Sonnhalden

Journal

LEBENSGESCHICHTE
Es gibt immer einen Weg

IN DANKBARER ERINNERUNG
Im Gedenken an unseren geschätzten Präsidenten

KRAFTQUELLEN
Ein Ball verbindet

Sonnhalden

IN 80 TAGEN UM DIE WELT

Sommerfest «ab in den Süden»

Sonntag, 25. Juni,
11.00 bis 17.00 Uhr

Ab 11.30 Uhr herrliche Kulinarik aus Griechenland und der Türkei:
Salate und kaltes Vorspeisenbuffet, warmes Buffet mit live gebackenen Fladenbroten, Dessertbuffet und Gelati, Vorspeise inklusive Hauptgang CHF 20.-,
kleine Dessertvariation CHF 5.-

Griechische Musik mit George Kouvatsis

• Eselreiten • Ballonflugwettbewerb • Kinderüberraschungsangebote
• Infostand zur Berufswahl und zum Freiwilligeneinsatz
• e-Rikschafahrten uvm.

Auberginensalat, griechischer Salat, Dolmades/Sarma, Dolma, Köfte, Tzatziki, Gyros, Fellah Köfte, Lahmacun, Adana Kebap, Karniyarik, türkischer Reis und Fladenbrote, frischer Fruchtsalat, Baklava, Kadaif, griechisches Joghurt mit Honignüssen und Sekerpare

Pflegeheim Arbon • Rebenstrasse 57 • CH-9320 Arbon • www.sonnhalden.ch

Ausgabe 77 | Mai 2023

Seite 4: Anita Eberle

Seite 10: Nachruf Gallus Hasler

Seite 18: Buntes Treiben

Lebensgeschichte von Anita Eberle	4-7
Image-Kampagne Curaviva Thurgau	8
Gedicht	9
Im Gedenken an Gallus Hasler	10-11
Rezept	
Gefüllte Pouletbrüstli mit Bärlauch	13
Lebensqualität - Palliative Care	
Die «Welt der Kräuter» in der Sonnhalden	14-15
Hinter den Kulissen - Häslitaufe	16
Blickwinkel	17
Bilderbogen	18-23
Personelles	
Eintritte, Gratulationen und Jubiläen	24-29
Winterpersonalausflug	30
Personalfeier	31-32
Teamevent	33
Demenz & Freiwilligenarbeit	34
Perspektivenwechsel	35
Kraftquelle	37
Rätselecke	38-39
Veranstaltungskalender	40

Folgen Sie uns!

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 77, Mai 2023

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

Es läuft rund und frohen Herzens sind wir unterwegs, geniessen die wunderbaren Stimmungen im Haus und in den Teams; sei es beim Arbeiten, bei den Ausflügen oder den Feiern. Das Leben könnte so schön sein, wenn da nicht diese unfassbaren Momente wären. Ein Schicksalsschlag folgt dem nächsten und wir suchen nach Worten, versuchen zu verstehen und den Blick neu auszurichten. Ja, es ist das Leben mit all seinen gnadenlosen Facetten, das uns immer wieder auf den Boden der Realität zurückholt und uns mit der Endlichkeit konfrontiert.

Wie nahe Glücksmomente und tiefe Trauer doch immer wieder sind - das Werden und das Vergehen! Wir kennen es und doch ist der Umgang damit nicht immer einfach. Etwas leichter fällt es uns, wenn ein Mensch nach reich erfülltem Leben seinen letzten Weg antritt, wir von der Person spürten, dass es «stimmig» war und wir während der Begleitung noch Sonne und Geborgenheit in die letzten Jahre zaubern durften. Schwierig ist es jedoch, wenn dies nach unserem Ermessen nicht der Fall war und doch können wir es nicht ändern.

Ja, der völlig unerwartete Hinschied unseres Präsidenten hat uns sehr aufgewühlt, tief betroffen gemacht, weil er noch so viele Pläne hatte und er es verdient hätte, den Lebensabend doch auch noch zu geniessen. Solche Ereignisse sind immer auch eine Zäsur, mache ich das, was ich mache aus ganzem Herzen? Und die eigene Vergänglichkeit wird einem mit grosser Wucht vor Augen geführt.

Was mich tröstet und mir den Boden wieder zurück gibt? Sicherlich in einem guten Team unterwegs zu sein, sich in unserer «Sonnhalden-Familie» getragen zu wissen und den Glauben an das Grosse Ganze. An diesen nicht definierbaren tieferen Sinn für alles, was vom kleinen menschlichen Auge nicht erkennbar ist.

Am meisten aber die unendliche Dankbarkeit für die gemeinsamen Momente. Diesem Geschenk des Lebens, dass sich unsere Wege kreuzten. Dass wir für einige Jahre einen wunderbaren Lebensbegleiter und Mitstreiter an unserer Seite hatten. Danke für das Vertrauen, für die Mitgetaltungsmöglichkeiten, die Wertschätzung, die humorvollen Momente und für den emotionalen Support in fordernden Lebenssituationen.

Dieses grosse Geschenk an Erinnerungen wird den Schmerz des Abschieds überdauern oder wie das Lebensmotto einer unserer porträtierten Bewohnerinnen heisst: ***«Es gibt immer einen Weg!»***

Tauchen Sie mit uns in das Leben mit all seinen Facetten ein, in die bunten wie auch traurigen Momente. Wir wünschen Ihnen von Herzen Kraft, Demut und alles Gute.

Lassen Sie sich berühren, anstecken und schreiten Sie mit Dankbarkeit durchs Leben.

Im Namen des Sonnhalden-Redaktionsteams

Es gibt immer einen Weg! - Lebensgeschichte von Anita Eberle

Am 28. August 1938 liegen das Glück und die Trauer ganz nah beieinander. Es ist der Tag, an dem Ida Bollhalder ihre Tochter Anita zum ersten Mal in den Händen halten durfte, aber auch der Tag, an dem sie ihre eigene Mutter für immer loslassen musste.

«Ich war das Mittlere von fünf Kindern, also von den Überlebenden. Sonst wäre ich eigentlich die Vierte», erzählt Frau Eberle nachdenklich. Die Familie wohnte gleich neben dem grossen Hof der Grosseltern. Da es dem Grossvater aber bald zu viel wurde, den Hof ohne seine Frau Ida zu führen, zog die junge Familie gemeinsam mit ihm nach Goldach. «Wir wohnten im ältesten Haus in Goldach, dem Lindemann Haus. Es war ein heimeliges und sonniges Haus und alles war hellgrün gestrichen», schmunzelt Frau Eberle «ausser die Küche und das Esszimmer. Aber sonst wurde alles immer wieder hellgrün gestrichen.»

Der Vater war Maurer-Polier. Seine Arbeitsstelle war jedoch zu dieser Zeit im Tessin. Er arbeitete an der Monte Ceneri Strasse und war deshalb nur am Wochenende zu Hause. Doch bald nach dem Umzug nach Goldach fand er eine Stelle in Rorschach und konnte fortan mehr Zeit mit seiner Familie verbringen. Doch der Lohn reichte nicht. «Meine Mutter war Hausfrau. Aber damit es reichte, musste sie arbeiten gehen. Sie fand eine Stelle bei der Firma Textilwerke Blumenegg und musste Fehler in den Stoffen suchen. Die Reste durfte sie jeweils behalten und hat daraus Kleider für die Familie genäht. So hatten wir trotz bescheidenen Verhältnissen immer schöne Kleider. Ich habe unheimlich viel von ihr gelernt!»

Frau Eberle musste schon früh zuhause mitanpacken. Wobei es nicht nur ein Muss war. Sie wollte ihre Mutter unterstützen und ihr zur Hand gehen, da sie sah, wie viel Arbeit diese zu verrichten hatte. Denn die Männer im Hause Bollhalder halfen nicht mit. Als Anita Eberle einmal zur Mutter sagte, dass der Vater und die Brüder ihre Schuhe doch selber putzen könnten, bekam sie zu hören: «Nein, das machen die sicher nicht. Das machen

wir, denn das ist keine Männer-Arbeit!» Diese Erfahrung prägte Anita sehr und sie wusste, dies würde bei ihr einmal anders sein!

Anita Eberle besuchte sechs Jahre die Primar- und drei Jahre die Sekundarschule in Goldach. Gerne wollte sie danach eine Lehre als Innendekorateurin machen. Ihr Lehrer half ihr bei der Stellensuche und sie fanden diese in St. Gallen. «Als ich dies voller Freude zu Hause der Mutter erzählte, fragte sie, wie viel ich denn verdienen würde. Da der Lehrlingslohn sehr klein war und die Familie zu wenig Geld hatte, um mir den Zug nach St. Gallen zu bezahlen, sagte meine Mutter, dass dies nicht gehe. Ich konnte die Lehre nicht machen. Für mich brach eine Welt zusam-

men», erzählt Frau Eberle. «Eine Woche später zeigte mir meine Mutter ein Inserat in der Zeitung. Es wurde eine Haushaltshilfe für eine Familie gesucht. In der Fabrik durfte ich noch nicht arbeiten, dafür war ich noch zu jung. Also ging ich als Hausmädchen zu dieser Familie.» Einige Zeit später war Anita Eberle aber alt genug und fand eine Stelle in der Weissnäherei Keller und Fässler in Rorschach. «Für 95 Rappen in der Stunde. Es war eine harte Zeit und dieser Chef…» sinniert sie.

