Sonnhalden Journal

SPEZIALREPORTAGE
Die «neue» Normalität mit Corona...

LEBENSGESCHICHTE
Aus dem Leben von Margrith Trentin

KRAFTQUELLEN
Standup Paddeling (SUP)

Ausgabe 69 | September 2020

Seite 4: Lebensgeschichte

Seite 10: Die «neue» Normalität

Seite 28: Gratulationen

Lebensgeschichte von Margrith Trentin	4-6
Gedicht	7
Rezept	
Kartoffel-Lauchwähe mit Schüblig und Romans-Hörnli	9
Spezialreportagen	
Mahlzeitendienstfahrer und -bezügerInnen berichten	10-12
Angehörige und Bewohner am Geniessen mit der e-Rikscha	13
Perlen in der Schweiz - dank Corona entdeckt	14-16
Gedicht	17
Bilderbogen	18-25
Personelles	
Eintritte, Jubiläen und Gratulationen	28-30
Perspektivenwechsel	31
Rezept	
Apfelkuchen mit Haselnüssen	32
Kraftquelle Hobbies	33
Gesellschaft - COVID-19 geht uns alle an	
Ampelsystem der Pflegeinstitutionen Kt. Thurgau	35
Rätselsonderseiten & -ecke	36-39
Veranstaltungskalender	40

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 69, September 2020

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

Sonnenschein, nichts als Sonnenschein – wie gut das tat. Energie tanken, wer weiss, was noch auf uns zukommen wird. Den Moment geniessen, egal wo und in einer grossen Dankbarkeit für unsere Freiheit, wenn auch mit neuem Begleiter… kein Mode-Accessoire, einfach nur Schutz - unsere Masken!

Wir sind angekommen in der «neuen» Normalität und es lässt sich damit leben. Ja, ich hätte mir dies vor Monaten auch nicht vorstellen können. Auf die Frage meiner Mitarbeitenden, «wie lange noch?», weiss auch ich keine Antwort, mitterweile kann ich auch damit leben. Unglaublich, wie schnell wir solche Veränderungen nun plötzlich mittragen können.

Wie immer im Leben ist es eine Einstellungssache und entscheidet, ob wir uns nun dennoch mit einer gewissen Leichtigkeit bewegen können und diese neue Freiheit geniessen oder das halbvolle Glas betrachten und griessgrämig in die Welt blicken. Wer weiss, was wir alles noch zu lernen haben! Tja, wenn das kleine Teil (unsere Maske) und das x-fache Händedesinfizieren nicht wäre, wäre es doch fast wie früher, oder? Ok, Umarmungen, Küsschen, Küsschen und Händeschütteln waren ja auch noch.

In den letzten Monaten haben wir mit viel Respekt vor dem neuen Virus einen Weg der Gemeinsamkeit gesucht, damit wir das gesellschaftliche Leben möglichst wieder zurück bringen können und möchten Sie an unseren Erlebnissen mit Wort und Bild teilhaben lassen.

Wenn ich in die Gesichter schaue, dann haben wir unseren neuen Alltag gefunden und können die Sonnenstrahlen in unserer Sonnhalden so weiter strahlen lassen.

Schön, wenn auch Sie alle Teil davon sind und mit Achtsamkeit diese «neue» Normalität unterstützen und mittragen.

«Hebed Sie sich witerhin Sorg» und alles Liebe, Ihr Sonnhalden-Redationsteam.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

M. Schadegg

LEBENSGESCHICHTE

Lebensgeschichte Margrith Trentin

Mit Block und Kugelschreiber mache ich mich auf, um mit der Bewohnerin Margrith Trentin das Interview für das Sonnhalden-Journal zu führen. Doch welch grossartige Überraschung erwartet mich! Sie hat ihre Lebensgeschichte schon fein säuberlich zu Papier gebracht. Als sie mir diese vorliest, bekomme ich zwischendurch «Hüenerhuut» und es ist für mich sofort klar, dass ich sie genau so wiedergeben werde, wie sie Margrith Trentin aufgeschrieben hat. Und hier ist sie, liebe Leserinnen und Leser:

Ich wurde am 4. März 1923 in Neuhausen, als viertes Kind und erstes Mädchen, geboren. Unsere Mutter, eine zarte, kränkliche Frau, starb schon mit 40 Jahren an einer Lungenentzündung. Unsere Tante versorgte uns liebevoll in der Zeit der Krankheit und der Trauer unserer lieben Mutter. Ich erinnere mich noch sehr gut an diese Zeit. Bei uns ging das Leben weiter wie bis anhin. Nach kurzer Zeit heiratete mein Vater unsere Tante und sie bekamen noch weitere vier Kinder.

Eines starb jedoch gleich nach der Geburt. Zwei Jahre später wurde eine Cousine von mir zur Vollwaisen.

Meine Eltern nahmen das Mädchen in unsere Familie auf. Für uns war das selbstverständlich und ich hatte eine Schwester mehr. Somit waren wir nun acht Kinder. Eine gute und lustige Familie. Natürlich mussten wir auch viel arbeiten. Aber es gab auch Lob für das Geleistete. Manchmal gab es auch ein bisschen «Donner» für Unwahrheiten oder Lieblosigkeit an Anderen, aber danach schien wieder die Sonne.

Ich habe viele Jahre nicht erkennen können was unsere Mutter uns gegeben hat an Liebe, Geduld, Verständnis und Gerechtigkeitssinn. Auch den Humor hat sie uns vorgelebt. Sie war einfach eine grossartige Frau! Wenn ich von ihr spreche nenne ich sie auch heute noch Mutter oder zweite Mutter, denn Stiefmutter finde ich grauenhaft. Das passt so überhaupt nicht zu ihr.

«Ich bin dankbar für all die Dinge, die ich erleben durfte und die Menschen um mich herum».

Die Schulzeit war für mich eine herrliche Zeit. Ich durfte so viele Erfahrungen sammeln, in so vielen Sparten lernen. Dies machte mir grosse Freude. Nach den Ferien freute ich mich immer auf die Schule. Auch der Schulweg war für mich eine Bereicherung und ein bisschen Abenteuer.

In unserer Familie wurde das Schneider-Gen weitervererbt. Meine Mutter übte diesen Beruf als Erste aus, dann kam mein ältester Bruder, welcher Damen- und Herrenschneider war und zuletzt noch ich. Fleissig wurde in der Familie über Berufskentnisse diskutiert. Alle drei waren wir über die Vielseitigkeit dieses Berufes glücklich. Schneidern und Nähen war mein Beruf und mein Hobby und macht mich bis jetzt im hohen Alter glücklich.

Mit 20 Jahren lernte ich meinen Mann kennen. Fünf Jahre später gaben wir einander das Ja-Wort für eine schöne, gute Ehe. Dies hat sich bestätigt und wir schenkten uns zwei Mädchen und einen Sohn. Somit war unser Paradies vollständig. Es war für uns der Höhepunkt unseres Lebens und wir waren dankbar für die drei wundervollen Kinder. Wir genossen die Zeit, zu sehen wie sie zu selbständigen und zu wertvollen Menschen heranwuchsen.

Meine Beschäftigung bestand aber nicht nur aus dem Familienleben. Ich arbeitete im Atelier Schenkel in Horn. Dort half ich, die neuen Modelle zu gestalten. Es gefiel mir sehr gut. Wurden doch aus wertvollen Stoffen immer exklusive Sachen genäht. Wir waren ein gutes Team und ich leitete später sogar das Atelier.

