Sonnhalden

Journal

REPORTAGE
Bautafelfest, Ballonwettflug und Spatenstich SONNHALDENplus

GROSSE JUBILÄEN
60 Ehejahre und 100. Geburtstag, Lebensrezepte

GASTBEITRAG
Mit achtzig umziehen?

Ausgabe 51 | September 2014

Seite 4: Grosse Jubiläen

Seite 14: Ballonflugwettbewerb

Seite 12: Bautafelfest & Spatenstich

Grosse Jubiläen
Diamantene Hochzeit & 100. Geburtstag 4

Gastbeitrag
Mit achtzig umziehen? 7

Gedanken - der Zug des Lebens 10

Rezept 11

Reportage
Bautafelfest SONNHALDENplus, Ballonflugwettbewerb und Spatenstich 12

Bilderbogen
Spiel ohne Grenzen 16
1. Augustfeier 18
Schifffahrt 20

Generationen verbinden
Arboner Überraschungen 22

Personelles
Sommerpersonalausflug 23
Eintritte, Dienstjubiläen und Gratulationen 24

Rätselecke 27

IMPRESSUM

Sonnhalden-Journal
Ausgabe 51, September 2014
Das Sonnhalden-Journal
erscheint 3 x jährlich (Januar, Mai, September)

Gestaltungskonzept
Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam
Melinda Anderes, Pflege und Betreuung
Andrea Dörig, Administration
Marlene Schadegg, Heimleitung
Melanie Thalmann, Aktivierung (Fotografin)
Robert Zwahlen, Verpflegung

Druck
Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Hurra! SONNHALDENplus wird nun Realität; mit dem Bautafelfest und dem Spatenstich sind die Zeichenfür all jene gesetzt, die von den vielen bis dato geleisteten Projektstunden wenig erlebt haben. Einige weitere Überraschungen jüngerer Generationen und schöne Höhepunkte im Leben von einzelnen Bewohnerinnen und Bewohnern brachten zudem ebenfalls Farbtupfer in den Alltag - merci!

Liebe Leserinnen und Leser

Unvergessliche Momente prägen unser Leben. Diesem Motto widmen wir unsere 51. Ausgabe.

Der erste Schrei eines Kindes, wichtige Entscheidungen im Leben, wie etwa, wenn man den Lebenspartner auswählt und sein Ja-Wort gibt oder auch die Gestaltung des Lebensabends. Dies sind ganz persönliche Erlebnisse und spezielle Momente, die oftmals auch unsere Wertehaltung verändern und vertiefen oder einen dazu bewegen, sich für neue Themen einzusetzen.
Ganz speziell freut es uns auch, dass uns Frau Giovannelli-Blocher den Bericht über das Altern, den sie für den AGE Report einst geschrieben und uns so angesprochen hat, zur Verfügung stellt und wir ein so bereicherndes Telefonat miteinander hatten.

Daneben gibt es auch wichtige Ereignisse für Gemeinschaften und Unternehmungen. Wir durften einen solchen Moment mit dem «Ja» der Partnergemeinden für unser Neubauprojekt SONNHALDENplus erleben. In einer Zeit, in welcher das Eigeninteresse und «Vorteile für sich selbst herauszuholen» oft im Vordergrund stehen, war dies für uns alle, die sich im, um und fürs Pflegeheim engagieren, wohl eines der schönsten Erlebnisse. Mit dieser breiten Unterstützung aus der Bevölkerung war dies auch ein Zeichen, dass die Intergenerationenverantwortung noch gelebt wird. An dieser Stelle sagen wir nochmals allen engagierten Mitbürgerinnen und Bürgern herzlich Danke!

Tauchen Sie nun mit uns ein in spannende Reportagen.

Im Namen des ganzen Redaktionsteams und an dieser Stelle auch seitens aller Sonnhalden-Engagierten nochmals Danke!
Wir wünschen Ihnen eine kraftvolle Herbstzeit mit herrlichen Spaziergängen durch knisterndes, farbiges Laub!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Grosse Jubiläen in der Sonnhalden oder zwei Rezepte fürs Leben

Wir wollten von unseren drei Jubilarinnen und Jubilaren Tipps und Rezepte fürs Leben in Erfahrung bringen. Denn Hand aufs Herz, so einfach sind weder 60 gemeinsame Ehejahre zu schaffen, noch den 100. Geburtstag erleben zu dürfen.

Liebes Ehepaar Jenni, erst nochmals unsere herzliche Gratulation zu Ihrem diamantenen Hochzeitsfest, welches Sie ja ganz bescheiden und fast heimlich feiern wollten. Schön, dass wir es dann am Tag selbst doch noch erfahren durften und so wenigstens etwas Kleines zu diesem ganz speziellen Tag beisteuern konnten.

Wir haben uns natürlich gefragt, wie man 60 gemeinsame Ehejahre gestaltet. Welches wohl ihr Erfolgsrezept war und heute noch ist und wie die beiden zusammenfanden.
Stolz erzählen die beiden, dass sie sich an einem Turnfest kennenlernten und in der Folge dann oft miteinander auf dem Züriberg spazierten, bis dann die Verlobung und drei Jahre später die Heirat in Schwamendingen folgte.

Am 25. Juni 1954 gaben sich die beiden das Ja-Wort und verbrachten das erste Ehejahr nur an den Wochenenden zusammen, dies infolge der Arbeitsstelle in Arbon.
Denn damals war die Wohnungssituation sehr schwierig, ein stellvertretender Bahnhofvorstand zählte mehr als ein Angestellter bei der Firma Saurer! Dies war dann auch ein Grund, weshalb sich Herr Jenni bei der Baugenossenschaft der Angestellten der Aktiengesellschaft Adolph Saurer stark engagierte. Das Resultat schien das Eheglück ebenfalls zu begleiten, waren sie doch nahezu 59 Jahre in der gleichen Wohnung und nebst dem Engagement für die Genossenschaft als Präsident über 10 Jahre, hatten beide gemeinsame wie eigene Hobbies.