Einer der Brüder von Anita war Coiffeur. Ab und zu hat er Kollegen, manchmal auch Kunden, nach Hause gebracht, um zu jassen. Frau Eberle erzählt: «Ich war 17 Jahre, als er diesen Anton zum ersten Mal mitgebracht hatte. Er hat mir schon gefallen. Aber als er fragte, ob ich mit ihm spazieren gehen dürfe, hiess es ganz klar ‚nein', ich sei noch zu jung.» Als Anton für ein Jahr ins Welschland ging, hörte Anita Eberle die ganze Zeit über nichts von ihm. Kein Brief, kein Telefon. Dann kam plötzlich eine Ansichtskarte aus Arosa, aber auf der Rückseite stand nichts, ausser ein paar Striche und Punkte. «Es ging einen Moment, bis wir das Rätsel gelöst hatten», lacht Frau Eberle. «Es war ein Morsecode T O N I. Und da wusste ich, von wem die Karte war. Als er zurück war, ging er wieder zu meinem Bruder zum Coiffeur. Mein Bruder sagte mir, dass er bei uns zu Hause vorbeikommen würde und ich solle dann auch da sein. Toni kam und fragte mich, ob ich mit ihm ins Stadttheater kommen würde. Ich musste jedoch erst meine Mutter fragen. Aber mein Bruder hatte sie schon ‚vorgewarnt' und ihr erklärt, dass dieser Toni ein wirklich ‚Anständiger und Netter' sei. Eigentlich sollte ich um sechs wieder zuhause sein. Ich wusste, dass dies gar nicht möglich ist. Aber es war mir egal. Ich durfte zum ersten Mal ins Stadttheater. Für mich eine unheimlich grosse Sache! Es wurde ‚Im weissen Rössl' aufgeführt. Auf der Bühne waren echte Pferde zu sehen. Stellen sie sich das mal vor! Toni hatte für uns zuvorderst in einem Erker Plätze reserviert. Ich kam mir vor wie eine Prinzessin. Es war einfach wunderbar!»

Von da an gingen die beiden jeden Sonntag gemeinsam spazieren. Als Anita 19 war, hielt Toni an Weihnachten um ihre Hand an und am 4. Juli 1959 heirateten sie. In Arbon fand das junge Paar eine Wohnung. Toni hatte zwar die Lehre als Dreher bei der Firma Saurer gemacht, aber er wusste schon während der Ausbildung, dass er gerne ins Büro wollte und liess sich entsprechend umschulen und arbeitete bald im Einkauf. 1961 kam der erste Sohn Roger zur Welt. Als 1965 der zweite Sohn Urs geboren wurde, war das Familienglück komplett. «Ich war gerne für meine Familie da und hätte es mir nicht vorstellen können, auswärts zu arbeiten. Aber langweilig war mir nie. Ich habe immer alles selber genäht oder gebastelt, gemalt und sogar selber tapeziert und konnte mich so ein wenig als Innendekorateurin ausleben. Mein Mann hat mich dabei

immer unterstützt. Auch habe ich einen Rotkreuzpflege-Kurs gemacht. In der Pflege arbeiten war aber nicht mein Ziel, ich dachte einfach, das nützt einem im Leben. Und ich malte viel. Bauern- und naive Malerei hatten es mir angetan. Aber auch das Porzellanmalen. Diese filigrane Malerei war der Gegensatz zu den anderen beiden Varianten. Und da ich mich nicht für eine entscheiden konnte, malte ich je nach Lust in einer der Techniken. Meine Männer bezeichneten mein Malzimmer als ‚heiliges Zimmer'. Und so war es auch ein wenig. Das Zimmer war mein kleines Reich.»

Obwohl Frau Eberle eigentlich nicht in der Pflege arbeiten wollte, tat sie es dann doch auf eine Weise. Sie wurde nämlich eines Tages von Doktor Sutter angefragt, ob sie einer Frau helfen würde, ihren krebskranken Mann zu pflegen. «Ich habe diese Arbeit als Freiwillige Helferin angenommen. Aber nur, weil es in unserem Quartier war», erzählt Frau Eberle. Auch als ihre Schwiegermutter an Brustkrebs erkrankte, wurde sie von Anita die letzten drei Monate bis zu deren Tod betreut. Es war eine grosse Herausforderung. Zur selben Zeit starb auch Anita Eberles Vater. Und so kam es, dass sie sich anschliessend um den Schwiegervater und ihre eigene Mutter kümmerte. «Danach wollte ich nichts mehr von der Pflege wissen. Ich wollte etwas anderes machen», erzählt Frau Eberle und fährt fort «mit diesem Gedanken ging ich die St. Gallerstrasse entlang und wurde vor der Boutique Orchidee von einer Frau angesprochen. Sie sei auf der Suche nach einer Hilfe für einen halben Tag in der Woche. Und so begann ich dort zu arbeiten. Es blieb aber nicht bei diesem halben Tag, es wurde immer mehr. Aber es hat mir auch sehr viel Freude gemacht. Ich habe sogar die Schaufenster dekoriert und dafür die Deko selber gemacht. Lachend meinte einmal mein Mann zu mir, dass ich fast mit der Boutique verheiratet sei. Aber nach eineinhalb Jahren war Schluss. Dieser war nicht so schön. Das finde ich heute noch schade. Die Besitzerin fragte mich, ob ich eine Woche die Ferienvertretung machen könnte. Aus einer Woche wurden dann schlussendlich drei und den Lohn bekam ich auch nur, weil ich so hartnäckig geblieben bin.» Für Frau Eberle war nach diesem Vorfall klar «Ich mache nichts mehr!»

Doch schon eine Woche später entdeckte sie in der Zeitung ein Inserat, in welchem der Krankenpflegeverein Mitarbeitende suchte. Und so kam es, dass Anita schon bald wieder im Dienste ihrer Mitmenschen stand. Diese Arbeit machte ihr viel Freude. Das merkt man, wenn Frau

Eberle davon erzählt. Aber als ihr Mann pensioniert wurde und die Enkelkinder zur Welt kamen, wollten sie nur noch für diese da sein. Gemeinsam unterstützten sie die junge Familie. Ihr Sohn war beruflich häufig im Ausland und die Schwiegertochter mit den Kindern alleine zuhause, weshalb Frau Eberle und ihr Mann immer für sie da waren, wenn sie gebraucht wurden. An den Wochenenden schauten sie zu den Kindern, damit die Eltern so wenigstens etwas Zeit füreinander finden konnten.

Aber auch Anita und Toni genossen die gemeinsame Zeit nach der Pensionierung. «Grosse Reisen haben wir nicht unternommen, aber wir gingen gerne und oft wandern, sind ins Tirol oder nach Italien gefahren. Das hat uns sehr gefallen. Auch haben wir das ganze Gebiet beim Hohen Kasten abgeklappert», lacht Frau Eberle. «Meine Schwester hatte ein Haus in Brülisau und wir verbrachten viele schöne Stunden gemeinsam in den Bergen. Es war eine schöne Zeit.»

Dann kam dieser eine schicksalshafte Tag. Frau Eberle war noch keine 70 Jahre und wie so oft am Porzellanmalen. Aber irgendwie hatte sie das Gefühl, dass sie es heute einfach nicht so gut sieht und dachte so bei sich «Jetzt ist es soweit, ich brauche eine Brille.» Kurz darauf hatte sie auch schon einen Termin beim Augenarzt. Doch dieser überbrachte ihr nicht wie erwartet ein Brillenrezept, sondern eine Hiobsbotschaft: Makuladegeneration in fortgeschrittenem Stadium und keine Aussicht auf Heilung oder Besserung. Sie würde erblinden. Eine Welt brach für die begnadete Malerin zusammen. Doch getreu dem Lebensmotto von Eberles «Es gibt immer einen Weg», nahm sie das Schicksal an und lernte damit umzugehen. So malte sie weiter so lange sie konnte und fand danach Erfüllung, sei es beim Besuchen von Bekannten, denen ein «Bsüechli» gut tat oder den gemeinsamen Stunden mit ihrem Toni.

Diese schönen Stunden mit Toni fanden aber am 21. September 2019 ein jähes Ende. Wie jeden Samstagmorgen

machte sich Herr Eberle mit seinem Auto auf den Weg zum Einkaufen. Bei einem tragischen Unfall wurde er unschuldig und völlig unerwartet aus dem Leben gerissen. «Das war sehr hart!» sagt Frau Eberle leise. «Vor allem, weil der 21. September auch der Hochzeitstag beider Söhne und der Geburtstag eines Sohnes ist. Aber ich bin dankbar für die schöne Ehe, die ich mit meinem Toni haben durfte. 60 Jahre waren wir verheiratet. Ich glaube es war auch so harmonisch, weil wir immer Achtung voreinander hatten und uns gegenseitig mit Respekt behandelt haben. Dann gibt es auch keine bösen Worte.» Dies möchte Frau Eberle gerne allen mit auf den Weg geben, als Tipp für eine glückliche Beziehung. «Und ausserdem an all die fleissigen Hausfrauen: Auch wenn ihr nicht arbeitet und ‚nur' Hausfrau seid, macht ihr so viel. Und ihr könnt viel erreichen, wenn ihr aufgeschlossen und wissbegierig seid, wie ich damals. Es gibt immer einen Weg!»

