnte ich nie verzichten.

Mein grösstes Abenteuer war...

Fr. Münger: Ich habe keine grossen Abenteuer erlebt – wir hatten auch kein Geld dazu. Aber wenn ich «abgeschlichen» bin, um in Rorschach im Marienberg tanzen zu gehen, dann war das schon ein bisschen Abenteuer für mich.

Andrea: 1986 habe ich einen Tandem-Fallschirmsprung gemacht – unglaublich! Tagelang war ich noch völlig beflügelt, wie auf Wolke sieben. Ich würde es nie wieder machen, dafür fehlte mit heute der Mut. Aber damals war es einfach mega!

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Unterhaltungsnachmittag
mit
Guido Spöcker
und
Haar-Tänzer Carla & Stefan
Mittwoch
27. Mai 2026
14.00 Uhr
Sonnhalde Restaurant

Sissi & Elsi
Lachen ist gesund!!!!
Montag 18. Mai 2026
Vormittag
Sonnengarten
Nachmittag
Haus Weinberg

**SENIORENHÖRCHL
ARBON**
Donnerstag
18. Juni 2026
15.00 Uhr
Mammertshofen

Gemüse im Fokus: Wer kennt das geschmacksintensive Blattgemüse nicht, aber kennen Sie auch die Food Facts über Rucola?

Der Schweizer Rucola hat von April bis Oktober Saison.

Geschmack

Es gibt zwei Arten von Rucola:

Der Salatrucola, ihn erkennt man an den rundlichen, leicht gewellten Blättern sowie am nussigen Geschmack. Den Wilden Rucola erkennt man an den stark gezahnten Blättern, diese haben einen höheren Gehalt an Senfölen, was den scharf-würzigen Geschmack erklärt.

Verzehr

Roh oder blanchiert

Rucola wird hauptsächlich roh in einem Salat oder als Belag auf der Pizza genossen. Weniger bekannt ist, dass man ihn auch als warmes Gemüse, ähnlich wie Spinat, zubereiten kann.

Herkunft

Rucola stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und dem Vorderen Orient. Bereits bei den Römern war Rucola als verdauungsförderndes Kraut bekannt.

Warum ist Rucola gesund?

- Hoher Nährstoffgehalt: Neben den Vitaminen A (für Haut und Augen) und K (für die Blutgerinnung und den Knochenstoffwechsel) enthält er ebenfalls Folsäure und Eisen.
- Senföle (Glukosinolate): Diese wirken antibakteriell und zellschützend.
- Verdauung und Stoffwechsel: Die Bitterstoffe können Heisshunger vorbeugen und die Verdauung ankurbeln.
- Herz-Kreislauf: Das enthaltene Nitrat kann den Blutdruck senken und die Durchblutung fördern.

Rucola kann viel Nitrat speichern, insbesondere die Stiele. Da Nitrat in kleinen Mengen gesundheitsfördernd ist, aber in grossen Mengen gesundheitsschädigend sein kann, wird empfohlen, Rucola regelmässig zu verzehren, aber nicht in sehr grosser Menge.



POSTVERSAND SCHWEIZWEIT
de roggwilerbeck | St. Gallerstr. 76
9325 Roggwil TG | 071 455 12

Rucola Pesto

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Rucola (Menge kann auch leicht erhöht werden, wenn man das Pesto kräftiger möchte)
- 200 g Olivenöl
- 40 g Pinienkerne (+ 10g für Garnitur bei Spaghetti)
- 2 Knoblauchzehen geschält
- 40 g Parmesan gerieben
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Rucola waschen
- Pinienkerne in der Pfanne rösten und einige Kerne für die Garnitur beiseitelegen (nur sinnvoll, wenn Rucola-Pesto-Spaghetti zubereitet werden)
- Rucola in Stücke zupfen und direkt in den Cutter/Mixer geben
- Knoblauch klein schneiden, dazu geben
- Die restlichen Zutaten begeben und mixen

Das Rucola Pesto kann wie Basilikumpesto verwendet werden. Passt super zu Spaghetti. Dieses Rezept ist auch für Nicht-Rucola-Fans geeignet, da der Rucola sehr sanft im Geschmack ist. Falls es den Rucola-Liebhabern zu wenig intensiv ist, kann einfach eine Handvoll Rucola unter die Spaghetti gemischt werden.