Doch die Gemeinschaft war ihnen beiden immer wichtig, sei dies zu zweit, bei vielen Spaziergängen und Wanderungen, Ferienaufenthalten bei Frau Jenni's Schwester im Tessin oder auch mal im Berner Oberland oder eben auch Zeit mit Freunden zu verbringen.

Ja, es müssen keine weltbewegenden Geschehnisse sein, sondern das stille Glück gemeinsam geniessen zu können.

Wir wünschen Ihnen beiden weiterhin alles Liebe und Gute und danken Ihnen für Ihre Offenheit!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Was empfiehlt uns die mittlerweile 100jährige Berta Marugg, nachdem nun all die Geburtstagsfeierlichkeiten vorüber sind?

Spannend und beeindruckend zugleich, was uns Frau Marugg an Lebenselixieren mit auf den Weg gab, als wir sie fragten, was es braucht, um noch so munter mit 100 unterwegs sein zu können. Nebst der Portion Glück gibts wohl das eine oder andere, das wir im Leben beachten könnten...

Was empfehlen Sie uns Frau Marugg, sofern wir die magischen 3 Ziffern fürs Wiegenfest anstreben?
«Einen Fingerhut voll selbstgebrautem Likör habe ich mir bis 70 gegönnt. Mal war es der Kümmellikör, mal der Johannisbeerenlikör und natürlich gut und solide leben. Ab und an auch ein Gläschen Rotwein zum Nachtessen.»

Beim Nachfragen kamen dann aber noch ganz andere spannende Geschichten und Weisheiten zum Vorschein. Dass sich Frau Marugg viel bewegt hat, viel an der frischen Luft war, sei dies im eigenen Garten mit vielen Blumen oder auch die fünf Kinder und das Grosskind, welches sie aufgezogen hat. Das Fahrrad hat sie dann irgendwann durch eine Vespa und später durch eine Motosacoche ersetzt. Das Velofahren hat sie aber im Bett weitertrainiert, als Trockenübung, wie es wohl der eine oder andere noch vom Schulunterricht oder nach der Entbindung kennt, dies bis 75.
Was Frau Marugg aber heute noch fit hält, ist ein Tipp, den sie aus einer Ringier Zeitung «Gelbes Heftli» immer noch anwendet: das Herz-Mudra. Dies kann auch als Fingeryoga bezeichnet werden und hilft die entsprechenden Energiebahnen zu stärken. Im konkreten Mudra, welches unten abgebildet ist, könne man Herzinfarkt, Herz-Schmerz und Unbehagen vermeiden. Frau Marugg mache dies oft im Bett und verharre dann so eine Stunde.
Bei Interesse, lassen sie es doch von ihr zeigen!

Liebe Frau Marugg, ganz lieben Dank für die unglaublichen Informationen und weiterhin auch Ihnen alles, alles Gute!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Anleitung Herz-Mudra:
Berühren Sie den unteren Teil des Daumens mit dem Zeigefinger; zur gleichen Zeit fügen Sie die Spitzen der Mittel- und Ringfinger sowie der Daumen zusammen. Die Kleinfinger bleiben gestreckt.

Gartenideen voller Erlebnisse.
Fürs Pflegeheim Sonnhalden wie für Sie.

straubgartenbau

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

maerkli.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

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

AEQUATOR
Swiss made coffee machines

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

Elektro Hodel Arbon
St. Gallerstr. 43, 9320 Arbon
Tel. 071 447 11 55
Fax.071 447 11 56
info@elektro-hodel.ch
seit über 45 Jahren Ihr kompetenter Partner für...

- Starkstrominstallationen
- Telefoninstallationen
- EDV Netzwerke
- Sicherheitsanlagen
- Beleuchtungskörper
- Haushaltapparate
- Photovoltaikanlagen

Unterhaltungsnachmittag
mit dem
DUO LÜRA

Donnerstag
23. Oktober 2014
14:30 Uhr
im
Sonnhaldencafé

«Mit achtzig umziehen?»

Wichtige Entscheidungen im Leben treffen - «Wie gestalte ich meinen Lebensabend?» Der nachfolgende Bericht von Frau Giovannelli-Blocher, gelesen im AGE Report 2012, hatte uns derart angesprochen, ja berührt, weil es wohl die Geschichte fast eines jeden Bewohners oder auch umsorgender Angehöriger sein könnte.

Der Bericht schildert so unverblümt und offen die Gedanken und Ängste, Überlegungen und Entscheidungen, die auch viele von uns irgendwann zu treffen haben. Deshalb machten wir uns im Redaktionsteam auf den Weg, mit Frau Giovannelli Kontakt aufzunehmen. Sie war mit ihren 82 Jahren so frisch und berührt und gab sofort ihr Einverständnis. Zudem schilderte sie auch noch neulich Erlebtes.

Wir wohnten so schön – alle haben uns das bestätigt: ruhiges, gepflegtes Quartier, geräumige helle Wohnung im zweiten Stock eines Dreifamilienhauses. Kurz vor meinem 80. Geburtstag entschieden mein Mann und ich uns für eine neue Wohnung – eine komplette Überraschung für unsere Umgebung: «Wieso jetzt?», fragten sie.