Ich danke Frau Eberle ganz herzlich für das vertrauensvolle und offene Gespräch. Es ist bewundernswert, mit wie viel Geduld und Zuversicht sie ihr Schicksal in die Hand genommen hat, getreu ihrem Motto «Es gibt immer einen Weg!» Und ich staune, mit welcher Leichtigkeit sich Frau Eberle bei uns in der Sonnhalden zurechtfindet, obwohl sie nur noch 2% Sehvermögen hat.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Image-Kampagne Curaviva Thurgau

Das Leben mitgestalten - etwas sinnstiftendes machen - «Influencen» eben. Ja, mit der frechen Kampagne will der kantonale Verband der Pflegeinstitutionen junge Menschen für eine Lehre als Fachfrau- oder Fachmann Gesundheit in einer Pflegeinstitution begeistern.

Viele können sich dies ja auch gar nicht vorstellen und haben ein total veraltetes und falsches Bild. Genau dies soll aufgeweicht werden. Nur wer sich selbst ein Bild macht weiss, was Sache ist. Auf den Social Media Kanälen wie Insta und Tiktok kommt die Kampagne mit den Kurzfilmen sehr gut an. Wer auf die Homepage www.leben-influencen.ch geht, kann sich weitere Informationen zum Beruf, zu den vielfältigen Karrieremöglichkeiten und zu Schnupper- und Lehrstellenbetrieben in der näheren Umgebung zusammenstellen. Quasi ein Klick entfernt von der sinnstiftenden Lebensaufgabe, in welcher Teilzeitarbeit schon seit Jahren selbstverständlich ist und Karriere auch in kleineren Pensen Realität wird.

Einziger Makel ist, dass junge Menschen sich zu wenig trauen, einfach in ein Pflegeheim reinzuschauen. Wir hoffen, dass mit der Image-Kampagne ein Stein ins Rollen kommt. Denn nur wer sich selbst ein Bild von der Realität macht, hat die richtigen Entscheidungsgrundlagen.

Wir dürfen gespannt sein und hoffen, dass wir dereinst auch von Pflegefachfrauen und -männern mit viel Herz gepflegt und betreut werden.

In kaum einem anderen Beruf ist die erlebte Wertschätzung und Sinnhaftigkeit so nah beieinander und dies bei guten Löhnen und enormen Weiterentwicklungsmöglichkeiten.

In einem weiteren Schritt wird die Kampagne sich den Mitdreissigern und -vierzigern widmen, denn wer einen Beruf erlernt hat, kommt irgendwann an den Punkt, an welchem er sich die Frage stellt, ob das, was er macht, wirklich der eigenen Berufung, dem eigenen Lebenssinn entspricht. Dann freut es mich, wenn Sie zum Telefonhörer greifen oder eine E-Mail absetzen...

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Alle Informationen unter www.leben-influencen.ch

Die Weisheit einer Königin

So lange sie noch jung ist, folgt sie eifrig dem Licht der Sonne
– vom Aufgang am Morgen bis zum Einsetzen von Dämmerung und Nacht.

Die junge Sonnenblume dreht ihrer Namenspatronin
immer das braune Gesicht mit dem leuchtend gelben Blütenkranz zu.
Warum? Weil sie es kann, könnte man sagen.

Es ist die Beweglichkeit und Biegsamkeit der Jugend,
die es der Sonnenblume ermöglicht,
immer dorthin zu blicken, wo sie das meiste Licht einfangen kann.
Licht, das sie braucht, um zu wachsen
und um in ihrer Blütenmitte die Samen reifen zu lassen.

Aber auch Sonnenblumen werden reifer.
Und je älter sie werden, desto weniger sind sie geneigt,
sich den Kopf verdrehen zu lassen.
Nicht einmal von der Sonne.
Sie tun dies nicht aus Eigensinn oder weil sie störrisch sind.

Die Weigerung, jede Bewegung mitzumachen,
ist vielmehr Ausdruck eines Lernprozesses.
Es ist die Erfahrung, die auch Sonnenblumen klüger werden lässt.
Oder vielleicht sogar weise?

Alte und erfahrene Sonnenblumen haben gelernt,
dass es vielmehr darauf ankommt, sich gleich bei Tagesanbruch so auszurichten,
dass schon die allerersten Strahlen ihre Blätter erwärmen
und die Energie spenden, die sie für den Tag benötigen.

Und daher blicken weise Sonnenblumen schon am Morgen nach Osten.
Statt sich begierig nach jedem Lichtstrahl zu recken,
wissen sie am besten, was sie brauchen.

Nicht mehr, aber auch nicht weniger.
Und bleiben dabei standhaft und sich selber treu.

unbekannt

Im Gedenken an Gallus Hasler

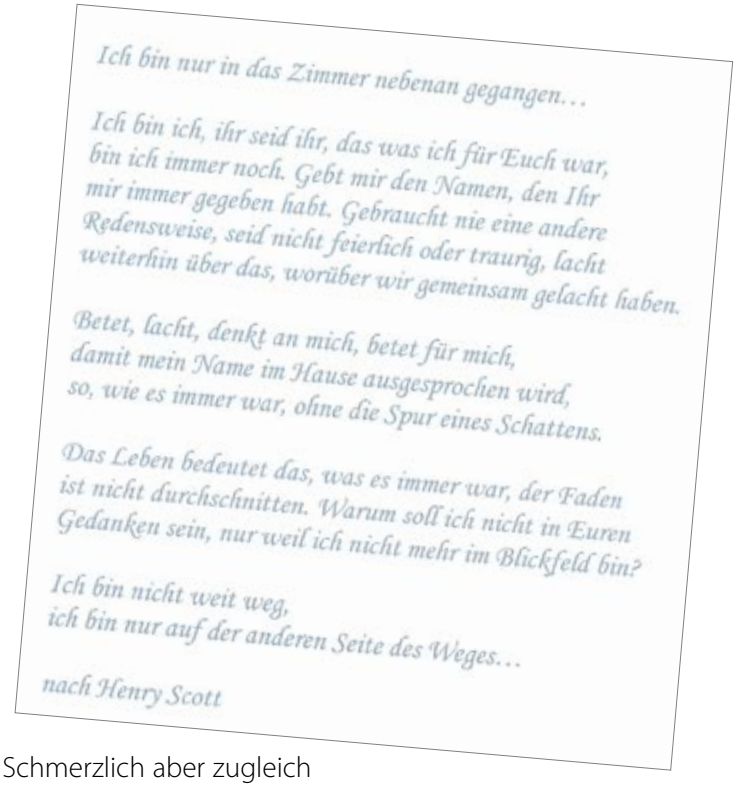
Viel zu früh und völlig unerwartet wurdest Du am Ostermontag aus dem Leben und aus unserer Mitte gerissen. Fassungslos sind wir noch immer. Ja, wie sehr wir Dich geschätzt haben und vermissen, möchten wir Dir auf Deinem letzten Weg in dieser Form mitgeben, als Teil unseres eigenen Trauerprozesses und als Zeichen der grossen Wertschätzung. Du warst so vielseitig engagiert, dass Dich Deine Liebsten, allen voran Deine Elisabeth, nie ganz für sich haben konnten, sondern Dich mit all Deinen Zusatzämtern teilen mussten. Wir sind in Gedanken bei Deiner so sehr geschätzten Ehefrau und Deinen beiden erwachsenen Kindern, Raphael und Angela sowie den Enkelkindern, die Dich alle immer mit viel Stolz erfüllten.

Deine Sonnhalden Laufbahn in der Betriebskommission begann mit der Wahl als Mitglied am 11. Mai 2011. Gut 6 Jahre später, wieder mit einer Schnapszahl, wurdest Du am 17. Mai 2017 ehrenvoll als Präsident gewählt.

Du warst in all den Jahren kein Mann der grossen Worte, sondern der Taten. Bodenständig, gewissenhaft und sehr engagiert, warst Du stets aufmerksam unterwegs. Auch in schwierigen Situationen hast Du Deinen Humor, Dein Lächeln, nie verloren... Dein Markenzeichen als Vorgesetzter: Wertschätzung, gestalterischen Freiraum lassen und präsent sein.

Bei den Betriebskommissionssitzungen gab es stets eine kurze Einleitung oder aktuelle Anekdote, bevor wir in die Tiefen der Traktanden vorstiessen. Dabei war es nie ein Monolog, sondern zügiger Informationsfluss und Raum für aktive Mitgestaltung. Selbst bei kontroversen Diskussionen blieb die Stimmung immer sachlich, wertschätzend, auf Augenhöhe und kollegial. An Kaderevents oder bei Anlässen hast Du, wenn immer möglich, vorbeigeschaut und damit den Mitarbeitenden auf allen Stufen Deine Anerkennung gezeigt.