En Guete wünscht das Sonnhalden – Gastronomie Team



Domino Food AG
Herbergstrasse 29
9524 Zuzwil SG
071 944 18 33
info@dominofood.ch
www.dominofood.ch

Eintritte



Dienstjubiläen

5 Jahre feiern



10 Jahre feiern



Liebe Niza, unglaublich, wie schnell diese zehn Jahre vergangen sind. Als Pflegehelferin hast Du bei uns begonnen. Dein fröhliches Wesen und Deine Umsicht werden von den Bewohnenden sehr geschätzt. Sie freuen sich jeden Morgen Dich zu sehen, oder von Dir durch die Nacht begleitet zu werden.

Dein Engagement und Deine Liebe zum Beruf haben Dich dazu bewegt, die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit anzugehen. Die Ausbildung wirst du hoffentlich diesen Sommer erfolgreich abschliessen. Derzeit bist du fleissig mit den Vorbereitungen zur Theorieprüfung beschäftigt, den praktischen Teil der Abschlussprüfung hast Du bereits hinter Dir.

Wir freuen uns, dass Du Deine Karriere in der Pflege fortsetzt, Dich jeden Tag mit vollem Einsatz für das Wohl der Bewohnenden einsetzt und hoffen, dass Du uns noch lange erhalten bleibst.

Liebe Yvette, auch bei Dir sind es schon 10 Jahre, seit Du bei uns gestartet bist. Mit Deiner guten Laune und Deinem unerschütterlichen Optimismus bist Du auf dem Wohnbereich W1 eine geschätzte Kollegin.

Die Bewohnenden kennen Dich als jemanden, der Schwung in den Tag bringt und sich auch in Ruhe nicht so leicht aus der Fassung bringen lässt. Deine offene Art kommt ihnen genauso zugute wie Dein Sinn für Spass.

Du behältst den Überblick über den Wohnbereich und traust Dich, Dinge anzusprechen, die nicht gut funktionieren. Ich hoffe, Du wirbelst auch in den nächsten Jahren mit Deinem Elan weiter über den Wohnbereich und hältst uns auf Trab.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Die neue Kultur...
Ihr persönliches Wasserzeichen auf

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

Bestehend einfach. In Qualität, Preis und Anwendung.
Bei jeder Auflage ab 1'000, 5'000 oder 50'000 Exemplaren.

Grafik | Offsetdruck | Buchdruck | Digitaldruck | Wasserzeichendruck | Etikettendruck | Stahlstich | Folienprägen | Lettershop

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

15 Jahre feiern



Hava Öztürk

Funktion:
Küchenhilfe

Liebe Hava, nun feierst Du bereits Dein 15-jähriges Jubiläum in unserer Küche – ein Anlass, der uns mit grosser Dankbarkeit und aufrichtiger Wertschätzung erfüllt. Dein Weg bei uns ist etwas ganz Besonderes: Schon viele Jahre vorher warst Du über lange Zeit ein geschätzter Teil unseres Teams. Zwischenzeitlich hast Du neue berufliche Erfahrungen gesammelt und es freut uns, dass Du seit 15 Jahren wieder fest zu uns gehörst.

Das Jahr 2025 hat Dich vor grosse Herausforderungen gestellt. Deine Erkrankung und die damit verbundene Zeit waren sicherlich nicht leicht. Umso bewundernswerter sind Deine Stärke, Dein Mut und Deine Entschlossenheit, Deinen Weg weiterzugehen.

Heute bist Du wieder ein unverzichtbarer Teil unseres Alltags im Pflegeheim. Mit Deiner Erfahrung, Deiner Zuverlässigkeit und Deiner herzlichen Art trägst Du jeden Tag dazu bei, dass sich unsere Bewohnenden und das Team gleichermassen wohlfühlen.

Wir danken Dir von Herzen für Deinen Einsatz, Deine Treue und die Kraft, die Du uns allen vorlebst. Herzlichen Glückwunsch zu Deinem Jubiläum – wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre mit Dir!