Viel Freude bereiteten mir auch die Kurse für Krippenfiguren, die ich leitete. Eine Gruppe bestand aus Maria, Josef, Jesuskind, Hirtenfamilie, Schäfli, Esel, Ochse und den heiligen drei Königen. Von Grund auf wurden die Figuren erst mit Draht und dann mit Polstermaterial aufgebaut und dann individuell eingekleidet. Die Kleider, bis auf die der Könige, wurden aus alten Naturstoffen genäht. Viel Handarbeit steckte in den Figuren.

Mich freute immer besonders das Ende der Kurse. Die Begeisterung war enorm, selbst etwas hergestellt zu haben. Aber auch gute Gespräche hatten immer Platz in diesen Gruppen.

Aber wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten. Mein Stern – also mein Mann, wurde schwer krank. Ein Vierteljahr kämpfte er tapfer gegen den Krebs, bis er mit 81 Jahren starb. Wir durften bis zum letzten Tag beisammen sein. Für mich ein grosses Glück!

Obwohl mich der Beruf als Schneiderin und Näherin erfüllte, wollte ich doch gerne einmal etwas anderes kennenlernen, ein bisschen Abwechslung haben. So besuchte ich, als ich um die 50 war, einen Kurs und liess mich zur Rotkreuzhelferin ausbilden. Mein Praktikum absolvierte ich hier in der Sonnhalden, damals noch im Spital. Ich war zuerst bei den Wöchnerinnen eingeteilt. Für mich war auf dieser Abteilung jeder Tag ein Sonnentag!

Aber ich lernte auch die anderen Abteilungen kennen und es war nicht immer einfach.

Und jetzt, wo es mir gesundheitlich nicht mehr so gut geht, bin ich selber hier in der Sonnhalden. Ja, ich bin nun auf dem letzten Gang im Lebenslauf. Den dürfen oder müssen wir alle einmal gehen. Mit diesem Gedanken habe ich mich schon länger beschäftigt. Ich habe in meiner Zeit als Rotkreuzhelferin hier in der Sonnhalden miterlebt, wie die Pflegenden ihren Sterbenden noch gute und angenehme Stunden schenken. Da war für mich klar «hier möchte ich auch einmal sterben».

Ich trat vor ungefähr einem Jahr frohen Schrittes in die Sonnhalden ein und legte so den Grundstein. Von Anfang an wurde ich liebevoll aufgenommen und bis heute gefällt es mir gut. Ja, sogar sehr gut! Froh und glücklich bin ich, dass es solche Plätzchen gibt!

Unsere Kinder sind auch unendlich froh, dass ich einen so guten Platz gefunden habe für die letzte Etappe meiner Lebensreise. In Gedanken mit einem Lächeln und aus tiefstem Herzen sage ich allen «Danke!»

Und auch ich möchte Danke sagen, liebe Frau Trentin, dass Sie mich und auch die Leserinnen und Leser des Sonnhalden Journals an Ihrem Leben teilhaben lassen mit dem Erzählen Ihrer Geschichte. Ich möchte mich aber auch für die tiefgründigen Gespräche bedanken, Ihre Lebensweisheit und für Ihren Humor, mit welchem Sie uns alle, Mitbewohnerinnen und Mitbewohner als auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter immer wieder zum Lachen bringen! Vielen lieben Dank!

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Dankbar sein

Dankbar sein

für die Aufforderung,
Gewohntes loszulassen;

für den Mut,
Neues zu wagen;

für die Kraft,
unterwegs zu bleiben;

für die Einsicht,
dass nicht alles gelingen kann;

für Erfahrungen,
die bereichern;

für Begegnungen,
die uns fördern;

für die Widerstände,
an denen wir wachsen.

Dankbar sein für dieses Leben,
das uns geschenkt ist.

Max Feigenwinter

IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.

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

WASSER. BAD. ENERGIE.
HAUSTECHNIK EUGSTER

petralli
wir setzen akzente

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

Gartenneubau | Gartenumänderung | Gartenunterhalt

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

MÖHL
GETRÄNKE-MARKT

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

Mosterei Möhl AG, T 071 447 40 73
St.Gallerstrasse 213, 9320 Arbon

Ihr IT-Partner für die Pflege Ihres Netzwerks
netshape
www.netshape.ch

Richter: «Ihr Name?» Zeugin: «Maria Müller.» Richter: «Ihr Beruf?»

Zeugin: «Hausfrau.»

Richter: «Ihr Alter?»

Zeugin: «29 Jahre und ein paar Monate.» Richter - leicht grollend: «Hm, wie viele Monate?»

Zeugin - leise verschämt: «138 ...»

Kartoffel-Lauchwähe mit Schüblig

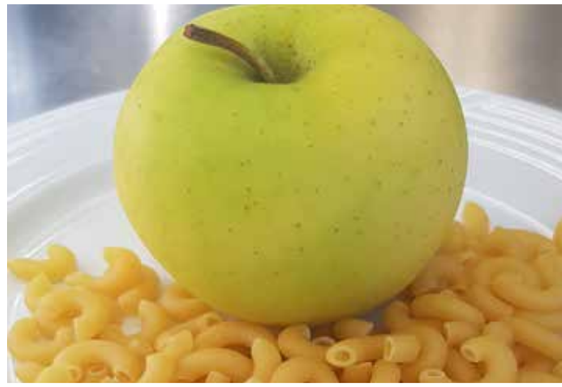
Zutaten

1	runder Blätterteig
4	mittlere festkochende Kartoffeln
2	St. Galler Schüblig
1	Stange Lauch
2	Eier
4 dl	Rahm
	Salz, Pfeffer, Gewürz

Zubereitung

- Ofen auf 170 Grad aufheizen.
- Blätterteig in Wähenform auslegen. Boden mit Gabel einstechen.
- Kartoffeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben (ca. 2mm) schneiden. Fächerartig auf dem Boden verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schüblig halbieren und in Scheiben schneiden. Lauchstange halbieren, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Schüblig in einer beschichteten Pfanne anbraten. Lauch beigeben und weiterbraten, etwas würzen, jedoch nicht zuviel Salz, da der Schüblig auch schon würzig ist. Alles auf den Kartoffelscheiben verteilen. Für den Guss Eier und Rahm verquirlen und würzen. Darauf verteilen und ab in den Ofen.
- Bei 170 Grad ca. 30 Minuten backen.

Romans-Hörnli



Zutaten für 4 Personen

500g	Pouletgeschnetzeltes
2 EL	Bratbutter
1	Zwiebel
2	säuerliche Äpfel
50g	Speckwürfeli
2,5 dl	Apfelwein
1 dl	Bouillon
1 Becher	Saucenrahm
400g	grobe Hörnli

Zubereitung

- Poulet in der Bratpfanne anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Zwiebel fein hacken und mit den Speckwürfeli im Bratbutter sautieren. Mit Apfelwein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Beide Äpfel würfeln, jedoch nur die Hälfte beigeben. Die Sauce mit der Bouillon und dem Saucenrahm verfeinern. Das Poulet beigeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Apfelwürfeli in der Butter weich sautieren und für die Garnitur beiseite stellen.
- Die Hörnli im Salzwasser al dente kochen, ableeren und direkt zur Sauce geben. Alles gut mischen und direkt servieren. Apfelwürfeli darauf streuen.

En Guete wünscht
das Sonnhalden - Gastronomie Team

SPEZIALREPORTAGE

Corona und die «neue» Normalität

Mahlzeitendienstfahrer und -BezügerInnen berichten

Wie war es für Euch, Urs Walser und Franz Uhler, als langjährige und gestandene Mahlzeitendienstfahrer der Sonnhalden, während der Anfangsphase von Corona und als Ihr vorübergehend durch «jüngere Fahrer» ersetzt wurdet?