Das Wichtigste im Leben sind die Entscheidungen, die wir treffen. Nichts geschieht von selbst. Veränderungen wollen überlegt, entschieden und dann auch angepackt werden. So auch der zunehmende Druck wegen der Wohnsituation. In unserem Fall war es nicht allein die Treppe, die uns immer mühsamer erschien, sondern auch der hohe Zins. Zudem hatte sich unsere Umgebung verändert: Es gab immer weniger Kinder, immer mehr Alte wanderten an ihren Rollatoren durch die Allee. Im grossen Garten und vis-à-vis wurden die Bäume abgeholzt und zwei klotzartige Blöcke mit Eigentumswohnungen für Gutbemittelte hingestellt.
Ich sehe das Alter des heutigen Menschen als grosse, weite Landschaft, die sich in verschiedene Lebensabschnitte unterteilt. Jeder von ihnen hat seinen Reiz, aber auch seine Herausforderungen. Leben aktiv gestalten ist bis ins hohe Alter gefragt. In den letzten zwei Jahren sind wir vom autonomen Alter, das uns an Freiheit, Unabhängigkeit und Selbstverwirklichung reichen Segen gespendet hat, ins fragile Alter geraten. Das bringt happige Einschränkungen mit sich!

**«Das Wichtigste im Leben sind die Entscheidungen, die wir treffen.
Nichts geschieht von selbst.»**

Ich gehe am Stock und draussen eigentlich nur noch mit Hilfe vom Arm meines Mannes. Meine Schwerhörigkeit und die Allgegenwärtigkeit des heutigen Lärms all überall lässt mich leicht missvergnügt werden. Die Schnelligkeit in der Umwelt nimmt rasend zu und meine Flexibilität lässt

nach. Das macht mich erlebnisscheu und ich tendiere dazu, mich zurückzuziehen. Die überhandnehmende Müdigkeit und Schmerzen – einmal da, einmal dort – lassen mich hier und da zweifeln am Vergnügen, hochaltrig zu sein. Wenn nur der Geist nicht wäre, denn der will fliegen, nach wie vor fliegen! Wenn mich nicht das Interesse an sozialen Fragen und die Verantwortung, die ich dafür übernehmen will, immer neu aufrütteln würden.

«Wenn nur der Geist nicht wäre, denn der will fliegen, nach wie vor fliegen!»

Natürlich: In unserem Alter hätten wir noch länger an der bisherigen Wohnung festhalten können. Viele unserer Freunde hausen an steilen Hängen oder kämpfen mit halsbrecherischen Treppen in und ums Haus. Andere sind ohne Auto kaum erreichbar. Trotzdem fühlen sie sich weiterhin wohl in ihren vier Wänden und erklären konstant, sie hätten beschlossen, dereinst, genau dort, wo sie seit eh und je daheim sind, im eigenen Bett zu sterben. Trotz allen Unbequemlichkeiten halten sie eisern an der Welt fest, die sie gewohnt sind. «Der Eigensinn macht Spass», dichtet der alterskundige Hermann Hesse. Da hätte es wenig Sinn, Betroffene vom Gegenteil zu überzeugen, etwa durch das Beispiel unserer greisen Nachbarin.

Die lebenstapfere, allein lebende Frau, die, ein keck schräg sitzendes rotes Mützchen auf dem Kopf, täglich ihre Runden am Rollator drehte, versicherte stets: «Aus meiner Wohnung bringt mich niemand mehr, höchstens nach Biel Madretsch» (Friedhof). Dennoch ist sie kürzlich hingefallen und in der ganzen Stadt fand sich keine Institution, die kurzfristig Platz hatte für die jetzt pflegebedürftige Frau. Sie liegt nun in einem Dorf weit weg, in einem Heim, das sie freiwillig nie ausgewählt hätte – in einem Dreierzimmer. Ihre Wohnung wurde von Fremden geräumt.

Der Alters-Eigensinn, die letzte Bastion des schwächer werdenden alten Menschen, wird trotz solcher Beispiele weiter bestehen. Statt sich die Zähne daran auszubeissen, muss sich die Alterspflege phantasievoll und liebend etwas einfallen lassen, um den Menschen im angestammten Milieu beizustehen oder um ihnen einen unvermeidlichen Umzug schmackhaft zu machen. Es braucht Angebote, die das Unabhängigkeitsbedürfnis der Alten berücksichtigen.

Mein Mann und ich haben es gerade noch rechtzeitig geschafft, ohne äusseren Druck, in eine altersgerechte Wohnung umzuziehen. Ein Wohnungswechsel kann beleben und Wunder wirken fürs Lebensgefühl – aber bis es so weit war …

«Die Zukunft gehört gemischten Formen der Altersbetreuung.»

Eisern hatten wir uns gesagt: diesmal wählen wir nicht mehr nach ästhetischen Gesichtspunkten. Für den Rest des Lebens sind praktische Kriterien entscheidend: wichtig war ein geringerer Mietzins, denn Existenzängste im Alter sind quälend, ist man doch hilflos der schleichenden Teuerung ausgeliefert. Nicht nur der Lift, sondern auch eine verkehrsgünstige Lage nicht allzu weit vom bisherigen Quartier entfernt war für uns zentral, denn Beziehungen und Kontakte sind im Alter sehr kostbar und müssen gepflegt werden. Ein Inserat in der Zeitung entsprach sämtlichen Anforderungen. Die Hilfe unserer Freunde war nun unentbehrlich. Zwei Freundinnen packten alle Bücher ein, die Schwester die Küchenutensilien, der Schwager übernahm die elektrischen Installationen, ein Nachbar half beim Zusammensetzen der Büchergestelle. Wie bei allen Wohnungswechseln meines Lebens empfand ich den Neu-Anfang auch diesmal als einen wirklichen Jungbrunnen – allerdings erst nach mehreren Verzweiflungsanfällen während des Umzugsprozesses: Wer nimmt das viele Zeug, das sich mit den Jahren angestaut hat und man in die kleinere Wohnung nicht mitnehmen kann? Zuerst kann man sich fast nicht entschliessen, sich

von etwas zu trennen – und dann kommt die Kränkung: niemand will etwas von unseren kostbaren Sachen, denen wir so lange Sorge getragen haben. Ein Klavier, ein kostbares Teeservice, Tischtücher oder auch Bücher braucht man heute kaum mehr. Aber man kann doch nicht einfach alles Liebgewordene, Wertvolle in eine Mulde schmeissen. Die Alterspflege müsste hier neue Angebote zur Verfügung stellen, z.B. Fachkräfte, die bei Trennungsentscheiden und –prozessen helfen, ohne die Selbstbestimmung einzuschränken.