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie



Mariella Bearth

Funktion:
Servicemitarbeiterin

Liebe Mariella, seit 15 Jahren bereicherst Du nun schon unser Restaurant-Team, dafür möchten wir Dir danken. Angefangen als Servicemitarbeiterin und heute bis Du unsere geschätzte Buffet-Fee.

Auch wenn Du offiziell schon im Ruhestand bist, wirkst Du für uns als wichtiger Teil des Teams weiter. Du kennst unzählige Gäste und Bewohnende und begegnest allen mit Herzlichkeit und voller Aufmerksamkeit. Im Team bietest Du immer Deine Unterstützung an, packst an und bist stets zur Stelle.

Dein Lachen steckt an, Deine Hilfsbereitschaft und Deine Bereitschaft, immer dann einzuspringen, wenn wir Dich brauchen, schätzen wir sehr.

Wir danken Dir von Herzen für Deine langjährige Treue, Deine Einsätze und die wertvolle Unterstützung über die Pensionierung hinaus.

Wir freuen uns auf noch viele Stunden mit Dir voller Wertschätzung, Freude und guter Zusammenarbeit.

Sandra Schättin, Leitung Hauswirtschaft

20 Jahre feiert



Eveline Mäder

Funktion:
Köchin EFZ

Seit nunmehr 20 Jahren bist Du mit Herz und Hingabe ein fester Bestandteil unseres Pflegeheims – eine beeindruckende Zeit, geprägt von Engagement, Verlässlichkeit und ganz viel Herzblut.

Als stellvertretende Küchenchefin hast Du über viele Jahre hinweg Verantwortung übernommen, den Küchenalltag massgeblich mitgestaltet und mit Deinem Können sowie Deiner Erfahrung entscheidend zum Wohl unserer Bewohnenden beigetragen. Deine Leidenschaft fürs Kochen und Dein ausgeprägter Blick fürs Detail waren dabei stets spürbar.

Mit der Geburt Deiner beiden Kinder hast Du einen neuen, ebenso wichtigen Lebensabschnitt begonnen und Dein Arbeitspensum reduziert. Umso mehr schätzen wir es, dass Du uns trotz dieser Veränderung treu geblieben bist und weiterhin ein wertvoller Teil unseres Teams bist. Deine langjährige Verbundenheit, Deine Flexibilität und Dein unermüdlicher Einsatz verdienen höchste Anerkennung. Tag für Tag trägst Du dazu bei, dass sich unsere Bewohnenden gut umsorgt und wohlfühlen.

Wir danken Dir von Herzen für die vergangenen 20 Jahre und freuen uns auf viele weitere gemeinsame Momente mit Dir.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie

Gratulation

**«Manchmal sind es die kleinsten Dinge,
die den grössten Platz im Herzen einnehmen!»**

Willkommen auf dieser Welt, kleine Männer!

Wir freuen uns riesig mit Ardiana und ihrem Mann zur Geburt von Sohn Lorik am 16. Januar 2026 und mit Mirsena und ihrem Mann zur Geburt von Sohn Meyar am 02. März 2026. Wir wünschen Euch allen eine wundervolle Kennenlernzeit. Viel Glück, Gesundheit und unvergessliche Momente mit Euren neuen Familienmitgliedern.

Die besten Wünsche für die stolzen Eltern!

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung



Winterpersonalausflug

Unser diesjähriger Winterpersonalausflug führte uns in die wunderschöne Lenzerheide. Den Termin hatten wir uns schon lange rot im Kalender eingetragen und die Vorfreude war entsprechend gross.

Bereits Tage zuvor wurden die Wetterberichte genau studiert – in der Hoffnung, dass die Wetterfrösche vielleicht doch Unrecht behalten würden und uns schönes Wetter erwartete.

Früh am Morgen trafen wir uns auf dem Parkplatz der Sonnhalden und machten uns mit zwei Bussen und zwei Autos – insgesamt waren wir 23 Mitarbeitende – auf den Weg Richtung Lenzerheide. Bei unserer Ankunft wurden wir vom Wetter positiv überrascht: Die Sonne zeigte sich immer wieder zwischen den Wolken und die Freude über diesen gelungenen Wintertag war riesig.