Urs Walser: Wir haben es jederzeit erwartet aufgrund den Berichten und Meldungen des BAG. Es war vollkommen nachvollziehbar und absolut die richtige Entscheidung von der Sonnhalden. Mein Umfeld hat mich öfters darauf angesprochen, ob ich immer noch Mahlzeiten ausliefere und ob das in «meinem Alter» nicht gefährlich wäre. Ich fand die Lösung mit den Ersatzfahrern eine tolle Idee für den Übergang.

Franz Uhler: *Ich habe das früh erkannt, dass es auf das hinausläuft und auch so angenommen als es eingeführt wurde. Da wir zur Risikogruppe gehören, fand ich gut, dass die Sonnhalden diese Lösung angestrebt und umgesetzt hat. Wir haben eine soziale Verantwortung unseren MZD Bezügern gegenüber, dass wir sie und uns schützen und niemanden gefährden.*

Wie wirken die Mahlzeitendienst Bezüger auf Euch, seit Covid-19 so präsent ist?

Urs Walser: Die meisten Leute haben sich etwas zurückgezogen, um den Mindestabstand einhalten zu können und den Kontakt auf ein Minimum zu beschränken. Die Bezüger sind aber besonders in dieser Zeit sehr dankbar, dass die Essenslieferungen wie sonst weitergeliefert werden.

Franz Uhler: *Die Bezüger haben die «angestammten Fahrer» sehr vermisst, da wir auch einen Bezug zu den Leuten aufbauen. Wir haben die Bezüger in der Entscheidung miteinbezogen, ob wir die Kiste vor der Tür auswechseln sollen, oder ob wir in die Wohnung kommen. Natürlich immer mit dem Mindestabstand und den Vorschriften, die es zu beachten gibt.*

Hat sich für euch etwas verändert, seit Covid-19 unser Leben begleitet?

Urs Walser: Ausser dass wir eine Maskentragepflicht haben, hat sich für uns nichts verändert.

Franz Uhler: *Die BAG Vorschriften einhalten mit Maskenpflicht, Mindestabstand und gewissenhafter Händehygiene. Ansonsten geht alles seinen gewohnten Gang.*

Patrick Kellenberger, Du warst einer der vier Freiwilligen, die sich im Rahmen des kantonalen Aufrufs bei der zentralen Stelle gemeldet hatten und im Anschluss bei uns im Pflegeheim über Wochen die steigende Anzahl der Mahlzeitendienstbezüger täglich mit Essen und einem kurzen Schwatz in Sicherheitsabstand «versorgten». Was war für Dich die Motivation und was hast Du erlebt?

Eigentlich haben wir eine längere Auszeit geplant und wollten Reisen gehen. Da stand auf einmal Covid-19 vor der Türe und machte uns einen Strich durch die Rechnung. Da Reisen für eine längere Zeit kein Thema war, meldete ich mich beim Kanton, um als freiwilliger Helfer Gutes tun zu können. Die Sonnhalden wurde mir vorgeschlagen, da das Pflegeheim für den Mahlzeitendienst Fahrer suchte, die nicht zur Risikogruppe gehörten. Da ich die Sonnhalden schon von meinem Zivilschutz kannte, war ich Feuer und Flamme und meldete mich gleich bei Marlene Schadegg. Mit meinen anderen MZD-Gspänli wurde ich von den angestammten Fahrern innert zwei Tagen eingeführt und mir wurde alles erklärt, sodass ich nachher gewappnet war, um die Mahlzeiten alleine auszuliefern.

Wie in jeder neuen Situation und Arbeit musste ich mich auch in den Mahlzeitendienst eingewöhnen. Bei den Bezügern war die grosse Unsicherheit, die sie begleitete, allgegenwärtig. Natürlich wussten wir alle nicht viel über das neue Coronavirus. Jedoch waren die älteren Leute besonders betroffen als Risikogruppe. Die Empfehlung: «Bleiben sie zuhause» war auf jeden Fall als Schutz gedacht, machte uns aber jeden Tag bewusst, dass die sozialen Kontakte unserer Bezüger auf ein Minimum begrenzt wurden und wir als Fahrer einer dieser wenigen Kontakte waren. Dies zeigte sich mal mehr, mal weniger, bei einem Schwätzchen oder bei einem wertvollen kurzen Gespräch mit uns. Das Vertrauen baute sich immer mehr auf und innert kurzer Zeit entstanden Beziehungen und Freundschaften.

Was mir am Anfang schwer gefallen ist: dass ich als Fremder in Wohnungen eintrat, dessen Bewohner ich gar nicht kannte. Das brauchte etwas Überwindung, aber mit jedem Mal wurde es angenehmer und ziemlich schnell war es Alltag für mich. Was mir auch sehr aufgefallen ist, dass viele Gäste des Sonnhalden Restaurants oft fragten, wann das Restaurant wieder geöffnet sei für externe Gäste. Man merkte schnell, dass dies nicht nur ein Verpflegungsort ist, sondern ein Ort der Begegnung und des sozialen Austausches. Die grosse Dankbarkeit gegenüber uns Fahrern war immer präsent und spürbar, ob mit Worten oder mit einem Lächeln. Es war eine tolle Erfahrung und ein wertvoller Einsatz während dieser aussergewöhnlichen Zeit.

Am 17. August um 8.00 Uhr machte ich mich mit Urs Walser, einem unserer vier Mahlzeitendienst-Fahrer, auf den Weg zu den Mahlzeitenbezügern. Ich wollte herausfinden wie Covid-19 ihr Leben in den letzten Wochen und Monaten beeinflusst hatte.

Was mir die Mahlzeiten-Bezüger berichteten:

Norma Wickart:

«Ich halte mich zurzeit oft im Freien auf. Wenn ich meine Einkäufe erledige, nehme ich ein Taxi bis zu meinem Lebensmittelladen und tätige diese mit dem Rollator. Ansonsten geht es mir gut mit der Situation. Meine Familie und Bekannte besuchen mich regelmässig bei mir Zuhause. So habe ich auch immer Gesellschaft.»

Otto Sonderegger:

«Covid-19 schränkt mich in meinem Alltag nicht ein. Kleine Dinge gehe ich nach wie vor selber einkaufen. Bei grösseren, schwereren Einkäufen begleitet und unterstützt mich regelmässig meine Tochter. Die Essenskiste legen die Fahrer vor der Tür ab und läuten. Wenn ich die Tür öffne, können wir einen Schwatz halten mit dem nötigen Abstand und ich nehme anschliessend meine Kiste in die Wohnung.»

Erich Vonlanthen:

«Da ich sehr wenig Radio höre, hatte ich nicht so viel von Covid-19 mitbekommen. Kleinigkeiten gehe ich selber einkaufen. Für die grösseren und schwereren Lebensmittel kommt am Samstag immer meine Tochter mit mir mit. Zum Zeitvertrieb habe ich die Denksportaufgabe ausgefüllt und die Aktivierungs-Aufgabe mit den Fingern ausprobiert und geübt, die ihr uns während der Lockdown-Phase zugestellt hattet. Ins Freie gehe ich eher selten, dies hat primär gesundheitliche Gründe.»

Alle MZD Bezüger waren sehr froh und dankbar, dass trotz Covid-19 die Dienstleistung des Mahlzeitendienstes wie gewohnt durchgeführt wurde.

Fabienne Schättin, Stv. Küchenchefin

Corona und die «neue» Normalität

Angehörige und Bewohner am Geniessen mit der e-Rikscha

Ob an den See oder übers Feld und den Apfelalleen entlang - endlich wieder raus und die herrliche Natur und Umgebung in Sicherheit geniessen, ja, das ist mit der e-Rikscha auf unkomplizierte Art möglich. Uns und die Bewohner freut es ungemein, dass das Angebot von immer mehr Angehörigen genutzt wird. Vielleicht gehören auch Sie bald zu den Nutzern? Denn das Gefährt sollte nur bei Schneetreiben «nicht auf Achse sein», sonst gibt es keine Einschränkungen...