Von der Gemeinde her warst Du auch bezüglich Bauprojekten mit allen Wassern gewaschen. Diese Erfahrung und ein unverkrampfter aber bewusster Umgang mit den Ressourcen haben das Ihre dazu beigetragen, dass die komplexen Umbauphasen der Wohnbereiche W2 und W1, die Nachbesserungen im Haus Alpstein wie auch die Anpassungen beim Lift etc. zweckmässig umgesetzt werden konnten. Die Krönung war danach die Realisierung der ersten Visitenkarte der Sonnhalden, die Neugestaltung des Erdgeschosses mit dem öffentlichen Restaurant und im Anschluss deren Einweihung. Gerade noch rechtzeitig, bevor die Pandemie so viele Pläne in den Wind schlug.


Ich bin nur in das Zimmer nebenan gegangen…

Ich bin ich, ihr seid ihr, das was ich für Euch war, bin ich immer noch. Gebt mir den Namen, den Ihr mir immer gegeben habt. Gebraucht nie eine andere Redensweise, seid nicht feierlich oder traurig, lacht weiterhin über das, worüber wir gemeinsam gelacht haben.

Betet, lacht, denkt an mich, betet für mich, damit mein Name im Hause ausgesprochen wird, so, wie es immer war, ohne die Spur eines Schattens.

Das Leben bedeutet das, was es immer war, der Faden ist nicht durchschnitten. Warum soll ich nicht in Euren Gedanken sein, nur weil ich nicht mehr im Blickfeld bin?

Ich bin nicht weit weg, ich bin nur auf der anderen Seite des Weges…

nach Henry Scott

Damit hast Du die von Deinem Vorgänger, Hansjörg Binder, eingeleitete Bauära der Sonnhalden abgeschlossen und mit der kürzlichen Realisierung der Photovoltaikanlage den vorläufigen Bau-Finish besiegelt.

Dein Füllfederhalter mit schwarzer Tinte war Dein Markenzeichen schlechthin. Ja, während der ganzen Renovations- und Umbauphasen gab es gefühlt hunderte von Seiten und kein Vertrag wurde von Dir anders unterzeichnet. Der Faden zu Dir ist nicht durchschnitten. Mit all Deinen Spuren, die Du bei uns in der Sonnhalden zurückgelassen hast, werden wir Dich in Erinnerung behalten. Dein Lachen, Deine Geschichten und die Gespräche mit Dir, die jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter so schätzte.

Unvergesslich bleibt mir Deine Begleitung während der sehr herausfordernden und von vielen Unsicherheiten geprägten Covid-19-Jahre. Nebst meinem Kaderteam warst Du mir eine grosse Stütze. Im Wissen, dass es herausfordernd für uns alle war, hast Du Dich regelmässig nach unserem Befinden erkundigt, wie Du helfen oder unterstützen könntest und ja, diese Wertschätzung, dieses Wahrgenommen und Mitgetragen werden, hat unheimlich gut getan - Danke, dies bleibt für immer in meinem Herzen!

Schmerzlich aber zugleich
tröstlich ist, dass wir dieses Jahr wieder das Kaderessen mit der Betriebskommission durchführen konnten und erst kürzlich noch ein weiteres stimmungsvolles Personalfest, von welchen es in all den Jahren so viele gab. Diese Bilder und Momente sind für uns alle bleibende Erinnerungen und eine Verbindung zu einem sehr geschätzten Menschen. Danke für Dein Feuer für die Sonnhalden, für all Deine Gesten der Wertschätzung und Dein Mitgestalten an einer zukunftsgerichteten Sonnhalden, einem wundervollen Arbeits- und Lebensort.

Von Herzen und im Namen aller, die sich täglich für die Sonnhalden einsetzen.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Best Large Workplaces™ Great Place To Work. 2020

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

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

Vebego

Eine mollige Frau steht vor dem Spiegel und sagt: «Spieglein, Spieglein an der Wand – wer ist die Schönste im ganzen Land.»

Antwortet der Spiegel: «Geh mal zur Seite, ich kann ja gar nichts sehen!»

Ihr IT-Partner für die Pflege Ihres Netzwerks

netshape
www.netshape.ch

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

petralli
wir setzen akzente

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

Gartenneubau | Gartenumänderung | Gartenunterhalt

Treffen sich 2 Eier: «Warum bist du so behaart?»

Darauf das andere: «Klappe! Ich bin eine Kiwi!»

Gefüllte Pouletbrüstli mit Bärlauch

Zutaten für 2 Personen

2 Pouletbrüstli
1 Becher Cantadou oder Philadelphia
Bärlauch frisch oder Bärlauchpesto
Rohschinken

Zubereitung

Die Pouletbrüstli seitlich einschneiden (Achtung: nicht durchschneiden). 4 EL Cantadou oder Philadelphia mit geschnittenem Bärlauch oder 1 - 2 EL Pesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bärlauchmasse in die Pouletbrüstli füllen und mit Rohschinken umwickeln. Da die Bärlauchmasse und der Rohschinken schon würzig sind, die Pouletbrüstli nur wenig würzen, wenn überhaupt (ich habe sie nicht gewürzt und es war wunderbar).

Den Ofen auf 150 Grad einstellen. Die Pouletbrüstli in einer Pfanne rundherum anbraten. Anschliessend auf einem Backblech mit Backpapier oder in einer Auflaufform 10 – 15 Minuten backen (je nach Grösse der Pouletbrüstli).

Dazu passt ein frischer Frühlingssalat oder ein feines Risotto.
Ein tolles Frühlingsessen!

En Guete wünscht das
Sonnhalden – Gastronomie Team

IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.

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

WASSER. BAD. ENERGIE.
HAUSTECHNIK EUGSTER

Die «Welt der Kräuter» in der Sonnhalden

Wir, das Sonnhaldenteam, möchten Sie 2023 in die Welt der Kräuter entführen.

Ob Pfefferminze im Kaugummi, Lavendel im Badezusatz, Petersilie in der Suppe oder Zitronenmelisse im Raumspray: Kräuter begleiten uns durchs ganze Leben.

Welches war das erste Kräuter Gewürz?

Tatsächlich beginnt die Geschichte des Würzens in Europa bereits in der Steinzeit. Es kamen Ackerbau und Viehzucht auf und Funde belegen, dass hier bereits mit regionalen Gewürzen, wie wildem Kümmel, gewürzt wurde.

Das Grundbedürfnis eines jeden Menschen ist das gesunde Leben.

Das wird in den Geschichten rund um die Kräuter und Heilpflanzen deutlich. Die Pflanzenmedizin lebt von der Weitergabe von Wissen über die Generationen. Von den Grosseltern über die Eltern an die Kinder. «Huusmitteli», wie Essigwickel bei Fieber, Kartoffelumschlag bei Ohrenschmerzen, Kamillentee bei Bauchweh oder Gurgeln mit Salbei gegen Halsschmerzen, kennt jeder von uns.
In speziellen Kräuterwochen werden Sie am Empfang über Kräuter informiert oder im Restaurant dürfen Kräuter als Tischdekoration begutachtet oder Rezepte zu Kräutern mit nach Hause genommen werden. Die Küche zaubert Menus mit frischen Kräutern auf den Tisch, die Pflege verwöhnt mit einer Handmassage, einem Fussbad oder frischem Kräutertee. In der aktiven Tagesgestaltung werden Kräutergeschichten vorgelesen und noch vieles mehr…..

Was erwartet Sie in der kommenden Kräuterzeit?

Vom 08. - 13. Mai 2023 findet die nächste Kräuterwoche mit Pfefferminz, Basilikum und Zitronenmelisse statt.

Ein Hochbeet mit vielen Kräutern wird von Mai bis November vor dem Haupteingang aufgestellt und bepflanzt. Wer Lust auf Kräuter hat, darf sich dort gerne bedienen.

Im Durchgang vom Restaurant zum Haus Alpstein wurden weisse Wände zur interaktiven Nutzung für Alle, zum Thema Kräuter, angebracht. Kennen Sie «Huusmitteli» Rezepte, Witze, Geschichten zu Kräutern? Wir freuen uns über Ihre Ideen, Bilder und Sonstiges, welche Sie dort aufschreiben oder ankleben dürfen.

Kräuter des Monats Mai: Besonders viel finden Sie jetzt: Gundermann, Kerbel

Spitzwegerich

Taubnessel

Brennessel

Huflattich

Das Kräutlein der Weisheit

Man erzählt sich, dass es einzig den Menschen in Sins noch an Weisheit mangelte. Sie wollten jedoch nicht die Einzigen sein ohne die Gabe der Weisheit, und so beschlossen sie, dass der Gemeinderat selbst nach Venedig reisen sollte, um das Kräutlein der Weisheit zu kaufen.