Schnell war klar: Die Skifahrer und Snowboarder sowie die Schlittler fuhren mit der Rothornbahn hinauf zum Parpaner Rothorn (2'865 m ü. M.). Die Spaziergänger blieben im Tal und genossen eine gemütliche Runde um den Heidsee, der auf 1'484 m ü. M. lag, wobei ein «Shopping-tripp» (Monika konnte einfach nicht widerstehen...) auch noch eingelegt wurde.



Zum Mittagessen trafen sich alle im Bergrestaurant Scharmoin, wo wir gemeinsam ein feines Essen genossen. Da sich die Sonne inzwischen von ihrer besten Seite zeigte, liessen wir uns den Kaffee draussen in der Scharmoin Bar schmecken.

Anschliessend nutzten die Schlittler und Skifahrer die idealen Bedingungen für weitere Abfahrten. Andere entschieden sich, die winterliche Landschaft im Tal noch einmal in Ruhe zu geniessen und umrundeten den zugefrorenen Heidsee.

Am späteren Nachmittag versammelten sich alle noch für ein gemeinsames Gruppenfoto, bevor wir uns mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck auf den Heimweg machten. Die Rückfahrt verlief glücklicherweise ohne Stau und rundete diesen erfreulichen Ausflug perfekt ab.

Andrea Bühler,
Sachbearbeiterin Empfang




Marchioro Fischhandel AG • Alleestrasse 46 • 8590 Romanshorn
Telefon +41 (0)71 463 42 42 • info@marchioro.ch • www.marchioro.ch

Romanshorn:
Dienstag -Samstag 9.00 bis 12.00 Uhr

St.Gallen Markt:
Freitag und Samstag von 8.00-13.00 Uhr

Ihr Fischhändler in der Region!

Personalfeier «After Work Party»



Immer wieder faszinierend, was sich einige Köpfe gemeinsam ausdenken. So auch dieses Jahr mit der «After Work Party», die auch - wie alle anderen Feiern in der Sonnhalden, Geschichte schreibt.

Miteinander feiern, einen unkomplizierten Abend geniessen, Abtanzen und es sich im Kreise toller Kolleginnen und Kollegen gut gehen lassen. Dies ist der Grundgedanke. Das Konzept, dass sich immer ein Bereich ums Motto kümmern muss, hat primär das Ziel: kreativer Ansporn und Gruppendynamik.

Nach dem Apéro im Restaurant mit herrlicher Bowle und leckerem Blätterteiggebäck wurde die Party eröffnet. Der rote Teppich wartete symbolisch auf uns und die Deko war umwerfend, die beiden Moderatorinnen des Abends ebenso.



Die Caterer verwöhnten uns mit abwechslungsreichen kulinarischen Häppchen und wie immer musste keiner hungrig nach Hause gehen... Der DJ heizte ein und an der Bar wurden geniale Cocktails gemixt und der Barkeeper total umgarnt.

Das absolute Special war die Karaoke Einlage. Wir waren alle sehr gespannt, ob dies zu einem Aufstand führen würde oder sich alle auf die Bühne wagen. Echt genial und umwerfend: alle Gruppen nahmen die Challenge an, eine Auswahl der Songs stand bereit und unter den Gruppen wurde gefeilscht, wer nun welchen Song darbieten dürfte. Die Stimmung war der Wahn. Ja, der Sonnhalden Groove spricht Bänder: natürlich waren alle mit dabei und bis in die



späten oder eher frühen Morgenstunden wurde abgetanzt.

Schade, dass wir keine Filme in den gedruckten Medien wiedergeben können. Die Bilder sprechen Bänder und es hat echt Spass gemacht!

Danke dem OK für die kreative Umsetzung und das grosse Engagement inkl. der Küche, die einmal mehr den Apéro und das Dessertbuffet gezaubert haben und allen Mitarbeitenden, die diesen Abend nicht verpassen wollten und beim Karaoke alles auf und hinter der Bühne gaben - echtes Teamwork!