Vielleicht können Sie Regula Meier und weiteren Angehörigen bald beipflichten:

Regula Meier: «Frische Luft, gute Gespräche und viel Freude – dies sind nur drei der vielen Erlebnisse/Emotionen beim Rikscha fahren. Wir geniessen unsere Ausfahrten jeweils sehr!

Dank einer guten Einschulung durch Monika Lehmann ist das Rikscha fahren leicht und jedem zu empfehlen.»

Perlen in der Schweiz - dank Corona entdeckt...

Wenn es um die Ferien geht, sind die Sommerferien die beliebteste Zeit bei unseren Mitarbeitern. Ob es ans Meer geht oder für zwei Wochen in die alte Heimat, völlig egal. Dieses Jahr kam alles anders, relativ schnell wurde vielen Mitarbeitenden klar, dass nur schon Ferien machen zu können, d.h. nicht in den eigenen vier Wänden ausharren zu müssen, ein Geschenk ist.

Sicherlich hat manch ein Mitarbeitendes bis zur letzten Minute gehofft. Angesichts dessen, dass man unter Umständen seine erweiterte Familie schon lange nicht mehr sehen konnte, war dies auch nicht zu verübeln. Doch spätestens mit der Veröffentlichung der Länderliste, die bei Rückkehr eine Quarantänepflicht ohne Lohnfortzahlung nach sich zog, wurden diese über Bord geworfen. Ganz nach Ueli Maurers Motto «machen Sie Ferien in der Schweiz!» waren auch unsere Mitarbeitenden somit dieses Jahr in der Schweiz unterwegs und haben hier einige ihrer persönlichen Höhepunkte preisgegeben.

Vielleicht wecken diese Bilder alte Erinnerungen oder spornen an, selbst mal das eine oder andere Ziel anzufahren? Eines wurde mir auf alle Fälle bewusst: in der Schweiz leben zu dürfen, ist ein Privileg. Wir haben es unglaublich schön: vier Jahreszeiten, alles ist kompakt und vom «Schwabenmeer», unseren 4000ern bis zu wunderschönen Städten mit Charme haben wir einfach alles. Ja, warum in die Ferne schweifen, das Gute liegt so nah...

Auf dem Weg nach Murten, einer unglaublich bezaubernden Stadt, machten wir einen Abstecher in Altreu. Einem für mich bis anhin ebenfalls unbekannten Ort. Er ist bekannt als «Storchendorf» und dem Namen macht er alle Ehre. Ich bin noch jetzt ganz fasziniert und hätte mir gewünscht, die bessere Kamera dabei zu haben. Wenn Sie dereinst einen Abstecher nach Murten planen, dann lohnt es sich, die herrlichen Gärten hinter den Ringmauern anzuschauen, im Städtchen zu flanieren und gegen Abend auf die Ringmauer zu steigen und die herrliche Aussicht über die Dächer von Murten und den Blick auf den See zu geniessen...

Marlene Schadegg

Wallis wir kommen - Eigentlich hatten wir uns sehr auf Italien gefreut. Doch das Coronavirus hat auch uns einen Strich durch die Rechnung gemacht und so haben wir schlussendlich unsere Reservation auf einem wunderschönen Campingplatz in Italien wieder storniert und uns für Ferien in der Schweiz entschieden. Das **Wallis** stand dabei ganz oben auf unserer Liste. Also buchten wir eine Ferienwohnung in **Blatten bei Naters.**

Die anfängliche Enttäuschung über den abgesagten Italienurlaub löste sich aber sehr rasch in Luft auf. Viel gab es hier zu sehen und zu entdecken. Wir waren wandern, haben Kaulquappen gefangen, Bergbäche gestaut, Heidelbeeren gesammelt, sind Sessel- und Gondelbahn gefahren, gespielt, haben den Schatz der Berghexe Vero gefunden und im Bergsee gebadet. Nicht zu vergessen ist der eindrückliche Aletschgletscher, der von der Belalp aus, dem sogenannten Aletschbord, sehr gut zu sehen ist. Wir konnten von der Aussicht gar nicht genug bekommen. An einem sonnigen Tag haben wir sogar das Matterhorn gesehen. Meine Frau und ich durften eine wunderschöne Wanderung von der Belalp zur Riederalp erleben, die über eine schwindelerregende Hängebrücke führte. Ein Abstecher nach Visperterminen, den höchstgelegenen Weinberg Europas, und ein kurzer Besuch in Zermatt rundete die Woche ab. Kulinarisch konnten wir uns auch nicht beschweren, denn die Walliser Aprikosen, das Aprikosenbrot, das Raclette und der Wein sind ihrem Ruf mehr als gerecht geworden. Ein Gericht war für mich besonders interessant. Die «Cholera» ist ein gedeckter Lauch-Kartoffelkuchen mit Äpfeln und Walliser Bergkäse gefüllt. Dazu wird meistens Salat serviert. Dieses Gericht überraschte mich sehr, da der Name ja nicht wirklich klingt, als wäre es etwas Besonderes.

Auch wenn es anders kam als ursprünglich geplant, war es ein rundum gelungener Urlaub. Wir haben eine für uns unbekannte Region der Schweiz kennengelernt und waren sicher nicht das letzte Mal im Wallis.

Kai Trutschel

An einem Tag im Juli sind wir nach Einsiedeln gefahren. Ich war als Kind das letzte Mal da und es war wirklich beeindruckend, die frisch renovierte Klosterkirche zu sehen. Natürlich durften auch die leckeren «Schafböcke» nicht fehlen, ein Gebäck, das nur aus Mehl, Zucker und Honig besteht, ziemlich trocken ist, aber eben ein echtes und lange haltbares Pilgergebäck mit Suchtpotential. Die Form soll an ein liegendes Schaf erinnern.

Am Nachmittag fuhren wir nach Rapperswil, um den Rosengarten beim Schloss inklusive herrlicher Aussicht über die Stadt zu geniessen.

Daniela Murer

Welschschweiz entdeckt!

Die einen nützen die Ferien, um sich vom Alltagsstress zu erholen, die anderen um neue Kulturen und andere Länder zu erkundigen. Jeder geniesst seine Ferien auf seine Art und Weise. Für viele bedeutet Ferien, dass sie ins Ausland verreisen, entweder an den Strand oder sonst irgendwohin, was es Zuhause nicht zu sehen oder zu erleben gibt. Da meine Eltern und ein Grossteil meiner Verwandtschaft im Ausland leben, verbringe ich mit meiner Familie meistens einen Teil von unseren Ferien mit ihnen zusammen. Ansonsten bereisen wir gerne verschiedene Destinationen. Dieses Jahr fiel der Urlaub ins Ausland für viele, unter anderem auch für mich und meine Familie, wegen Corona aus. Die Coronazeit und die damit verbundenen Einschränkungen zeigten uns, dass man im Alltag flexibler handeln muss und, dass es ebenfalls möglich ist, in unserer Nähe erholsame Ferien zu erleben.

Wir entschieden uns für Ferien in der Westschweiz und wollten die Gelegenheit nützen, um Ortschaften zu besuchen, die schon länger auf unserem Plan standen, aber leider aufgrund des Zeitmangels, bis dato unentdeckt blieben. So entdeckten wir die wunderschönen Städte Genf, Vevey, Montreux, Lausanne und Gruyère mit der Cailler Schokoladenfabrik und bestaunten all ihre Sehenswürdigkeiten. Wie auch die unmittelbare Umgebung mit wunderschönen Landschaften, die wir erwanderten und gute Erholung genossen.