Nun wohnen wir sieben Monate hier und sagen jeden Tag «Danke». Obwohl damals bei der Besichtigung der erste Blick von aussen wenig Gutes versprach: riesige graue Mietkasernen zwischen zwei höchst belebten Autostrassen. Doch die Eckwohnung im 6. Stock hat überraschend einen wunderschönen Ausblick auf den See. Die Fenster sind so dicht, dass wir vom Verkehr nichts hören – und dennoch bin ich Teilnehmerin am vielfältigen Treiben unserer lebhaften Stadt: der Verkehr interessiert mich nun plötzlich. Alte schauen bekanntlich gerne zu, wie der Verkehr rollt, verfolgen in Gedanken all die Wagen und Lastwagen zu ihren Zielen. Am Morgen schlängeln sich Ströme von Schülern wie Bächlein zwischen den Häusern hindurch, rennen waghalsig bei Rotlicht über die Strasse.

«Die Alterspflege muss sich phantasievoll und liebend etwas einfallen lassen, um den Menschen im angestammten Milieu beizustehen oder um ihnen einen unvermeidlichen Umzug schmackhaft zu machen. Es braucht Angebote, die das Unabhängigkeitsbedürfnis der Alten berücksichtigen.»

Am Mittag streben all die Touristen, einzeln oder in Gruppen, zur Schifflände, um später mit dem Dampfer auf die Petersinsel zu verschwinden. Wie schön, dies alles mit zu verfolgen. Unser Haus ist belebt mit Menschen aller Nationen. Viele Arbeiten im Bereich des Bahnhofs, im Coop, bei der Post, als Speisewagenkellner. Nach und nach lernen wir die einzelnen Leute kennen, die schon eh und je für uns gearbeitet haben. Wir sind zwar behindert und alt, aber fühlen uns in der neuen Umgebung noch mittendrin.

Zu allem Überfluss: über der Strasse steht das Alterszentrum, wo wir schon länger provisorisch vorgemerkt sind: Immer wieder besuchen wir dort Bekannte, essen im öffentlichen Restaurant, nehmen Anteil am Leben im offenen Haus. Die Angst vor betreutem Wohnen verringert sich besonders, seitdem eine Kindertagesstätte dem Haus angegliedert ist. Die Zukunft gehört gemischten Formen der Altersbetreuung. Die Alten mittendrin in der aktiven Umgebung, wo sie sich noch in vielem nützlich machen können, vor allem auch mit Kindern.

Das Leben ist schön – ist trotz allem selbst für Hochaltrige immer wieder schön, dank dem, dass es immer wieder Neu-Anfänge gibt.

Nachsatz vom 26. Juli 2014:
In der Zwischenzeit hatte ich einen Oberschenkelhalsbruch und helfe mir jetzt mit einem Rollator durchs Leben. Dank der neuen Wohnung – und der Hilfe meines Mannes – brauche ich aber keine Spitex, mache Reisen, halte Vorträge und Lesungen. Diese neue Freiheit nach dem Sturz wäre in der früheren Wohnung nicht möglich gewesen!

Judith Giovannelli-Blocher – Bericht einer Betroffenen

Der Zug des Lebens

Das Leben ist wie eine Reise mit dem Zug. Man steigt oft ein und aus, bei manchen Aufenthalten gibt es angenehme Überraschungen und glückliche Momente, aber auch Unfälle und Traurigkeit.

Wenn wir geboren werden und in den Zug einsteigen, treffen wir Menschen, von denen wir glauben, dass sie uns während der ganzen Reise begleiten werden, unsere Eltern. Leider ist die Wahrheit eine andere. Sie steigen irgendwann aus und lassen uns zurück.

Allerdings steigen andere Personen, die für uns sehr wichtig werden, in den Zug ein. Es sind unsere Geschwister, unsere Freunde und die Menschen, die uns begegnen und die wir lieben lernen.

Manche Personen, die einsteigen, betrachten die Reise als kleinen Spaziergang ... Andere finden nur Traurigkeit auf ihrer Fahrt durch's Leben.

Und es gibt wieder andere im Zug, die immer da und bereit sind, denen zu helfen, die Hilfe brauchen.

Manche hinterlassen beim Aussteigen eine immerwährende Sehnsucht. Manche steigen ein, und wieder aus, und wir haben sie kaum bemerkt.

Es erstaunt uns, dass manche der Passagiere, die wir am liebsten haben, sich in einen anderen Wagon setzen. Und uns die Reise in diesem Abschnitt alleine machen lassen. Selbstverständlich lassen wir uns nicht davon abhalten, die Mühsal auf uns zu nehmen, sie zu suchen und uns zu ihrem Wagon durchzukämpfen.

Leider können wir uns dann doch nicht zu ihnen setzen, da der Platz an ihrer Seite schon besetzt ist. So ist das Leben. Voll an Herausforderungen, Träumen, Fantasien, Hoffnungen und Abschieden, aber ohne Wiederkehr.

Machen wir die Reise durch's Leben so gut wie wir es können. Versuchen wir mit allen im Zug gut auszukommen, und sehen wir in jedem von ihnen das Beste.

Erinnern wir uns daran, dass in jedem Abschnitt der Strecke einer der Gefährten schwanken kann und möglicherweise unser Verständnis braucht. Auch wir werden schwanken und es wird jemand dasein, der uns versteht.