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung



Die drei Publikums-liebliche waren:



Häkeln - wundervolle Taschenunikate

Mein Name ist Monika Gmür. Ich lebe mit meiner Familie in Frasnacht und arbeite in der Gastronomie. Kreativität begleitet mich schon mein ganzes Leben. Mein Papa führte in Weinfeldern ein Farbenfachgeschäft mit Bastelartikeln – das kreative Flair habe ich wohl von ihm geerbt.

Nicht nur in meiner Freizeit, sondern auch bei der Arbeit, lebe ich meine kreative Seite aus, zum Beispiel beim Gestalten der Fladentafeln. Doch vor rund einem Jahr entdeckte ich eine neue Leidenschaft: das Häkeln von Taschen.

Alles begann auf einer Kreuzfahrt nach Mittelamerika anlässlich meines 60. Geburtstags. Obwohl das Angebot auf dem Schiff gross war, genoss ich die Seetage ganz bewusst ruhig – auf dem Balkon mit Blick aufs Meer, beim Lesen oder eben beim Häkeln. Die Stille des Meeres, das sanfte Schaukeln des Schiffes – einfach die Seele baumeln lassen. In dieser besonderen Atmosphäre entstand meine erste selbstgehäkelte Sommertasche.



ich auch!“, hiess es schnell – und so häkelte ich für Natasha aus der Küche und Claudia aus dem Service weitere Taschen. Immer wieder hörte ich: „Die musst du verkaufen, die sind so schön!“ Anfangs konnte ich es kaum glauben.

Mit der Zeit vertiefte ich mich immer mehr in neue Muster, Formen und Techniken – inspiriert durch Pinterest und YouTube. Mittlerweile durfte ich bereits viele Taschen verkaufen, und es werden immer mehr. Das posi-

Zuhause staunten meine Arbeitskolleginnen nicht schlecht über mein Werk. „So eine möchte



tive Feedback freut mich riesig – Worte wie: „Du bist eine Künstlerin“ berühren mich sehr und motivieren mich, weiterzumachen.

Besonders stolz bin ich darauf, dass ich meine Taschen im Coiffeuresgeschäft der Frau meines Neffen in St. Gallen im Schaufenster ausstellen darf. Meine neuesten Modelle sind klein und zierlich – ideal für eine Braut, Trauzeugin oder Brautmutter, aber auch perfekt fürs Theater oder besondere Anlässe.

Jede verkaufte Tasche ist für mich etwas ganz Besonderes. Es ist ein wunderbares Gefühl zu wissen, dass meine handgemachten Stücke Freude bereiten. Wenn ich mir vorstelle, wie jemand meine Tasche zu einem besonderen Anlass trägt oder sie stolz im Alltag ausführt, erfüllt mich das mit grosser Dankbarkeit. In jeder Tasche steckt nicht nur Garn und Muster, sondern auch Zeit, Geduld und ganz viel Herz. Und die Ideen gehen mir noch lange nicht aus – im Gegenteil, sie wachsen mit jeder neuen Begeg-

nung und jeder schönen Rückmeldung weiter.

Ich freue mich sehr, mein Hobby hier vorstellen zu dürfen – denn Mundpropaganda ist bekanntlich die schönste Werbung.



Monika Gmür, Servicemitarbeiterin



Unterhaltungsnachmittag
mit
Guido Specker
und
Haar-Tänzer Carla & Stefan
Mittwoch
30. September 2026
14.00 Uhr
Sonnhalden Restaurant

Wir liefern Ihnen einfach und bequem nach Hause!

Jetzt gleich anrufen und bestellen!
071 447 40 90



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

Mosterei Möhl AG, St.Gallerstrasse 213,
9320 Arbon, T 071 447 40 90

MÖHL
GETRÄNKE-MARKT

Elektroinstallationen
Telefoninstallationen
Sicherheitsanlagen
EDV Netzwerke
Elektro-Installationskontrollen

1964 **60** JAHRE 2024

seit über 60 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

Von der Pflege ins Restaurant...