Ich habe mit meiner Familie schöne und erholsame Ferien in der Westschweiz erlebt und kann diese Region nur weiterempfehlen.

Vesna Ugrenovic

Camping Ferien am Brienzersee

Aufgrund der aktuellen Corona Situation haben meine Familie und ich uns entschieden, die Sommerferien in der Schweiz zu verbringen.

Ab an den Brienzersee, um mit meiner Familie unserem neuen Hobby zu fröhnen: Stand Up Paddle (SUP). Dabei ist uns einmal mehr bewusst geworden, wie schön es in der Schweiz ist. Das Gute liegt wahrlich so nahe.

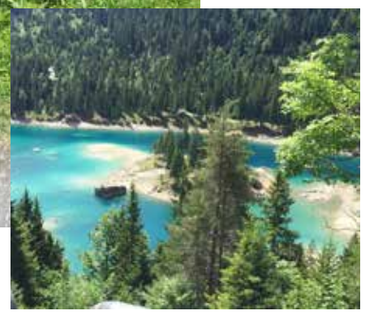
Markus Kernbichler

Vinac-Jajce in Bosnien

Ich bin schon seit 28 Jahren in der Schweiz und auch unsere 4 Kinder sind hier geboren. Normalerweise verbringe ich meine Ferien jedoch in meiner Heimat Bosnien. Genauer gesagt in Vinac-Jajce. Da besuche ich meine Eltern.

Dieses Jahr konnte ich natürlich wegen Corona nicht gehen. Aber ich habe einige wunderschöne Orte in der Schweiz entdeckt. So war ich am Caumasee und den Thurwasserfällen. Von den Thurwasserfällen sind wir einfach mal los gewandert und ganz zufällig am Gräppelensee gelandet. Ein wirklich wunderschöner Ort!

Nermana Imocanin



1. Augustfeier

Zusammenkommen, feiern und Nationalhymne und Thurgauerlied anstimmen, dies darf nicht fehlen. Es war trotz hoher Temperaturen und dem Sonderjahr ein gemütlicher Nachmittag, den wir zusammen mit den Angehörigen feiern durften.

«Spiel ohne Grenzen» - fand trotzdem statt...

Wenn «Abstand halten» ein Zusammenkommen der verschiedenen Pflegeheime verunmöglicht, der Alltag in der Sonnhalden aber trotzdem Sonnenstrahlen ins Herzen zaubern soll, dann sind die kreativen Mitarbeitenden gefragt. Aus dem jährlichen Klassiker «Spiel ohne Grenzen – Pflegeheime im spielerischen Wettstreit» wurde nun ein Spielplausch für alle Interessierten, unabhängig der Fitness. Die Messlatte stellte sich jeder Teilnehmende selbst und so gab es nur strahlende und wetteifernde Bewohnerinnen und Bewohner und je Pflegestation eine oder einen Gewinner.

«Schweizerreise» - kreative Abwechslung im Corona-Alltag...

Das Gastroteam, gepaart mit den Mitarbeitenden der Aktivierung, «steckten die Köpfe zusammen», um den Corona-Alltag während dem Lockdown zu versüssen und daraus resultierte die «Schweizerreise». Im herrlichen Thurgau mit den himmlischen Erdbeeren startete diese am 8. Juni. Statt wandern galt es selbst Hand anzulegen: Für die hausgemachte Konfitüre Erdbeeren rüsten, ganz nach dem Motto die einen ins Töpfchen die anderen ins Kröpfchen oder so... - später gabs zur Belohnung einen feinen Coupe Romanoff.

Einen Monat später machte die Reise Halt im schönen Glarnerland, Elmer Citro und Schabziger - die Kindheitserinnerungen. Gschwellti und Käse zum Znacht und Zitronensirup-Produktion am Nachmittag...

Beschwingt in den Tag mit Musiklotto...

Lotto ist wohl eines der beliebtesten Spiele und das Musiklotto lässt einen - nebst dem spielerischen Ehrgeiz - abtauchen in alte Erinnerungen. Gleichzeitig ist das Vorstellungsvermögen gefragt, also nicht ganz so einfach, aber wunderschön. Oder wie geht es Ihnen, wenn Sie «rote Lippen soll man...» hören?

Schifffahrt mit Überraschung

Alle Jahre gingen wir mit anderen Pflegeheimen auf die MS St. Gallen. Was macht man im Covid-19 Jahr? Die MS St. Gallen war wie immer bereits gebucht und uns allen war klar, dass wir keine Durchmischung von Pflegeheimen machen. Dann gehen wir alleine und geniessen die frisch renovierte MS St. Gallen für uns. Gesagt getan - die Angehörigen durften mitkommen, sofern sie bei allen Transfers eine Maske trugen, was wunderbar klappte und aufgrund der geschlossenen Gesellschaft dann allen eine herrliche Schifffahrt ohne Maskenpflicht bescherte.

Die grosse Überraschung war der Besuch von Larissa Häberli, der Thurgauer Apfelkönigin, die von uns und den Clowns liebevoll empfangen wurde und in Romanshorn die nächsten mit ihrem Besuch beglückte. Die Gesichter sprechen Bände... - herrlicher hätte es nicht sein können!

Eintritte

Karin Zwick

Funktion:

Pflegehelferin

Eintritt:

März 2020

Doris Minger

Funktion:

Pflegeexpertin

Eintritt:

April 2020

Irene Bingesser

Funktion:

Servicemitarbeiterin

Eintritt:

April 2020

Azretka Canoska

Funktion:

Küchenhilfe

Eintritt:

April 2020

Maria Gebauerova

Funktion:

Pflegefachfrau DNII

Eintritt:

Mai 2020

Dienstjubiläen

Kata Dreno

Funktion: Pflegehelferin SRK

10 Jahre Sonnhalden

Am 1. Dezember 2010 ist Kata Dreno als Pflegehelferin SRK auf der Station W1 gestartet. Mit ihrer ruhigen und überlegten Art ist sie eine sehr geschätzte Arbeitskollegin. Kata hat den Überblick über die Station und schaut nach dem Rechten. Sie ist sehr flexibel und springt bei Bedarf ein oder wechselt den Dienst. Mit ihrer Erfahrung ist Kata nicht nur eine kompetente Ansprechperson, sondern hilft neuen Mitarbeitern auch jederzeit gerne weiter.

Kata denkt mit, bringt neue Ideen ein, für die sie ihre Kolleginnen und Kollegen begeistern kann. Als Verantwortliche für die Stationsdekoration sorgt sie mit viel Herzblut und zusammen mit weiteren kreativen Händen, dass der Wohnbereich liebevoll dekoriert ist. Was sowohl die Bewohner und auch die Mitarbeiter freut.

Liebe Kata, schön, dass Du bei uns bist und vielen Dank für Deinen Einsatz zum Wohle unserer Bewohnerinnen und Bewohner.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Markus Kernbichler

Funktion: Mitarbeiter Techn. Dienst

5 Jahre Sonnhalden

Gratulationen...

Ein Sonnenschein mehr! Das Familienglück von Dionita Berisha im Dreimännerhaushalt wurde durch die Ankunft der kleinen Lorena vollkommen. Ein kleines Wunder mehr, das durch seine wachen, neugierigen Augen und das liebevolle Lächeln auf dem Gesicht einfach nur mit Liebe überschüttet werden möchte. Wir gratulieren Euch herzlich und geniesst jeden gemeinsamen Augenblick.