Die Männer reisten also nach Venedig und kauften das Weisheitskraut für viel Geld. Sie beeilten sich, wieder zurück in ihr Land und ihr Dorf zu kommen, damit nun alle Bewohner von dem Kräutlein der Weisheit essen könnten und ihr Dorf ebenso kluge Leute hätte wie alle anderen. Freudig wurden sie zu Hause begrüsst. Eine Festtafel stand bereit, und nach der langen Reise konnten sich die Männer endlich etwas Gutes gönnen. Man tischte auf und alle langten kräftig zu. Das Kräutlein der Weisheit aber hatten sie auf einen Tisch gestellt, damit alle es sehen konnten. Während nun gefeiert, gegessen und getrunken wurde, kam ein Esel daher, sah das Kräutlein auf dem Tisch liegen und frass ... das Kräutlein der Weisheit auf.

Sage aus der Schweiz

Quelle: Pflanzenmärchen aus aller Welt, Mutabor Verlag, CH-3456 Trachselwald

Die «Welt der Kräuter in der Sonnhalden erleben» ist eine Initiative der Fachgruppe Palliative Care. Mitglieder sind Andrea Dörig, Maria Grüner, Birgitt Gust, Doris Minger, Arnaldo Paoli, Melanie Thalmann, Kai Trutschel und Doris Willener.

Doris Minger, Pflegeexpertin

Häsli-Taufe im Sonnengarten

Unsere zwei langohrigen «Bewohnerinnen» haben endlich ihre Namen erhalten: Carla und Speedy.

Aus den zahlreichen Vorschlägen, die Bewohnende und Mitarbeitende eingereicht haben, hat eine kleine Jury ausgewählt.

Am 5. April durften die beiden Häsli-Gottis «ihre» Patenhäsli feierlich taufen. Sichtlich stolz hielten sie sie im Arm und hätten sie am liebsten mitgenommen.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Blickwinkel: eine Frage – zwei Antworten
an Bewohner Arthur Dalla-Rosa und Mitarbeiter Daniel Solomon

Ein Geruch und Deine/Ihre Erinnerungen...

Daniel: Wenn ich Essen und Gewürze aus meiner Heimat Eritrea rieche, dann sind meine Gedanken sogleich bei meiner Mutter und meiner Familie.

Hr. Dalla-Rosa: Wenn ich das Parfüm, welches meine Frau benutzte, rieche. Das erkenne ich sofort wieder.

Deine/Ihre Wunschaussicht aus dem Schlafzimmer?

Daniel: Ich würde gerne auf einen grossen See oder das Meer blicken. Klar, gross und mit Sandstrand. Ja, das wäre schön.

Hr. Dalla-Rosa: Der Blick auf den Zuckerhut in Brasilien und auf das ganze Drumherum.

Was zaubert Dir/Ihnen ein Lächeln ins Gesicht?

Daniel: Mein kleiner Sohn! Wenn er meine Kleider anzieht oder wenn er etwas angestellt hat und es zu verbergen versucht, aber es ihm nicht gelingt. Er hat mal auf die Wand gemalt und die Stifte hinter dem Rücken versteckt und gemeint, so merke ich das nicht.

Hr. Dalla-Rosa: Ah… Diverses lässt mich schmunzeln. Auf jeden Fall gutes Essen.

Ein eigener Fernsehsender, was würde dort laufen?

Daniel: Fussball, Sport und natürlich Nachrichten.

Hr. Dalla-Rosa: Fussball!!! Und anderer Sport und etwas leichte Unterhaltung wie Benissimo früher oder so.

Was ist Dein/Ihr Lieblingsgericht?

Daniel: Tibs – ein Gericht aus meiner Heimat. Das ist gebratenes Fleisch mit Gewürzen und Sauce und dazu eine Art Pfannkuchen.

Hr. Dalla-Rosa: Leberli mit Rösti

Welcher unerfüllte Wunsch sollte noch in Erfüllung gehen?

Daniel: Ich möchte nochmals meinen Vater sehen. Er ist in Eritrea und wegen der politischen Lage kann ich ihn nicht besuchen, wir können nur telefonieren. Skypen oder so gibt es bei ihm nicht.

Hr. Dalla-Rosa: Im Moment keinen. Ich habe alles was ich brauche und bin zufrieden.

Welche Musik, Sänger oder Band berührt Dich/Sie?

Daniel: Klassik. Vor allem japanische klassische Musik. Das höre ich gerne. Ich habe das von meinem Vater mitbekommen.

Hr. Dalla-Rosa: Glenn Miller, Satchmo – Louis Armstrong. Ich mag Jazz und Dixie. Und auch mal ab und zu leichte Unterhaltungsmusik. Aber auf keinen Fall Klassik!

Mein/Ihr grösstes Laster ist...

Daniel: Ich gehe meistens viel zu spät ins Bett. Ich kann einfach nicht schon so früh schlafen gehen.

Hr. Dalla-Rosa: Jazzmusik hören ohne Ende.

Beschreibe Dich/beschreiben Sie sich mit drei Worten:
Daniel: geduldig, fleissig, nachdenklich

Hr. Dalla-Rosa: Genau, «ufgstellt», musikinteressiert

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Winterzauber

Es war wohl so ziemlich der kälteste Tag in diesem Jahr... das wärmende Feuer tat gut und so manch ein Gast blieb wohl lieber zuhause in der guten warmen Stube und schaute sich das letzte Skirennen von Beat Feutz an. Wer den Weg in die Sonnhalden unter die Füsse nahm, wurde aber reichlich belohnt, wie es diese Bilder wohl nicht treffender beschreiben könnten... - wir freuen uns heute schon auf den nächten Winterzauber im Januar 2024 und dann wieder mit Feuershow!

Fonduewoche - «geniessen und anstossen»

Buntes Treiben - herrliche Fasnachtsmomente

Egal ob damals oder heute - der Rosenmontag wurde in vollen Zügen gefeiert. Ob geschminkt und verkleidet oder einfach dabei sein und geniessen. Es wurde getanzt und mitgeschunkelt - alles war möglich. Wir feierten ausgelassen wie zu alten Zeiten. Herrlich war es!

Alte und junge «Hasen» backen gemeinsam

Am 3. und 4. April fand zum ersten Mal ein FerienSpass Angebot in der Sonnhalden statt. So kam es, dass an den beiden Tagen insgesamt 31 Kinder viel Leben in unser Haus gebracht haben.

Gemeinsam mit unseren Bewohnenden wurde Zopfteig in viele verschiedene Häsliformen gebracht. Das Eis war schnell gebrochen, denn eine Bewohnerin meinte gleich: «Wir sind einfach alle wie eure Omas und Opas hier!» und es wurde angeregt über die Form und Deko diskutiert, einander geholfen und gelacht. Beim anschliessenden Oster-Lotto war bei Jung und Alt der Ehrgeiz gross, eines der Schoggihäsli oder zumindest ein Eili zu gewinnen.

Danach durften die Kinder einen Blick in die Grossküche werfen, unsere echten Häsli im Sonnengarten oder die Geissli besuchen. Als sie am Schluss ihr fertig gebackenes Teighäsli in den Händen hielten, strahlten Jung und Alt übers ganze Gesicht. Es war ein gelungener Event und hat, so wie ich es erleben durfte. Allen inklusive unseren Mitarbeitenden hat dieser Event viel Spass bereitet.

Wir freuen uns bereits auf den 17. Juli 2023, wenn es in der Sonnhalden wieder heisst: FerienSpass. Dann wird es noch ein wenig tierischer: Der WalterZoo besucht uns mit einigen seiner Tiere…

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Blueschtfahrt

Der Frühling ist da mit seiner ganzen Kraft! Saftiges Gelb und Grün, bei Sonnenstrahlen und blauem Himmel die «Bluescht» von Birn- und Äpfelbäumen bewundern... unser Oberthurgauer Highlight! Ja, dies ist jedes Jahr ein grosses Vergnügen für alle Beteiligten. Die ansteckende Energie spüren alle, wenn es munter bei Kaffee und Kuchen zu und her geht. Auch am Abend wird noch weiter geschwärmt...

Eintritte

Bsrat Gebremedhin

Funktion:

Küchenhilfe

Eintritt:

Oktober 2022

Melanie Gluhajic

Funktion:

Assistentin Gesundheit und Soziales

Eintritt:

Oktober 2022

Daniela Scherrer

Funktion:

Aktivierungsfachfrau HF

Eintritt:

November 2022

Gratulation

Wir gratulieren Laura Abderhalden zu Ihrem 2. Sohnemann Benjamin, der am 10. Januar das Licht der Welt erblickte. Mit dem Kindersegen werden wir im Moment reich beschert, so durfte Sevzen Idrizi am 12. März Ihre Tochter Eleen in die Arme nehmen und Jasmin Irniger Ihren Sohn Timo am 21. April.

Wir wünschen Euch allen viele Glücksmomente, sei es beim ersten Lächeln, das Euch mitten ins Herz trifft oder bei der Betrachtung Eurer kleinen Wunder.