Das grosse Mysterium der Reise ist, dass wir nicht wissen, wann wir endgültig aussteigen werden, und genauso wenig, wann unsere Mitreisenden aussteigen werden, nicht einmal die, die direkt neben uns sitzen.

Ich werde wehmütig sein, wenn ich aus dem Zug für immer aussteige. Ich glaube, die Trennung von einigen Freunden, die ich während der Reise traf, wird sehr weh tun.

Meine Liebsten alleine zu lassen, wird mich sehr traurig machen. Aber ich habe die Hoffnung, dass irgendwann der Zentralbahnhof kommt.

Dann werde ich sie ankommen sehen, mit Gepäck, das sie beim Einsteigen noch nicht hatten. Das wird mich froh stimmen.

Was mich glücklich machen wird, ist der Gedanke, dass ich mitgeholfen habe, ihr Gepäck zu vermehren und ich die richtigen Inhalte hinein getan habe.

Schauen wir darauf, dass wir eine gute Reise haben und dass sich am Ende die Mühe gelohnt hat. Versuchen wir, dass wir beim Aussteigen einen leeren Sitz zurücklassen, der Sehnsucht und schöne Erinnerungen bei den Weiterreisenden hinterlässt.

Ich wünsche allen eine «Gute Reise»
Verfasser unbekannt

Kürbisrisotto

Zutaten

2 EL Butter
400 g Arborio-Reis
ca. 1/4 Liter Weisswein
1/2 - 3/4 Liter Rind- oder Hühnersuppe
Salz und Pfeffer
Ca. 50 g Parmesan, frisch gerieben

Ca. 200 g Kürbis, grob gerieben
Eventuell etwas Kürbissuppe

Zubereitung

Fein gehackte Zwiebeln in zerlassener Butter dünsten, Reis dazugeben und kurz mitrösten. Dann mit dem Wein löschen und in kleinen Mengen die Rind/Hühnersuppe dazugeben - Hitze zurückdrehen - und ständig umrühren.

Wenn man zufällig etwas Kürbissuppe hat, kann sie auch dazugegeben werden und nach ca. 15 Minuten den grob geriebenen Kürbis. Weiterrühren - nach ca. 20 – 25 Minuten sollte das Risotto fertig sein (Reis noch bissfest!) Am besten zwischendurch probieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Sauerrahm unterziehen und zum Schluss den Parmesan unterheben.

Tipp: Bei Lactoseunverträglichkeit Sauerrahm und Parmesan weglassen oder geeignete Produkte verwenden.

En Guete wünscht das
Sonnhalden – Gastronomie Team

REPORTAGE

Bautafelfest SONNHALDENplus ...

Ja, wer wusste vor unserem Bautafelfest am 4. Juli 2014 was das ist oder was es bedeuten soll? Die grosse Bautafel - noch mit Tüchern eingepackt - für das Bauprojekt Sonnhalden-Plus wurde aufgestellt. Nicht still und leise, nein wie in der Sonnhalden üblich, im festlichen Rahmen mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, allen die gerne dabei sein wollten, wurde mit Jung und Alt gefeiert.

An diesem Freitagmorgen machte es uns die Wettervorhersage nicht leicht den Entscheid zu fällen; findet der Anlass im Freien oder im Haus statt? Wir hatten eine glückliche Hand, als wir uns für draussen entschieden, blieb es doch trocken bis auch der letzte Gast den Heimweg fand.

Kurz nach dem Entscheid begannen für unseren technischen Dienst die Vorbereitungsarbeiten, galt es doch für alle eine Sitzgelegenheit aufzustellen, das Servicepersonal die Tische einzupacken und mit einer kleinen Dekoration zu verzieren. Nach dem Mittagessen begann dann ein emsiges Treiben, Tische zu Decken, Buffettische zu richten und vor allem einige hundert Ballons für den Ballonflugwettbewerb mit Gas zu füllen.

Pünktlich um 17.00 Uhr eröffnete die Dixie Company mit ihrem traditionellen Dixieland Sound das Fest. Sommerliche Früchtebowle, natürlich mit und ohne Alkohol, wurde an die Gäste verteilt, wer dies jedoch nicht wollte, hatte genügend andere Alternativen.

Hansjörg Binder, Präsident der Genossenschaft Sonnhalden, begrüsste die anwesenden Bewohner, Mitarbeiter und Gäste. In seiner Ansprache verwies er nochmals auf den steinigen Weg bis zum heutigen Freudentag, bei welchem wir das erste Mal etwas Handfestes vom Projekt SONNHALDENplus im Freien sehen. Trudi Aepli unterstrich den feierlichen Anlass mit ihren Worten und begrüsste es als langjährige Mitstreiterin und Genossenschafterin, dass es insbesondere auch mit der Realisierung der längst fälligen Demenzstation weitergeht.
Paul Huber, Berg SG, überreicht zusammen mit Gallus Hasler, Roggwil nebst den Grussworten unserer Partnergemeinden Arbon, Berg SG, Steinach und Roggwil je ein Buch der Gemeinde.

Dann endlich kam der grosse Augenblick - die in gelbe Tücher gehüllte Bautafel durfte präsentiert werden. Gespannte Kinder vom Kinderhuus Arbon, die bereits eine Woche zuvor mit Bewohnerinnen und Bewohnern der Sonnhalden die Ballonflugkarten gestalteten, durften gemeinsam zur Tat schreiten. Und danach hunderte Ballons, teils mit Wunschzetteln oder Wettbewerbstalons versehen, zum Himmel steigen lassen.