«Es gibt nichts, das höher, stärker, gesünder und nützlicher für das Leben wäre als eine gute Erinnerung aus der Kindheit, aus dem Elternhaus»

Dostojewski

Eintritte

Silvie Vitkovska

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

Mai 2020

Brigitte Hug

Funktion:

Aktivierungs-
fachfrau

Eintritt:

Mai 2020

Dora Soller

Funktion:

Fachfrau Gesundheit

Eintritt:

Mai 2020

Habte Mebrahtu

Funktion:

Pflegehelfer SRK

Eintritt:

Juni 2020

Alexandra Giesinger

Funktion:

Pflegehelferin

Eintritt:

Juni 2020

Gratulationen...

Unsere drei Lehrabgängerinnen, Kumrije Iseni, Damaris Brunner, beide Fachfrauen Gesundheit und Sinja Schai, Assistentin Gesundheit und Soziales, hatten vor 3 bzw. 2 Jahren alle ein klares Ziel vor Augen: die Ausbildung anpacken und mit viel Engagement und Herzblut täglich am Pflegebett stehend, diese auch zu bestehen. Das entscheidende letzte Jahr der Ausbildung steht vor der Tür und im Ziel sieht man sich schon an der Abschlussfeier und im schönen Kleid, glücklich, die Prüfungen hinter sich zu haben, mit Spannung auf das Resultat.

Dann kommt alles anders! Covid-19 wirbelt alles auf: kein Präsenzunterricht mehr, ungewiss, wann und ob Prüfungen stattfinden würden und dann fällt gar die Abschlussfeier aus.

Was nachvollziehbar ist und doch schwierig... Wir haben uns deshalb entschieden, im kleinen Kreis einen Apéro im Haus zu geben und im Anschluss Euren erfolgreichen Abschluss im Presswerk zu feiern. Wie sonst könnte Euer Wirken gewürdigt werden?

Wir wünschen Euch, Sinja, Kumrije und Damaris, auf Eurem weiteren Berufsweg ganz viel Freude, einen wachen Blick und ein offenes Herz für die Begegnungen und dass Ihr diesen Beruf mit dem gleichen Elan weiter ausübt, wie zum Zeitpunkt der Berufswahl und des -abschlusses. Wer weiss, wohin Eure Wege Euch auf der Karriereleiter noch befördern werden.

«Ein Lächeln von Dir kehrt immer zu Dir zurück.»

Gleich zwei Paare haben sich das Ja-Wort geschenkt: Nadine Steiner, Pflegefachfrau HF im Sonnengarten und Andjela Novitsa, Lernende Köchin EFZ.

Wir wünschen Euch beiden mit Euren Liebsten an der Seite, dass Eure Beziehung wachsen möge, die Offenheit, immer wieder neue Seiten aneinander zu entdecken und dass jeder von Euch genügend Raum hat, zu atmen und sich selbst weiterzuentwickeln.

Dass Ihr trotz diesem speziellen Jahr und den Einschränkungen ein bezauberndes Fest feiern könnt und diesen Moment für immer in Euren Herzen trägt.

«Liebe ist das einzige was wächst,
indem wir es verschwenden.»

Perspektivenwechsel

statt Administration einen Tag in der Pflege mitwirken

Bei einem Perspektivenwechsel versetze ich mich in die Lage einer anderen Person und versuche, eine Situation durch die Augen des anderen zu betrachten. Nicht ganz einfach. Aber schön, dass uns diese Möglichkeit gegeben wird. Einen Tag lang in der Pflege mithelfen, hineinschauen in einen ganz anderen Bereich, sich einlassen auf etwas Neues. Meine Stärken einsetzen, aber auch Schwachstellen verstehen lernen. Meine Persönlichkeit, meine Gefühle und Gedanken noch besser kennenlernen. Gesagt, getan …

Ich freute mich schon sehr auf den Tag, da ich viele Bewohner durch meine Arbeit in der Administration schon kenne. Das machte das ganze (hoffentlich) ein bisschen einfacher. So trat ich meinen Dienst um 08.00 Uhr auf der Station W1 an. Zuerst erklärte mir die Stationsleitung die verschiedenen Abläufe, wie so ein Tag organisiert und geplant wird, was alles dokumentiert, rapportiert und zurückgemeldet werden muss und ich konnte so zu meinem besseren Verständnis einen kleinen Einblick in das Tagesgeschehen erhalten.

Doris, eine ganz liebe Kollegin auf dieser Station, begleitete mich durch den sehr ereignisreichen Tag. Nach einer lieben Begrüssung aller Mitarbeiter war ich dann auch schon im Einsatz, im Aufenthaltsraum beim Frühstück. Einige Bewohner, die mich schon kannten, schauten ganz verdutzt, aber nach einer kurzen Erklärung freuten sie sich sehr über meinen Einsatz.

Zwischendurch erklärte mir Doris immer wieder die verschiedenen Abläufe wie z.B. den Ausguss. Im Ausguss stehen mehrere Behälter für die verschiedenen Wäscheposten, sowie für den Abfall. Wäsche, die im Haus gewaschen wird, Wäsche, die zur Wäscherei Münsterlingen geht, nasse Wäsche usw., oh Gott, eine Wissenschaft für sich. Bei diversen pflegerischen Abläufen durfte ich auch mithelfen, sofern die Bewohner natürlich einverstanden waren. Auch wurde mir die mobile Aufrichthilfe «Sara» direkt am Bewohner selber erklärt. Dieser Aufstehlift ist elektrisch höhenverstellbar und hilft beim Aufrichten, Heben und Transferieren z. B. vom Stuhl auf das Bett. So kann der Transfer durch nur eine Pflegekraft durchgeführt werden, und dies, wenn nötig, auf engstem Raum.

Die Zeit verging wie im Fluge, und schon wurde das Mittagessen für die Bewohner gereicht. Am Nachmittag begleitete ich einige Bewohner zu ihren verschiedenen Aktivierungsprogrammen, dabei wurde das kleine «Pläuschli» sehr geschätzt.

Im Stationsbüro durfte ich einen Blick in den Medikamentenschrank machen, wo für jeden Bewohner die richtigen Medikamente hinterlegt sind, alles akribisch sortiert. Bald war schon wieder Zeit für den täglichen Rapport, bei dem besprochen wurde, was wer bis zum Abend noch zu erledigen hat.

Der Tag ging viel zu schnell vorbei! Dabei hat mich besonders das Team-Verhalten beeindruckt, der direkte und liebevolle Kontakt zu den Bewohnern. Das Personal strahlt Ruhe und Geduld aus und das überträgt sich positiv auf die Bewohner. Das war auf jeden Fall mein Eindruck. Zusammengefasst war dieser Tag für mich sehr bereichernd, spannend, interessant und vielseitig und ich würde es jederzeit gerne wieder machen. Ein Dankeschön an unsere Geschäftsleitung, dass wir diese Erfahrung machen dürfen.

Aber ein besonderes Dankeschön gilt der Abteilung und dem Pflegepersonal, die diese nicht immer ganz leichte Aufgabe tagtäglich meistern.

Andrea Dörig, Mitarbeiterin Administration

Apfelkuchen mit Haselnüssen

Zubereitung

- Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt für mind. 30 Minuten kühl stellen.
- In dieser Zeit schon mal die Äpfel entkernen und im Mixer pürieren in kleine Stücke, schon fast „musartig". Die Äpfel mit den anderen Zutaten vermischen.
- Eine Springform mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten.
- Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2/3 des Teiges in die Springform geben. Am Rand ca. 2cm hoch ziehen und festdrücken. Der Rest des Teiges ist für die Streusel.
- Die Apfelmischung auf dem Boden verteilen. Haselnüsse grob hacken und mit den Haferflocken und dem restlichen Teig gut verkneten und auf die Apfelfüllung geben.
- Bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Nach dem Backen abkühlen lassen.