Marlene Schadegg und Daniela Murer

Dienstjubiläum

- 5 Jahre feiert

Diana Beuster

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritte

Melanie Geiger

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

Januar 2023

Doris Rezzoli

Funktion:

Servicemitarbeiterin

Eintritt:

Januar 2023

malt
tapeziert
renoviert...

KÜNZLER AG
ARBON - ROGGWIL

Telefon 071 446 42 50 • www.kuenzlerag.ch

10 Jahre feiern

Sylwia Dowiercial

Funktion:

Stellvertretende Wohnbereichsleiterin

Am 1. Juni 2013 hat Sylwia Dowiercial mit viel Elan in der Sonnhalden gestartet. Dass es erst 10 Jahre sein sollen, ist kaum zu glauben, denn Sylwia nicht hat nur die verkürzte Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit absolviert, sondern hat die Chance gepackt, sich zur Fachfrau Langzeitpflege und Betreuung weiterzubilden. Mit der erfolgreichen Berufsprüfung in der Hand stehen nun die Türen für weitere Schritte offen. Ihre Verlässlichkeit und klare Haltung sind ein grosser Gewinn fürs Team und seit dem 1. August 2018 ist sie eine engagierte stellvertretende Wohnbereichsleiterin. Was da wohl noch alles kommen mag?

Liebe Sylwia, mit Deiner ruhigen Art und Deinem Sinn für Humor kannst Du alle Situationen meistern und wir freuen uns mit Dir, die Sonnhalden weiterzugestalten. Danke für Dein tolles Mitwirken.

Manuela Wirth

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Seit dem 17. Juni 2013 arbeitet Manuela Wirth in der Sonnhalden und damit ist auch die 10 Jahresmarke geschafft. Es war eine ereignisreiche Zeit, in der viele Veränderungen anstanden und mitzutragen waren. Nichts bringt sie so schnell aus der Ruhe, dies scheint ihr Schlüssel zu sein. Und all die Neuerungen hat sie mit Verständnis sowie Geduld umgesetzt.

Liebe Manuela, hektische Situationen kannst Du mit Deinem Witz und Esprit ruhig hinnehmen und mit Deiner Erfahrung bist Du für die Bewohner eine vertraute Ansprechperson, die sie schätzen. Schön, dass Du für die Bewohner der Sonnhalden mit Elan bei der Arbeit bist.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Lydia Wolf

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Am 17. Juni 2013 hat Lydia Wolf als Pflegehelferin in der Sonnhalden gestartet. Mit ihrer ruhigen Art und grossen Verlässlichkeit erfüllt sie all ihre Aufgaben gewissenhaft. Die Sonnhalden kennt sie in und auswendig und im angestammten Wohnbereich behält sie stets den Überblick. Damit ist sie allen im Team eine wertvolle Stütze.

Die Bewohner mögen und schätzen sie, weil sie wissen, dass sie bei ihr nicht nur in guten Händen sind, sondern sie auch an alles denkt.

Liebe Lydia, schon sind 10 Jahre vorbei. Danke, dass Du mit so viel Ausdauer für uns im Einsatz bist und wir hoffen auf noch viele weitere Jahre.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Ivonne Thurow

Funktion:

Stellvertretende Leiterin Hauswirtschaft

Am 18. Juni 2013 trat Ivonne Thurow als Servicemitarbeiterin in die Sonnhalden ein und schon per 1. März 2014 übernahm sie voll motiviert die Leitung Hauswirtschaft. Durch die Geburt ihres Sohnes im Jahre 2017 gab sie die Leitung ab und unterstützte die Sonnhalden tatkräftig als Stellvertreterin. Ihre Herzlichkeit und ihr Strahlen sind ansteckend.Ivonne ist immer mit viel Herzblut im Einsatz. Ihre Gastgeberqualitäten werden von allen Gästen sowie BewohnerInnen aber auch KollegInnen sehr geschätzt.

Ihr Wissen gibt sie neuen Kolleginnen gerne weiter und unterstützt diese auch bei allen Anliegen. Auf Ivonne kann man sich verlassen, sie springt ein, wenn man sie braucht und findet immer gute Lösungsvorschläge für die verschiedenen Situationen.

Liebe Ivonne, wir sind froh, Dich in unserem Team zu haben und freuen uns, noch viele Jubiläen mit Dir feiern zu dürfen.

Sandra Schättin, Leitung Hauswirtschaft

20 Jahre feiern

Ayse Okur

Funktion:

Pflegefachfrau DNI

Am 07. Mai 2003 trat Ayse Okur in die Sonnhalden ein. In diesen 20 Jahren bei uns hat sie viel erlebt und viele Veränderungen mitgestaltet. Auf verschiedenen Wohnbereichen war sie bereits im Einsatz und auf allen wurde und wird sie aufgrund ihrer zuverlässigen, besonnenen und umsichtigen Art sehr geschätzt. Kaum jemand vermag eine solche Ruhe auszustrahlen und gerade in der Nacht ist dies sehr wertvoll. Die Bewohner freuen sich, dich zu sehen und lassen sich gerne von dir helfen.

Liebe Ayse, wie gerne hätten wir Dich als stellvertretende Wohnbereichsleiterin behalten, aber verständlicherweise hast Du Deinen Kindern den Vorrang gegeben. Danke für Deine Verlässlichkeit und Dein grosses Engagement während den letzten 20 Jahren und wir hoffen, noch lange auf Deine grosse Unterstützung zählen zu dürfen.

Mirsena Jusufi

Funktion:

Fachfrau Gesundheit EFZ

Am 11. August 2003 sind es stolze 20 Jahre seit dem ersten Tag von Mirsena Jusufi in der Sonnhalden. Damals als Praktikantin, danach folgte die Ausbildung zur Pflegeassistentin. Trotz Familiengründung hat sie ihre Pläne nicht aus den Augen verloren und hat das ehrgeizige Ziel zur «Fachfrau Gesundheit» erfolgreich umgesetzt. Wir sind stolz, dass sie es geschafft hat und nun ihr Wissen täglich einbringt. Mittlerweile ist sie in der ganzen Sonnhalden zuhause. Die Abläufe im Haus kennt sie so gut, dass sie auch nichts mehr aus der Ruhe bringen kann. Die Bewohner freuen sich, sie zu sehen und lassen sich sehr gerne von ihr pflegen und betreuen.

Liebe Mirsena, mit Deiner Erfahrung bist Du uns allen eine wichtige Stütze. Danke für Deinen treuen Einsatz.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Ayfer Cinar

Funktion:

Küchenhilfe

Am 29. September 2003 hat Ayfer Cinar ihre Stelle bei uns in der Sonnhalden-Küche angetreten. Nun dürfen wir sie schon 20 Jahre zu unseren treuesten Mitarbeiterinnen zählen. Frau Cinar begann ihre Tätigkeit in der Abwaschküche, in der sie noch bis heute arbeitet. Durch ihren Einsatz und den Willen dazuzulernen, können wir sie aber auch in der Rüstküche einsetzen. Dort ist sie für die Vorbereitung und die fachgerechte und hygienische Lagerung der Lebensmittel verantwortlich. Sie ist eine ruhige Persönlichkeit und hat immer ein Lächeln auf den Lippen. Frau Cinar wird von unseren BewohnerInnen wie auch von allen Mitarbeitenden des Pflegeheims Sonnhalden sehr geschätzt. Durch ihr immer freundliches und zuvorkommendes Auftreten ist sie eine grosse Bereicherung für unser Team.

Wir alle möchten Ayfer für den wertvollen Einsatz und die langjährige Betriebstreue herzlich danken und hoffen auf noch viele gemeinsame Jahre.

Kai Trutschel, Küchenchef

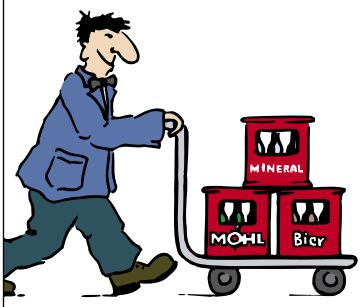
KAUFMANN OBERHOLZER

Leben, wohnen
und bauen mit Holz.

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

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

Winterpersonalausflug

Abfahrt Arbon: 22 Personen

Der Tag startet bereits um 7.15 Uhr auf dem Parkplatz der Sonnhalden. Die Mitfahrerzuteilung lief wie von selbst und so konnten wir pünktlich abfahren. Wer bei Markus und Melanie mitfuhr, wurde sogar mit frischen Gipfeli und Kaffee versorgt. Trotz einem Falschfahrer und dessen blindem Verfolger waren wir pünktlich an der Gotschnabahn in Klosters. Die Skischuhe waren schnell angeschnallt und die Schlitten ausgeladen.

Nach einigem Hin und Her wurde dann klar, dass die «Schlittelwütigen» nach Davos fahren mussten, da die Schlittelbahn in Klosters zu wenig Schnee hatte oder aus anderen Gründen geschlossen blieb. Trotz halsbrecherischem Tempo, wie uns nachträglich erzählt wurde, gab es kaum Verletzte. Die meisten mieteten aber noch «Iseli», weil es offenbar sehr eisig war.