Leuchtende Kinderaugen, aber auch viele ältere Augenpaare, begleiteten diese bei ihrem stillen Aufstieg und dem Hoffen, dass die angehängte Karte möglichst weit fliegen und den Weg wieder zurück finden möge und dem Absender noch einen Preis bescheren werde. Mehr dazu erfahren Sie übrigens auf der nächsten Doppelseite!

Bei einem Apèro-Riche aus der Sonnhalden-Küche inklusive Salatbuffet und herrlicher Wurst genossen nun alle die gemütlichen Stunden an diesem lauen Sommerabend.

Robert Zwahlen, Leiter Gastronomie

... der Ballonflugwettbewerb unter dem Motto «Generationen verbinden»

«Wir wünschen Ihnen viel Freude und Spass in der Gemeinschaft.»
Familie F. aus Bad Wurzach

Schon als die Ballone zum Himmel stiegen, wurde viel gemunkelt, wohin es diese wohl ziehen würde und wie weit sie wohl fliegen mögen.
Tja, als zwei Tage später bereits die Post mit der ersten Karte da war, staunten wir nicht schlecht: 0.7km hatte es die eine doch wirklich geschafft. Ja und dann kamen fast täglich mehr Karten hinzu, alle aus Deutschland, die weiteste zog es bis nach Weissdorf nahe der tschechischen Grenze!

An dieser Stelle möchten wir aber erst mal allen, die beim Gestalten der Karten so aktiv mitgewirkt haben, seien dies die Kinder des Kinderhuus Arbon, die zusammen mit unseren BewohnerInnen echte Meisterwerke vollbrachten oder auch den vielen Findern der Karten, herzlich danken.
Die zurückgekehrten Karten behalten wir als Andenken an den ersten öffentlichen Schritt zur Realisierung und bewahren diese als Glücksbringer auf. Die einen oder anderen Finder haben gar noch Wünsche an uns vermerkt, was ganz lieb ist!
Die drei glücklichen Gewinner werden wir in den nächsten Tagen direkt benachrichtigen und gratulieren an dieser Stelle.

«Ich wünsche Ihnen eine schöne und nette Zeit im Pflegeheim. Geniessen Sie die Möglichkeit gut und toll betreut zu werden, was in manchen Ländern der Welt leider nicht möglich ist.»
B.E. aus Ravensburg

«Der Ballon machte eine grosse Reise, landete bei uns im Garten still und leise»
Familie S. aus Laupheim

... und der Spatenstich für SONNHALDENplus

Ein denkwürdiges Datum, der 4. September 2014 - nach 3 1/2 Jahren der Vorarbeiten und Planungsphasen und allen politischen Entscheidungen darf nun zur Tat geschritten werden. Die Erweiterung mit Demenzstation wird nun immer mehr Realität. Hansjörg Binder, Präsident der Bau- und Betriebskommission, unterstreicht dies in seinen Worten nochmals und begrüsst auch alle Ausführenden und die zahlreichen Nachbarn, die zu diesem denkwürdigen Moment erschienen sind. Die Bewohnerinnen und Bewohner und alle Mitarbeitenden wohnten diesem Akt ebenfalls bei.
Auch Michael Scheuss (Bauleiter), Patrick Hug (Vize-Stadtammann Arbon) und Patric Allemann (Architekt) ergreifen den Moment und richten sich mit ihren Worten, Gedanken und guten Wünschen ans Publikum. Sie alle wünschen ein erfolgreiches Projekt ohne Zwischenfälle und den BewohnerInnen und Nachbarn viel Spass beim täglichen Begutachten des Baufortschritts. Denn in nur wenigen Tagen folgen die Lastwagen und der Aushub wird beginnen. Die Zeit der grünen Wiese ist nun definitiv vorbei!

Am Spaten von l.n.r.:
N. Scherrer (Bauleitung), P. Huber (Vizepräsident Bau-/BeKo), M. Bühler (Bauherrenvertreter), H. Ratheiser, M. Scheuss (Bauleitung), P. Hug, Hj. Binder (Präsident Bau-/BeKo), P. Allemann (Architekt), S. Hasler (Architekt), R. Kaufmann (BauKo), M. Anderes (Stv. PDL), M. Schadegg (HL)

Spiel ohne Grenzen

Sechs Pflegeheime messen sich im lustigen Spiel und in gemischten Gruppen mit Bewohnerinnen und Bewohnern und Mitarbeitenden. Es war wie bereits in den letzten 2 Jahren ein grossartiges und unvergessliches Ereignis für alle.
Dieses Jahr vielleicht noch umso mehr, denn wir wurden spontan von Zivilschutzmitarbeitern begleitet, die als Sonnenschirmträger, Mitstreiter und liebevolle Betreuer unterwegs waren. Ja, und neben der Presse mit Fotografen war gar Tele Ostschweiz vertreten, interviewte einige Bewohner und berichtete im Fernsehen über diesen Event!
Ein munterer Nachmittag für Leib und Seele und natürlich fehlte auch die Siegerehrung mit Pokal nicht!

1. Augustfeier

Trotz einem eher sonnenärmeren Sommer durften wir bei jedem Fest auf blauen Himmel mit Sonnenstrahlen zählen. So auch an diesem ganz speziellen 1. August. Unser Geburtstagskind feierte just an diesem Tag ihre stolzen 100 Wiegenjahre, weshalb wir für alle Bewohnerinnen und Bewohner das Programm noch etwas erweiterten...

Bodenseeschifffahrt - herrlich einmal mehr!

Arboner Überraschungen - DANKE!