Am 16. Januar 2026 um 09.00 Uhr begrüsst mich Ivonne mit einem freundlichen Lächeln im Restaurant.

Ich erhielt ein Arbeits-T-Shirt, und im Vorfeld wusste ich bereits, dass ich eine schwarze Hose und schwarze Schuhe tragen sollte. Ivonne zeigte mir das Layout des Restaurants und erklärte, wie das Buffet mit Süßigkeiten und schöner Dekoration vorbereitet wird. Vor dem Mittagessen wurden die Tische arrangiert und die Servietten sorgfältig gefaltet

– alles musste perfekt sitzen. So lernte ich, wie man Tische professionell deckt.

Gegen 10.00 Uhr besuchten mich private Freunde zu einem kurzen «Kafi»: Ein herzliches Dankeschön an Patricia und Beat für den Besuch.

Für das Mittagessen erhielt ich weitere Informationen zum Ablauf. Es kamen Bewohnende, Angehörige und externe Gäste. Ich durfte einen Tisch bedienen; Ivonne stellte mich vor. Obwohl ich nervös war, klappte am Ende alles reibungslos.

Nach dem Mittagessen und dem regen Treiben begannen bereits die Vorbereitungen für das «Winterzauberfest». Obwohl Dekoration nicht so mein Ding ist, hat es mir grosse Freude bereitet, beim Schmücken mitzuhelfen. An diesem Tag habe ich viel gelernt und Ivonne dafür gedankt, dass sie mir alles gezeigt und mich begleitet hat. Jemandem zu folgen und in dessen Fussstapfen zu treten, ist nicht einfach, doch sie hat immer gelächelt.

Vielen Dank an das gesamte Team des Restaurants für den schönen Tag – ein besonderer Dank geht an Ivonne für ihre Aufmerksamkeit und «Engels-Geduld».

Saca Sadikovic, Fachfrau Gesundheit



«Intelligente IT, die funktioniert.»

Ihr Partner für die Pflege Ihres Netzwerkes
www.netshape.ch

BÄCKEREI-KONFITOREI
Erbe
9323 STEINACH ☎ 071 446 12 57
auch Sonntags geöffnet:
7.30 – 11.00 Uhr

petralli
wir setzen akzente

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

Gartenneubau | Gartenumänderung | Gartenunterhalt

UNTERHALTUNGSNACHMITTAG
MIT DEM
DUO EDELWEISS
WUNSCHKONZERT

MITTWOCH
26. AUGUST 2026
14.00 UHR
IM
SONNHALDEN-RESTAURANT

Unterhaltungsnachmittag
mit
Brandä-Buebe, Wattwil

Brandä-Buebe
24. Juni 2026
14.00 Uhr
Restaurant

BODENSEESCHIFFFAHRT

Donnerstag
20. August 2026
14.00 Abfahrt Hafen Arbon

Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste!

Unterhaltungsnachmittag
Guido Specker

Mittwoch
29. Juli 2026
14.00 Uhr
im
Sonnhalde Restaurant

Sommerrätsel

1. Welches Tier kann nicht rückwärts laufen?

S) Känguru R) Elefant T) Katze

2. Wie lange schläft ein durchschnittlicher Mensch in seinem Leben?

U) 10 Jahre A) 5 Jahre O) 25 Jahre

3. Was ist das Nationaltier von Schottland?

L) Löwe M) Einhorn N) Adler

4. Wie viele Herzen hat ein Oktopus?

L) 1 N) 2 M) 3

5. Was passiert, wenn man zu viel Karottensaft trinkt?

U) Man bekommt bessere Augen
E) Die Haut wird orange
A) Die Haare wachsen schneller

6. Welches Land hat die meisten Pyramiden?

S) Ägypten T) Mexiko R) Sudan

7. Was ist die seltenste Blutgruppe der Welt?

A) AB negativ E) 0 positiv I) B negativ

8. Wie viele Knochen hat ein erwachsener Mensch?

D) 150 B) 206 F) 312

9. Welches Tier kann durch seinen Hintern atmen?

E) Schildkröte I) Wombat A) Frosch

10. Was war ursprünglich die Farbe von Coca-Cola?

L) Schwarz M) Braun N) Grün

11. Wie viele Sekunden hat ein Jahr (ohne Schaltjahr)?

D) 31'536'000 F) 30'000'000 G) 35'000'000

12. Was können Bienen erkennen??

P) Farben nicht S) Gesichter T) Nur Bewegungen

13. Welches Tier hat die längste Schwangerschaft?»

T) Elefant O) Wal S) Giraffe

Folgende Preise sind zu gewinnen:

1. Preis: 1 Tageskarte der Bodenseeschiffahrt
2. Preis: Kulinarischer Gruss
3. Preis: Kulinarischer Gruss

14. Was ist das lauteste Tier der Welt?

E) Löwe I) Blauwal A) Elefant

15. Wie viele Zähne hat ein erwachsener Mensch normalerweise?

L) 28 M) 32 N) 36

16. Welches Tier kann länger ohne Wasser überleben als ein Kamel?»

M) Ratte N) Giraffe L) Schlange

17. Was ist in Japan in manchen Büros erlaubt, um Stress abzubauen?

O) Schreien U) Schlafen I) Tanzen

18. Welches dieser Dinge wurde tatsächlich einmal als Währung benutzt?

G) Käse M) Federn N) Muscheln

19. Was passiert mit Popcorn im Weltall?

G) Es poppt nicht richtig
H) Es explodiert sofort
K) Es schwebt perfekt gepoppt

Bitte das Lösungswort eintragen: _____

Den Talon ausschneiden, abgeben oder im Couvert bis spätestens 31.07.2026 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. Leiendecker Martina
2. Enz Anna
3. Tscherne Silvia

Vernissage Wanderausstellung zum 20. Todestag von Cicely Saunders «Du zählst – weil Du bist» plus musikal. Umrahmung & anschliessendem Apéro	Freitag,	15. Mai 2026	18.00 Uhr
Vortrag Cicely Saunders Einsichten für Palliative Care von heute, Dr. theol. M. Holder-Franz	Montag,	18. Mai 2026	18.00 Uhr
Rechnungsgeneralversammlung Genossenschaft Regionales Pflegeheim Sonnhalden	Mittwoch,	20. Mai 2026	18.00 Uhr
Vortrag Würde und Autonomie in der häuslichen Palliative Pflege, Spitex Regio Arbon	Dienstag,	26. Mai 2026	18.00 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und Taxidancers Carla & Stefan	Mittwoch,	27. Mai 2026	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	29. Mai 2026	ab 14.30 Uhr
Vortrag «Die letzten Dinge» - Rituale, Sakramente und spirituelle Begleitung in schweren Zeiten, Dr. Joseph Devasia & Simone Zierof	Mittwoch,	03. Juni 2026	18.00 Uhr
Finissage Wanderausstellung zum 20. Todestag von Cicely Saunders «Du zählst – weil Du bist» plus musikal. Umrahmung & anschliessendem Apéro	Freitag,	05. Juni 2026	18.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	09. Juni 2026	ab 11.30 Uhr
Info-Veranstaltung «Vorsorge im Alter - Überblick über die rechtlichen Grundlagen»	Dienstag,	16. Juni 2026	16.30 Uhr
Seniorenchörli Arbon	Donnerstag,	18. Juni 2026	15.00 Uhr
Sonnhalden Sommerfest «in 80 Tagen um die Welt»	Sonntag,	21. Juni 2026	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Brandä-Buebe	Mittwoch,	24. Juni 2026	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	26. Juni 2026	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	09. Juni 2026	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	29. Juli 2026	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	31. Juli 2026	ab 14.30 Uhr
1. Augustfeier	Samstag,	01. August 2026	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. August 2026	ab 11.30 Uhr
Bodenseeschiffahrt	Donnerstag,	20. August 2026	ab 13.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Duo Edelweiss	Mittwoch,	26. August 2026	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	28. August 2026	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. August 2026	ab 11.30 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	25. September 2026	ab 14.30 Uhr
Herbstfest mit Metzgete-, Appenzeller- und Dessertbuffet	Sonntag,	27. September 2026	ab 11.30 Uhr