Die Wandergruppe hingegen ging es etwas gemütlicher an. Nach dem ersten Kaffee um 9.00 Uhr starteten sie ebenfalls mit der Gondelbahn. Leider bekam die Höhe nicht Jedem und es wurde für einige nur ein Spaziergang daraus. Die Sonne wurde trotzdem in vollen Zügen genossen, was durchaus zu etwas mehr Farbe im Gesicht führte.

In der Gruppe der Skifahrer (und zwei Snowboardern) wurde ein neuer Geschwindigkeitsrekord aufgestellt. Sage und schreibe mit 97km/h wurde den Hang hinunter gebrettert und dies trotz neuer, schmerzender Schuhe.

Auch Denis hat seinen ersten Tag auf dem Snowboard recht gut gemeistert. Nur das Fahren mit dem Bügellift gilt es noch weiter zu üben; die letzte Liftfahrt hat er auf dem Rücken zurückgelegt. Tja, er wollte den Bügel partout nicht loslassen, was er am nächsten Tag mit starkem Muskelkater büssen musste.

Die Langläufer kamen auch nicht zu kurz und haben einen schönen Tag auf einer super Piste verbracht.

Leider wurde aus dem gemeinsamen Mittagessen nichts, da wir alle über ganz Davos-Klosters verteilt waren. Aber wir haben trotzdem gute Rösti und ein Panache bei Sonnenschein genossen und zum gemeinsamen Abschluss gab es noch einen Abstecher ins Kaffee Klatsch, wo wir uns den wohlverdienten Absacker gönnten.

Dank unseren freiwilligen Fahrern sind wir alle wieder munter um 18.30 Uhr in Arbon angekommen.

Ankunft Arbon: 22 Personen, Verletzte: 1 (Steissbeinbruch beim Schlitteln)

Sandra Sturzenegger & Kerstin Rudolph,
Wohnbereichsleiterinnen

Personalfeier

Unter dem Motto «Après-Ski & Hüttenzauber» - wahrhaft «Gaudi!» vom Feinsten! Wunderbar umgesetzt durch das OK-Team und alle genossen es in vollen Zügen. Wir wurden nach Strich und Faden kulinarisch verwöhnt und bei den Wettkämpfen haben wir Tränen gelacht, insbesondere beim Skilauf-Wettbewerb zu Dritt auf den gleichen Brettern... Wie war dies nochmals mit den schnellsten Skifahrern? Tja, diese Bretter waren dann doch für die Einen oder Anderen eine kleine Herausforderung und «Nageln» scheint irgendwann der Sonnhalden-Sport zu werden.

Ausgelassen abtanzen oder zusammensitzen und einen Schwatz halten - es war traumhaft - eine tolle Sonnhalden-Crew und eine super Stimmung, merci dem OK und Euch allen!

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Walter Zoo
Tierischer Besuch
im Pflegeheim
mit
FERIEN SPASS
Montag
17. Juli 2023
14.30 Uhr
Mammertshofen
Erleben sie verschiedene Tiere hautnah.
Lassen sie sich überraschen...

Unterhaltungsnachmittag
mit
Guido Specker
Mittwoch
26. Juli 2023
14.00 Uhr
im
Sonnhalden
Restaurant

1. August 2023
Ab
16:00 Uhr im
Sonnhalden-Restaurant
Für das leibliche Wohl
und musikalische
Unterhaltung ist
gesorgt!

Teamevent Highland Games in Arbon

«Highlander – Es kann nur einen geben» oder eben doch ganz viele ambitionierte MC Connors, Donalds und weitere Clans? Am 24. April hiess es «Rein in die Kilts und Abmarsch aufs Gelände der Schottenspiele». Nach einem kurzen Schnaps zum Aufwärmen ging es los. Ob Bogenschiessen, Axt und Baumstamm werfen, Koffer tragen oder den Heusack durch die Luft schleudern – ja, auch einfach scheinende Posten hatten es in sich und entpuppten sich als kleinere Herausforderungen, die es gemeinsam zu meistern galt!

Zwischendurch konnten wir Zusatzpunkte mit den kniffligen Fragen zu den Highland Games holen. Wussten Sie, wie viele Dudelsack-Spieler es in einer Pipe Band braucht, um an den Wettkämpfen teilzunehmen? Oder kennen Sie das schottische Nationaltier? Oder was der Schlachtruf «Alba gu bràth» bedeutet?

Immer mal wieder blickten wir zum Himmel hoch, ob das Wetter halten wird? Die Vormittagsgruppe hatte etwas weniger Glück. Die Dusche, und zwar so richtig aus vollen Kübeln mit dem entsprechenden Wind, verunmöglichte für eine kurze Zeit die Spiele fortzusetzen und so fand bei uns dann das obligate Abschlussseilziehen nicht statt. Umso mehr genossen wir das gemeinsame Mittagessen mit dem leckeren Haggis, dem schottischen Nationalgericht, welches uns die Sonnhalden Gastro zubereitet hat.

Die Nachmittagsgruppe legte sich noch viel mehr ins Zeug, die Guides waren aber auch grosszügiger mit den Wertungen, was dazu führte, dass die beste Gruppe vom Vormittag mit den Punkten der letztplatzierten Gruppe vom Nachmittag konkurrenzieren konnte… Der Nachmittagssieger war der Clan «Gordon» mit 3044 Punkten!!!

Plausch haben, die gemeinsamen Stärken erkennen und füreinander einstehen – dieses Ziel haben wir mit unserem Teamevent voll erreicht und sorgten für viele Passanten für Gesprächsstoff, bewundernden Zurufen und der Eine oder Andere hätte wohl selbst gerne mitgemacht.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Alzheimer Thurgau
Angebote für Angehörige & Betroffene einer Demenzerkrankung

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

DEMENZ - Eselibesuche im Sonnengarten

Mit Tieren im Austausch sein, Ihnen Zuneigung schenken. Wie heilsam solche Begegnungen und Streicheleinheiten sein können, zeigen diese ersten Kontakte mit den Therapieeseln sehr eindrücklich.

Melanie Thalmann,
Leitung Aktivierung

Generation F

Wir sind mit zwei Events an dieser Aktion ebenfalls dabei - schau vorbei, denn «freiwillig Gutes tun, tut gut - Dir und anderen von jung bis alt.»

Montag, 5. Juni: Kennenlern-Café - 14.00 – 16.30 Uhr

Interessierte sind herzlich eingeladen, unverbindlich vorbeizukommen und sich zu informieren, welche Möglichkeiten die Sonnhalden für ein freiwilliges Engagement bietet. Gerne beantworten wir ihre Fragen oder besprechen Ideen. Wir sind ein offenes Haus und vieles ist möglich!

Sonntag, 25. Juni: 11.00 – 17.00 Uhr

Unverbindlich können sie sich im Rahmen unseres Sommerfestes über die Möglichkeiten in der Sonnhalden informieren. Fragen werden ihnen beantwortet und sie können sich mit einigen unserer engagierten Freiwilligen unterhalten. An diesem Tag steht auch unsere E-Rikscha für eine Probefahrt bereit. Denn auch als Rikscha-Pilot*in können Sie Freude schenken.

Statt Hauswirtschaft einen Tag in der Pflege...

Meinen Perspektivenwechsel wählte ich in der Pflege und so erwarteten mich meine Pflegekolleginnen auf dem Wohnbereich A1. Der Tag ist mir in sehr guter Erinnerung geblieben, da ich einen komplett neuen Einblick in einem mir bis dato völlig fremden Bereich gewinnen durfte. Nachdem ich von allen Mitarbeitenden herzlich begrüsst wurde, startete um 8.00 Uhr mein Tag auf dem Wohnbereich. Die BewohnerInnen waren gerade beim «Zmorge» und so konnte ich gleich meine Pflegekolleginnen darin unterstützen. Dies war somit ein sehr sanfter Einstieg.

Der Tagesablauf wurde mir von der Wohnbereichsleiterin erklärt und eine liebe Kollegin begleitete mich durch den sehr interessanten und abwechslungsreichen Tag. Zuerst mussten die Betten in den Zimmern gemacht werden, und ich durfte einigen BewohnerInnen beim Anziehen der Kleider Unterstützung bieten. Dies war eine ganz neue Situation für mich, so nahe beim Bewohner zu sein. Die Stunden vergingen im Flug und schon war Mittag. Ich durfte beim Servieren des Mittagessens helfen und nachmittags Kaffee und Kuchen servieren.

Später am Nachmittag gingen wir mit einer Bewohnerin in den schönen Garten zu den Geissen, sassen noch etwas an der Sonne und unterhielten uns mit den Bewohnern auf der Terrasse. Mit vielen Eindrücken und reicher an neuen Erfahrungen, war schon bald Dienstende angesagt. Den Perspektivenwechsel kann ich wirklich jedem empfehlen. Er öffnet die Augen für die Vielfältigkeit der Jobprofile in unserem Haus und die wichtigen Aufgaben in allen Bereichen.