Gleich mehrfach dieses Jahr durften wir unter diesem Motto wunderschöne Momente erleben. So überraschte uns erst im Mai die Tanzwerkstatt im Rahmen der Projektwoche mit einmal etwas anderer Musik und den einstudierten Tänzen und dies fand nicht minder Anklang, wir freuen uns aufs nächste Projekt!
Einen Monat später folgten die Regenbogenkids, die nur schon durch ihre Bühnenpräsenz und den farbenfrohen Tenues die Bewohnerherzen eroberten - und dann noch die lieblichen Stimmen, macht weiter so!
Oder im Rahmen des Bautafelfests und der Kartengestaltungen für den Ballonflugwettbewerb, die gemeinsamen Stunden und die erlebte Offenheit der Kleinen wie Älteren waren für alle ein Erlebnis.

Wir danken allen und hoffen, dass wir noch weitere Anlässe in dem Stil durchführen dürfen, sei dies wie mit dem Kinderhuus, bei welchem BewohnerInnen wie Kinder gemeinsam etwas auf die Beine stellen, oder aber einfach auch der herzerquickende Austausch als Zuschauer und Geniesser.

Solche Momente bringen noch mehr Leben ins Haus, schenken Freude und bringen Farbe in jeden Alltag, herzlichen Dank!

Melanie Thalmann, Leiterin Aktivierung &
Marlene Schadegg, Heimleiterin

Sommer Personalausflug zum Europapark RUST

Dieser Ausflug musste von A-Z verdient werden. Früh morgens um 5'15h ging es ab Arbon los, ein langer Tag wartete auf 17 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, doch dies schreckte uns nicht ab. Der Freizeitpark RUST war für die eine oder andere Kollegin neu und deshalb wohl auch mal ein ganz spezieller Sommerausflug. Ob es die Anstrengung auf den Bahnen, die Shows oder einfach der lange Tag war - auf alle Fälle fielen die einen oder anderen bei der Rückfahrt in ein kleines Nickerchen, wie das nebenstehende Bild eindrücklich zeigt.

Zikica K. meinte am nächsten Tag: *«Ich würde heute gleich wieder gehen, es war unglaublich schön..»*

Die strahlenden Gesichter der munteren Reisegruppe sprechen Bänder, sie alle haben die unterschiedlichsten Attraktionen vollends genossen.

Gratulationen

Tiziano Fusco hat seine verkürzte Ausbildung zum Fachmann Gesundheit mit Erfolg abgeschlossen.

Andrea Kolonjak und Robert Lohan haben ihre Stationsleiter-Weiterbildung ebenfalls erfolgreich absolviert.

Wir gratulieren den drei Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und wünschen viel Freude im Umsetzen des erworbenen Wissens.

Eintritte

Edin Hrncic
Funktion:
Rotkreuzhelfer

Eintritt:
März 2014

Timo Caspar
Funktion:
Pflegefachmann DNI

Eintritt:
März 2014

Suna Dügünyurdü
Funktion:
Pikettdienst NW

Eintritt:
April 2014

Fabienne Schättin
Funktion:
Stv. Küchenchefin

Eintritt:
April 2014

Sonntags-Konzert
Kirchenchor Steinach

Sonntag
12. Oktober 2014
14:30 Uhr
im
Sonnhaldencafé

Dienstjubiläen

Marlies Böckle

Funktion: Rotkreuzhelferin

25 Jahre in der Sonnhalden

Seit dem 16. Oktober 1989 arbeitet Marlies Böckle in der Sonnhalden. Ursprünglich als Schwesternhilfe im Nachtdienst, dann als das Dauernachtwacheteam aufgelöst wurde, wechselte sie in den Tagdienst und setzt sich zum Wohle der Bewohner auf der 1. Station ein. Als eine ruhige Schafferin, mit ihrer mütterlich einfühlsamen Art, kennt man sie im Betrieb.

Marlies gehört mittlerweile zum Team der langjährigen Mitarbeiter, die so manche Anekdote über die Sonnhalden zu erzählen wissen. Ja, in den letzten 25 Jahren hat sich viel geändert. Nicht aber ihr freundlicher und wertschätzender Umgang mit den BewohnerInnen und ihre kompetente Arbeit.

Die gesamte Sonnhalden gratuliert Dir ganz herzlich zu diesem «hohen» Jubiläum und dankt Dir für Deinen treuen Einsatz.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Nadine Keller-Eckhoff

Funktion: Mitarbeiterin Wäscherei

20 Jahre in der Sonnhalden

Am 29. August 1994 führte der Weg Nadine Keller-Eckhoff in die Sonnhalden. Erst war Nadine lange Jahre mit viel Freude und Energie als Rotkreuzpflegehelferin auf der Station 4/5 tätig. Dort war sie mit ihrer Fröhlichkeit und Flexibilität eine gerngesehene Mitarbeiterin, die immer bereit war, auch mal kurzfristig einzuspringen.
Dann entdeckte sie eine zweite Aufgabe, die sie auch infolge ihrer Hingabe als Mutter noch mehr anzog, weshalb sie sich seit Juli 2011 vollumfänglich in der Wäscherei engagiert. Toll, dass sie uns so als wertvolle Teamkollegin und Arbeitskraft so erhalten blieb.

Liebe Nadine, wir gratulieren Dir ganz herzlich und hoffen natürlich, dass Du dereinst die Jubiläumshöchstmarke überbieten wirst.

Ivonne Thurow, Leiterin Hauswirtschaft

Meike Fallert

Funktion: Stationsleiterin

15 Jahre in der Sonnhalden

Am 4. Oktober 1999 ist Meike zu ihrem ersten Arbeitstag in der Sonnhalden angetreten. Lange Jahre war sie auf der 2. Station tätig. Nebst der Pflege oblag ihr auch die Aufgabe als stellvertretende Stationsleiterin. Dies aber schien ihr nicht genug, so führte sie ihr Interesse für Kinästhetik zur Trainerin und Hausverantwortlichen für dieses Thema.

Im Februar 2013 durfte sie dann nebst der Leitung unserer Kleinstation auch kurzfristig und übergangsweise im selben Jahr die Verantwortung für ihre Stammstation übernehmen.