En Guete wünscht
das Sonnhalden - Gastronomie Team

Zutaten Teig

350g	Mehl (50/50 Dinkelvollkorn und Dinkelmehl) Alternativ kann auch nur Dinkelmehl verwendet werden
100g	Margarine
80g	Dattelmus (erhältlich in Reformhäuser, z.B. Kiebitz)
110g	Wasser
1 Prise	Salz

Zutaten Füllung

650g	Äpfel (ca. 6 Stück)
80g	Dattelmus
1 Prise	Salz
½ TL	Zimt gemahlen
1	Vanilleschote ausgekratzt

Zutaten Streusel

100g	Haselnüsse
2 EL	Haferflocken
1/3	des Teiges

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

SUP - Stand Up Paddle Surfen Hawaiianisch Ku Hoe He'e Nalu

Das stehende Surfen geht ursprünglich auf polynesische Fischer zurück, die sich in ihren Kanus stehend vor Tahiti auf dem Meer fortbewegten.

Lange Zeit später war es dann eine komfortable Fortbewegungsart für Surf-Lehrer auf Hawaii, um durch den Einsatz eines Paddels schneller vom Ufer zu den wellenbrechenden Riffen und zurück zu gelangen. Durch die erhöhte Position auf dem Board hat der Surf-Lehrer zusätzlich einen besseren Überblick über die Surf-Schüler. An wind- und wellenlosen Tagen war es für wenige Aktive zudem eine Alternative zum Windsurfen oder Wellenreiten.

Um 2000 entwickelten Surfer wie Laird Hamilton und Robby Naish das SUP Surfen zu einer selbstständigen Wassersportart weiter. Mit der Einführung der aufblasbaren iSUPs 2007 vergrößert sich die Zielgruppe erheblich und nun entdecken auch yoga- und fitnessbegeisterte Sportler das SUP als spannende Ergänzung für ihre Trainings und können mit dem SUP dem langweiligen und muffigen Fitnessstudio entfliehen und ihre Übungseinheiten in die freie Natur verlegen. Das SUP Surfen ist zudem seit dem Jahre 2005 weltweit ununterbrochen die am stärksten wachsende Wassersportart.

Ich war auch einmal auf Hawaii und habe die grossen Wellen erlebt. Wieder zurück am Bodensee musste ich sie immer belächeln, diese Riesenboardtümpler im Flachwasser. Was machen die nur, habe ich mich gefragt. Suchen die auch die grosse Welle? Haben sie sie schon gefunden oder chillen sie jetzt einfach auf dem Wasser?

Auf jeden Fall schenkt es Ruhe und Frieden, dieses riesige Ungetüm. Oftmals fahre ich mit meiner Tochter hinaus, um all die verzweifelten Marienkäfer zu retten. Das habe ich in Hawaii nie gesehen.

Bettina Leuthold, Servicemitarbeiterin

- Ein Stand-Up-Paddle-Brett (SUP) gilt rechtlich als Ruderboot. Genau gesagt als Paddelboot, eine Untergruppe der Ruderboote.
- Für den Vortritt gilt folgende Reihenfolge: Kursschiffe, Güterschiffe, Berufsfischer, Segelschiffe, Ruderboote (inkl. SUP), andere Motorboote, Windsurfer und Kitesurfer.
- Wer mit dem SUP mehr als 300 Meter auf einen offenen See hinausfährt oder auf einem Fluss unterwegs ist, muss eine Schwimmweste dabei haben. Diese auch zu tragen ist nicht vorgeschrieben, aber empfehlenswert.
- SUP müssen kein Kennzeichen (Schiffsnummer) haben. Sie müssen aber gut sichtbar den Namen und die Adresse des Eigentümers tragen.
- Bei Nacht und schlechter Sicht müssen SUP mit einem gut sichtbaren weissen Rundumlicht beleuchtet sein.

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

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

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

bernetgroup.ch

BERNET
Kleenline
PENTEX
rentex

Ampelsystem der Pflegeinstitutionen Kt. TG
als Ergänzung zum Sonnhalden Schutzkonzept

Nun ist es da, das Ampelsystem, welches der Verband Curaviva Thurgau mit dem Departement für Finanzen und Soziales in den letzten Wochen erarbeitet hat. Dies mit dem Ziel und Wunsch, ein System zur Hand zu haben, das wenn immer möglich ein Schliessen der Institutionen, wie wir dies im März 2020 erlebt haben, verhindern soll. Abhängig von den Covid-19-Fallzahlen im Kanton oder Institutionen sieht es Handlungsempfehlungen für die Pflegeinstitutionen vor. Es wird uns durch die nächsten Monate begleiten und nachfolgende zwei Szenarien gleichzeitig regeln:

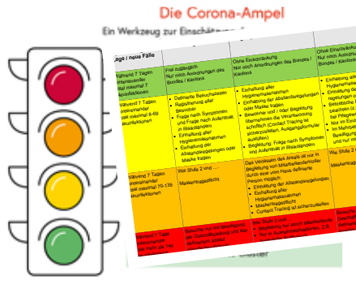
1. Anwendung aufgrund von Fallzahlen im Kanton
Die Stufen gelten in Abhängigkeit der Fallzahlen innerhalb des Kantons unabhängig davon, ob Fallzahlen in der Institution vorkommen oder nicht. Eine Rückstufung erfolgt, wenn 14 Tage lang die Kriterien der darunter liegenden Stufe erfüllt wurden.

2. Anwendung bei Ansteckungen in der Sonnhalden
(dabei ist die Betriebsgrösse entscheidend)
Bei Auftreten einer Ansteckung von Bewohner/-innen in einer Station wird die betroffene Station auf «rot» gesetzt, der restliche Betrieb bleibt auf «gelb», ähnlich der Situation, wie wir dies bei der letzten Ansteckung eines Bewohners bereits erlebt haben. Wenn jedoch Ansteckungen über diesen abgrenzbaren Bereich hinaus vorkommen, gilt die Ampel «rot» fürs Gesamthaus, denn dann geht man davon aus, dass das Risiko einer Streuung erhöht ist. Die Aufhebung dieser Situation, d.h. eine Rückstufung in eine untere Ampelfarbe und den damit empfohlenen Handlungen, erfolgt nach Ablauf der Quarantäne, also 14 Tage nach der letzten Neuinfektion.

Wenn Sie den Stand der Neuinfektionen im Kanton Thurgau mitverfolgen möchten: https://statistik.tg.ch/themen-und-daten/covid-19.html/10816 oder Sie der aktuelle Status der Ampel für die Pflegeinstitutionen im Thurgau interessiert, können Sie dies auf der Website des Verbandes https://www.curaviva-tg.ch/ einsehen.

Wie gewohnt werden wir Sie, d.h. BewohnerInnen und Angehörige, direkt informieren, denn uns ist Transparenz und Vertrauen sehr wichtig. Ich bin überzeugt, dass wir es gemeinsam schaffen, wenn wir uns gegenseitig aufeinander verlassen können und miteinander am gleichen Strick ziehen.

Die Handlungsempfehlungen beinhalten pro Stufe/Ampelfarbe nachfolgend dargelegte Punkte, immer mit dem Ziel, die Sicherheit und den Freiheitsgrad auszutarieren - ein Dilemma per se. Und doch ist es machbar denken wir, denn wir konnten dies in den letzten Wochen beweisen. Die Details dazu, immer bezogen auf die aktuelle Situation, finden Sie auf unserer Homepage.