Sandra Schättin, Leitung Hauswirtschaft

WÄSCHEREI
BODENSEE AG
Textil-Logistik & MietwEscha

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 Ball ist rund und ein Spiel dauert 90 Minuten

Seit meinem sechsten Lebensjahr habe ich ein Hobby, das mir viel Freude und Spass bereitet. Auch Erfolge konnte mir diese Leidenschaft einbringen. Die Begeisterung heisst «Fussball». Bereits im Kindesalter hatte ich durch meinen Vater, der auch sein Leben lang Fussball gespielt hat, immer Kontakt zu diesem Sport. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie ich bei seinen Spielen zuschauen durfte, bis ich selbst alt genug war, das Spielfeld zu betreten.

Durch den Fussball habe ich sehr viele Freunde kennengelernt, mit denen ich früher, besonders im Sommer, von morgens bis abends auf dem Fussballplatz war. Auch als Erwachsene schaffen wir es, uns ab und an zu treffen, um eine Runde zu kicken. Es ist nicht nur ein Sport, sondern eine Gelegenheit, seine Freunde zu treffen oder auch Neue kennenzulernen. Selbst neben dem Platz, um anderen beim Spielen zuzuschauen, sowie Fussballspiele im Fernsehen, Stadion oder im Public Viewing zu sehen, macht sehr viel Spass. Nicht ohne Grund verbindet diese Sportart Millionen von Menschen auf der ganzen Welt.

Im Verein begann es für mich in der G-Jugend, seitdem konnte ich bereits in vielen verschiedenen Mannschaften spielen. Damals war es mein grosser Traum, wie meine Idole und Vorbilder in grossen Fussballstadien zu spielen. Heute ist es für mich der perfekte Ausgleich zum Berufs- und Privatleben, man schlägt sozusagen zwei Fliegen mit einer Klatsche: Sport machen und zugleich mit seinen Freunden Zeit verbringen zu können. Man hat eine ganze Mannschaft hinter sich und kann sich auf jeden Spieler verlassen. Dabei spielen natürlich auch die Ziele eine Rolle. Manche möchten einfach zusammen mit seinen Freunden trainieren und Spass haben. Andere wollen auch etwas erreichen, wie z.B. unbedingt die Meisterschaft zu gewinnen oder höherklassig zu spielen. Dabei kann es auch gerne mal emotionaler zu und her gehen, da wir natürlich auch mit ganzem Herzen im Einsatz sind. Aber letztendlich ist es

ein Mannschaftssport, in dem man seine Ziele gemeinsam erreicht.

Aktuell spiele ich für den FC Steckborn. Ein kleiner Verein, in dem sehr viel Herzblut steckt. Wir trainieren 2 bis 3-mal in der Woche und haben am Wochenende unsere Spiele. Auch nebenbei gibt es viele Aktivitäten, die wir als Mannschaft unternehmen, z.B. verschiedene Feste und Veranstaltungen organisieren, die wir für den Verein betreiben, Trainingslager wie zuletzt in Spanien oder als Mannschaft gemeinsam in den Ausgang gehen. Es gibt viele Sachen, die wir in Angriff nehmen und so unseren Zusammenhalt stärken. Letzte Saison haben wir es sogar geschafft, einen für uns grossen Meilenstein zu erreichen, nämlich in die 4. Liga aufzusteigen. Nun wollen wir natürlich unbedingt den Klassenerhalt schaffen. Vielleicht erreichen wir sogar noch ein grösseres Ziel und steigen nochmals auf.

Fussball ist ein körperbetonter Sport, deshalb kann es auch vorkommen, dass man sich verletzt oder etwas davonträgt, was länger Schmerzen bereitet. So kann es gut möglich sein, dass ihr mich hier in der Sonnhalden schmerzerfüllt durch die Gänge humpeln seht. Dann wissen alle, dass ich wieder Fussball gespielt habe.

Patrick Grunwald, HR Pflege

Kräuter-Rätselwettbewerb

1. Dieses Kraut wird häufig für Tees verwendet. Um welches geht es hier?
   - S Holunder
   - J Pfefferminze
   - K Borretsch
   - H Salbei
2. Durch dieses Rosengewächs können viele Schmerzen gelindert werden. Es enthält nämlich viel schmerzhemmende Salicylsäure. Wie heisst es?
   - U Odermennig
   - P Frauenmantel
   - Z Scharfgabe
   - A Mädesüss
3. Dieses Kraut ist vielen Gärtnern als Unkrautpflanze ein Dorn im Auge. Wie heisst dieses Kraut, welches sich auch wie Spinat zubereiten lässt?
   - L Löwenzahn
   - E Giersch
   - C Gundermann
   - I Spitzwegerich
4. Dieses Kraut fehlt bei fast keiner italienischen Speise. Wie ist der Name dieses aromatischen Krauts?
   - T Oregano
   - D Thymian
   - V Rosmarin
   - G Basilikum

5. Welches dieser Kräuter ist hilfreich für einen guten Schlaf?
   - Z Pfefferminz
   - F Rosmarin
   - E Melisse
   - K Eisenkraut
6. Welche Pflanze ist als sehr wirksam gegen depressive Verstimmungen bekannt?
   - O Baldrian
   - R Johanniskraut
   - P Arnika
   - W Mariendistel
7. Welcher Pflanzenbestandteil wird allgemein zur Förderung der Durchblutung und zur Steigerung der Hirnleistung angewendet?
   - M Gingko-Extrakt
   - E Ginsengwurzel
   - J Goldrutenkraut
   - W Guarana-Stangen
8. Auf welchem Anwendungsgebiet wird Teebaumöl hauptsächlich eingesetzt?
   - Z als Zusatz in Nahrungsergänzungsmitteln
   - E als Zusatz in kosmetischen Produkten
   - B als Wirkstoff von Arzneimitteln
   - G als Lösung zum Inhalieren

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: Tageskarte Bodenseeschifffahrt
2. Preis: Tageskarte Bodenseeschifffahrt
3. Preis: Überraschungs-Set

9. In welchem Bereich ist eine Behandlung mit Brennesselextrakten NICHT sinnvoll?

   P Fettiges Haar und Kopfschuppen
   C Harnwegs- und Prostatabeschwerden
   I Diabetes (Zuckerkrankheit)
   R Rheuma- und Gelenkerkrankungen

10. Welche positive Wirkung macht Knoblauch so wertvoll?

   T Steigerung der Potenz
   S Vorbeugung gegen Arteriosklerose
   F Regulierung der Gallenfunktion
   R Ausgewogener Gehalt an Vitaminen

11. Mit welchem Kraut wurden im Mittelalter Flöhe und Läuse bekämpft?

   I Zwiebel
   V Knoblauch
   T Koriander
   U Dill

12. Welches Kraut wird auch als «Sereh» bezeichnet?

   C Sauerampfer
   U Oregano
   I Majoran
   E Lemongras

13. Woher stammt Vanille?

   H La Réunion
   S Brasilien
   F Italien
   R Vorderindien

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

Bitte das Lösungswort eintragen und den Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 31.07.2023 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. Yvonne Alpiger
2. Karl Platzer
3. Anna Enz

GENERATION F
KENNENLERN-CAFÉ

MONTAG, 5. JUNI
14.00-16.30

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	09. Mai 2023	ab 11.30 Uhr
Info-Veranstaltung «Wohnen im Pflegeheim als Chance» inkl. Apéro und Fragerunde	Dienstag,	23. Mai 2023	16.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	28. Mai 2023	ab 08.30 Uhr
Rechnungs-Generalversammlung Genossenschaft Regionales Pflegeheim Sonnhalden	Dienstag,	30. Mai 2023	18.00 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und den Taxidancers	Mittwoch,	31. Mai 2023	ab 14.00 Uhr
Generation F - Kennenlern-Café für potentielle Freiwillige	Montag,	05. Juni 2023	14.00-16.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. Juni 2023	ab 11.30 Uhr
Info-Veranstaltung «Vorsorge im Alter - die rechtl. Vorkehrungen» inkl. Apéro und Fragerunde	Dienstag,	13. Juni 2023	16.30 Uhr
Spiel ohne Grenzen im Seevida	Dienstag,	20. Juni 2023	15.00 Uhr
Sonnhalden - Sommerfest «in 80 Tagen um die Welt»	Sonntag,	25. Juni 2023	11.00 - 17.00 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Elvis	Mittwoch,	28. Juni 2023	ab 14.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. Juli 2023	ab 11.30 Uhr
1. Augustfeier	Dienstag,	01. August 2023	ab 16.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. August 2023	ab 11.30 Uhr
Info-Veranstaltung «Kosten eines Pflegeheim-aufenthaltes» inkl. Apéro und Fragerunde	Dienstag,	15. August 2023	16.30 Uhr
Bodenseeschifffahrt	Donnerstag,	24. August 2023	ab 13.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	27. August 2023	ab 08.30 Uhr
Info-Veranstaltung «Palliative Care - Lebensqualität bis zuletzt» inkl. Apéro und Fragerunde	Dienstag,	05. September 2023	16.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. September 2023	ab 11.30 Uhr

P.P.
CH-9320
Arbon
DIE POST

Sonntagsbrunch - Verwöhnprogramm pur!

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

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

Reservationen gerne unter Tel. 071 447 24 35