Wir danken Dir ganz herzlich für Deinen grossen Einsatz und Deine Flexibilität. Deine ruhige und aufgeschlossene Art hat Dir bei allen Veränderungen stets geholfen und wird auch von den BewohnerInnen sehr geschätzt.

Liebe Meike, wir hoffen noch lange auf Dich zählen zu dürfen.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

5 Jahre Sonnhalden feiert...

Güler Ocak
Funktion:
Rotkreuzhelferin

Gratulationen

Frau Bettina Seif-Dudli hat am 3. Juni 2014 eine Tochter zur Welt gebracht. Herzliche Glückwünsche zur Geburt der kleinen Alessia.

Auch Marina und Cornelius Schaufelberger wünschen wir zur Geburt ihres Sohnes alles Gute. Timeo Lenius hat am 7. August 2014 das Licht der Welt erblickt.

Die beiden Kleinen mögen wachsen und gedeihen und immer auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Wir freuen uns sehr, dass es Euch allen gut geht und sind schon ganz gespannt, wann wir die Kleinen ebenfalls kennenlernen dürfen.

«Manches fängt klein an, manches beginnt gross. Aber manchmal ist das Kleinste das Grösste!»

Sebastiaan Collon, wir wünschen Dir und Deiner Partnerin alles Liebe und Gute auf Eurem gemeinsamen Lebensweg.

«Liebe ist eine Blume, deren Samen der Wind verweht und der blüht, wo er hinfällt.»

WÄSCHEREI BODENSEE AG
Textil-Logistik & Mietwäsche

WÄSCHEVOLLVERSORGUNG
für SPITÄLER und PFLEGEHEIME

erfahren
kompetent
zuverlässig

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

KARL OTT AG
Spenglerei • Sanitäre Installationen
Seilerstrasse 12 • 9320 Arbon
Telefon 071/446 29 72 • Telefax 071/446 79 80

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

ETAVIS Grossenbacher AG
Berglistrasse 2
9320 Arbon
arbon@etavis.ch

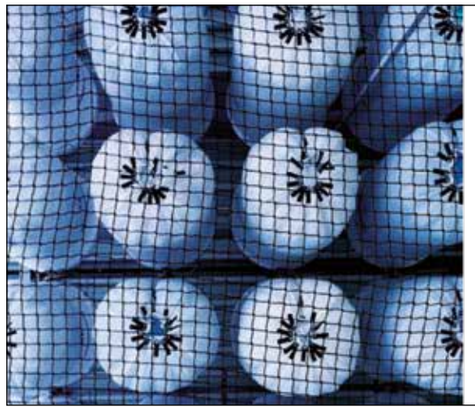
Oder mit unserem
24h-Pikett-Service unter:

071 446 17 10

Wir bringen mehr Power
in die Elektrotechnik.

Schalten Sie uns ein. www.etavis.ch

ETAVIS
GROSSENBACHER



RENTEX®: Ihr Partner für
innovative Textilversorgung

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

SaniRent AG
Grütlistrasse 1
9016 St. Gallen

SUDOKU Rätsel-Wettbewerb

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: Gutschein im Wert von CHF 60.-, Panorama Restaurant zum Seepark, Arbon
2. Preis: Kuscheldecke
3. Preis: Gutschein für ein Mittagessen in der Sonnhalden Cafeteria

«Su» heisst im Japanischen Nummer, «doku» heisst einzeln. Sie müssen nicht rechnen, sondern nur logisch kombinieren: Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte sowie in jedem der Unterquadrate, die aus 3 mal 3 Kästchen bestehen, alle Ziffern von 1 bis 9 genau einmal vorkommen. Es gibt nur eine richtige Lösung. Viel Spass!

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

Lösungszahl von oben nach unten gelesen ausfüllen und abgeben oder im Couvert bis spätestens 31. November 2014 senden an:
Sonnhalden, Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon. Viel Glück!

Die Lösungszahl lautet: | | | | |

Name / Vorname :

Strasse / PLZ / Ort:

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbs herzlich!

1. Melanie Buhlmann
2. Christian Gubler
3. Nick Sigg

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Vernissage der Aquarellkünstlerin Silvia Hagmann mit musikalischer Umrahmung	Freitag,	03. Oktober 2014	ab 18.30 Uhr
Konzert mit dem Kirchenchor Steinach	Sonntag,	12. Oktober 2014	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. Oktober 2014	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Duo Lüra	Donnerstag,	23. Oktober 2014	ab 14.30 Uhr
Modeschau mit dem Mode Service Modrow	Dienstag,	28. Oktober 2014	ab 14.30 Uhr
Musik-Lotto mit Verena Speck	Dienstag,	04. November 2014	ab 18.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. November 2014	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Erwin & Karl	Mittwoch,	12. November 2014	ab 14.30 Uhr
Budget-Generalversammlung Genossenschaft Sonnhalden	Mittwoch,	03. Dezember 2014	ab 18.00 Uhr
Lieder und Gedichte zur Weihnachtszeit mit der Instrumentalgruppe Steinach	Donnerstag,	04. Dezember 2014	ab 14.30 Uhr
Nikolausfeier mit unseren Bewohnern	Freitag,	05. Dezember 2014	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	09. Dezember 2014	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Ueli Bodenmann	Mittwoch,	10. Dezember 2014	ab 14.30 Uhr
Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnern	Freitag,	19. Dezember 2014	ab 11.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. Januar 2015	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit der Familien-kapelle Gätzi-Wettstein	Mittwoch,	21. Januar 2015	ab 14.30 Uhr

VERNISSAGE, Freitag, 3. Oktober 2014 ab 18‘30 Uhr

Aquarelle von Silvia Hagmann, Arbon

mit musikalischer Umrahmung und Apéro

P.P.
9320 Arbon