- Besuche und Ausgang im Alters- und Pflegeheim (Besuchsmöglichkeiten, Ausgang, Besuch auf Stationen und Besuche in geschützten Wohngruppen)
- Umgang mit den Nebenbetrieben wie auch mit externen Lieferanten und Handwerkern auf Pflegestationen (Restaurant, Coiffeur, Podologie, Therapien)
- Kultur / Gottesdienste / Aktivierung (Anlässe für Bewohnende, Einbezug von Angehörigen und Freiwilligen und Handhabung Gottesdienste/Seelsorge)
- Mitarbeitende (Maskenpflicht / Sitzungen & Schulungen) und externe Anlässe
- Tag- und Nachtaufenthalte (Thema Durchmischung, Sicherheit und Flexibilität)

Hoffen wir, dass sich die Fallzahlen in der Schweiz wie auch im Kanton bald rückläufig verhalten und sich alle guter Gesundheit erfreuen dürfen. Und wie heisst es so schön «an apple a day keeps the doctor away» - ein gutes Immunsystem hilft sicherlich auch mit, nebst der Einhaltung aller BAG-Vorgaben.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Rätsel - Sonderseiten

Finde die 10 Unterschiede...

Finde die 10 Unterschiede zwischen den beiden Bildern. Das obere Bild ist das Original und zeigt unsere Alphornbläser und Jodlerin anlässlich unserer 1. Augustfeier.

Wissensrätsel Bodensee Schifffahrt

1) Welches ist der bedeutendste Hafen am Bodensee?

V: Rorschach W: Romanshorn X: Lindau

2) Wie gross ist die heutige Flotte der Bodensee Schiffahrt?

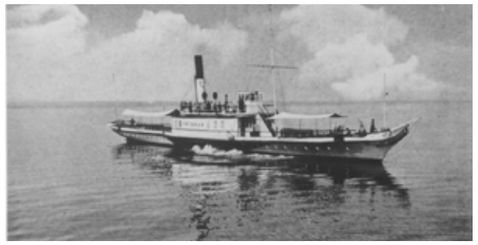
A: 9 B: 7 C: 8

3) Wie viele Auto-Fährverbindungen werden heute von der SBS AG (mit)betrieben?

R: 1 S: 2 T: 3

4) Welches waren die ersten und grössten Bodenseedampfschiffe anno 1855?

Q: Thurgau & St. Gallen R: Säntis & Thurgau S: Thurgau & Zürich



5) Welches Jubiläum feierte die SBS AG im 2005?

A: 100 Jahre E: 150 Jahre I: 200 Jahre

6) Wie viele Personen könnten gleichzeitig mit der ganzen Flotte auf dem See sein (vor Covid-19)?

R: 3600 S: 3000 T: 2400

Sudoku

Ein Sudoku-Rätsel ist leicht zu verstehen. Es existieren nur die Ziffern 1 bis 9. Die 0 gibt es nicht. Füllen Sie die leeren Felder aus, dass in jeder Zeile (von links nach rechts), (in jeder Spalte von oben nach unten) und in jedem der 9 kleinen Quadrate alle Ziffern von 1 bis 9 stehen.

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

Rätsel Auflösungen

10 Unterschiede

Sudoku

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

Bodensee-Schifffahrt
«Wasser»

Apfel-Rätsel

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: Apfel - Geschenk-Set
2. Preis: Sonnhalden Sauna/Dusch-Badetuch
3. Preis: 300gr. Öpfelringli von der Öpfelfarm

1. **Wie heisst der Apfel im Lateinischen?**
   A) Malus C) Pirum Z) Musa
2. **Woher kommt der Apfel ursprünglich?**
   B) Amerika H) China P) Zentral- und Westasien
3. **Wie lautet ein altes englisches Sprichwort rund um unser Wohlergehen?**
   F) An apple a day keeps the doctor away
   G) A friend in need is a friend in deed
   H) A miss is as good as a mile
4. **Wie heisst der traditionelle französische Apfelkuchen?**
   D) Tartin aux poires E) Tarte Tatin F) Tarte malin
5. **Was ist ein Reichsapfel?**
   N) Apfel mit Zuckerguss
   M) Apfelsorte
   L) Herrschaftszeichen
6. **Zu welcher botanischen Familie (Gewächse) gehören Äpfel?**
   G) Winden J) Nachtschatten P) Rosen
7. **Welches sind die drei grössten Apfelanbaugebiete in der Schweiz?**
   A) Thurgau, Wallis und Waadt
   N) Freiburg, Thurgau und St. Gallen
   W) Graubünden, Appenzell und Thurgau
8. **Wie heisst die derzeit amtierende Apfelkönigin?**
   O) M. Maurer R) L. Häberli X) A. Stocker
9. **Welches ist die beliebteste Schweizer Apfelsorte?**
   A) Gala B) Gox Orange C) Jonathan
10. **Wie viele Apfelsorten gibt es weltweit?**
    D) mind. 30'000 E) über 40'000 F) unter 20'000
11. **Wie viele Kilogramm Äpfel isst Herr/Frau Schweizer durchschnittlich pro Person im Jahr?**
    I) 9.2 kg E) 12.4 kg O) 15.6 kg
12. **Wie schwer war der grösste Apfel bis anhin?**
    I) 1.516 kg E) 1.849 kg O) 2.287 kg
13. **Wie viele Kammern befinden sich im Kerngehäuse eines Apfels?**
    S) 5 T) 7 U) 6

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

Bitte das Lösungswort eintragen, den Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 30.11.20 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. Charlotte Oeler
2. Monika Gmür
3. Erika Kuster

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

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Herbstfest mit Fredy Ott - *aufgrund der Covid-19-Situation nur für Bewohner&Angehörige*	Sonntag,	27. September 2020	ab 11.30 Uhr
Racletteplausch in der Appenzellerstube	Dienstag,	29. September 2020	ab 11.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. Oktober 2020	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant - *neues Angebot*	Sonntag,	25. Oktober 2020	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Duo Schefer-Lei	Mittwoch,	28. Oktober 2020	ab 14.30 Uhr
Gedenkfeier der verstorbenen BewohnerInnen	Freitag,	06. November 2020	09.40 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. November 2020	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	25. November 2020	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant - *neues Angebot*	Sonntag,	29. November 2020	ab 08.30 Uhr
Nikolausfeier mit unseren Bewohnern auf den Stationen	Montag,	07. Dezember 2020	ab 14.15 Uhr
Budget-Generalversammlung Genossenschaft Regionales Pflegeheim Sonnhalden	Montag,	07. Dezember 2020	18.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. Dezember 2020	ab 11.30 Uhr
Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnern und Angehörigen der Stationen W1 & W2	Montag,	21. Dezember 2020	ab 16.30 Uhr
Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnern und Angehörigen der Stationen A0, A1 & W3	Dienstag,	22. Dezember 2020	ab 16.30 Uhr
Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnern und Angehörigen des Sonnengartens	Mittwoch,	23. Dezember 2020	ab 16.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant - *neues Angebot*	Sonntag,	27. Dezember 2020	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. Januar 2021	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant - *neues Angebot*	Sonntag,	31. Januar 2021	ab 08.30 Uhr

P.P.
CH-9320
Arbon
DIE POST

Sonntagsbrunch - neues Angebot ab Oktober!

Covid-19 konform ohne Buffet, aber mindestens so kreativ und lecker - Verwöhnprogramm pur!
immer ab 2 Personen, Preis pro Person - weitere Details auf unserer Homepage.

«Nasch-katze»

CHF 26.-

«Schwizer Z'Morge»

CHF 26.-

«Herzhaft in den Tag»

CHF 32.-