Sonnhalden Journal

REPORTAGE
Haus Weinberg - Umbau Station 3

LEBENSGESCHICHTE
Aus dem Leben von Ruth Graf

HINTER DEN KULISSEN
Erlebnisse der Lernenden Pflege

Ausgabe 59 | Mai 2017

Seite 4: Lebensgeschichte

Seite 21: Kraftquelle Mountainbiken

Seite 14: Lernende im Einsatz

Die 3. Station im Haus Weinberg im neuen Kleid 4-5

Lebensgeschichte von Ruth Graf 6-7

Geschichte 8-9

Rezept 11

Bilderbogen 12-17

Hinter den Kulissen
«So läuft das also bei euch…» 18-19

Personelles

Eintritte und Jubiläen 20-21

Winterpersonalausflug und Gratulation 22-23

Kraftquelle Hobbies 25-26

Rätselecke 27

Veranstaltungskalender 28

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 59, Mai 2017

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

Andrea Dörig, Administration
Marlene Schadegg, Heimleitung
Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Die ersten Sonnenstrahlen sind in einer unglaublichen Wucht in unsere Herzen zurückgekommen. Geniessen Sie mit uns die Kraft der Natur, wie wir sie im Frühling erleben durften!

Liebe Leserinnen und Leser

Nach dem strengen Jahr und den vielen Abschieden tat dies auch bitter Not! Jeder Strahl, auch wenn er für die Natur teils zu intensiv und früh kam, sogen wir auf.

Die geballte Kraft der Natur hat sich mit dem vielen Licht und der Wärme enorm schnell offenbart, rund ums Haus erblühte es. Auch der Sonnengarten zeigte zum ersten Mal sein Frühlingskleid! Und wenn ich abends noch im Büro sass, war es jeweils herrlich, die BewohnerInnen mit ihrem Jauchzen zu hören, wenn sie ihre Glieder beim Abendspaziergang in die Luft reckten und streckten. Wie gut kann ich dies nachvollziehen! Erlebe ich es doch selbst, morgens den Tag mit Dankbarkeit zu starten, dem Vogelgezwitscher lauschend oder wie mein eigenes Herz sich erfreute, als die ersten Schwalben – meine Lieblingsvögel - ihre Kapriolen wieder am Teich schlugen. Die Natur ist für viele Menschen der Ort der Ruhe und Stille, der Ort, der unendliche Kraft zu spenden vermag!

Derweil ging's im Haus Weinberg, d.h. im obersten Stock an die Umsetzung der Sanierung. Die Handwerker gingen ein und aus und vollbrachten in wenigen Monaten ein gelungenes Werk. Emsig wie Vögel, die das Nest bauen, so schufen sie das Nest für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, die nun bereits wieder zurückgekehrt sind.

Erleben Sie mit uns nochmals das Vertreiben der kalten Tage mit den Impressionen der Fasnacht und der Kraft des Frühlings. Geniessen Sie jeden Tag – vielleicht auch an einem lauschigen Nachmittag im Restaurant oder auf unserer Terrasse und der herrlichen Karte? Denn neu gibt's Nachmittags nicht nur eine Coupe Karte, sondern auch Sonnhalden Plättli oder Bodensee-Chnusperli! Kalorienlos geht es nur beim Buchstabensalat – unserem Rätsel - zu und her!

Im Namen des ganzen Redaktionsteams wünschen wir Ihnen erneut viel Spass bei der kunterbunten Lektüre!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

M. Schadegg

Die 3. Station im Haus Weinberg im neuen Kleid

Am 18. April, nach knapp 4-monatiger Umbauphase, konnten wir mit den Bewohnern und Pflegenden in einen wunderschönen und einladenden Stock zurückkehren. Für Schnellentschlossene hat es noch Einzelzimmer! Mit dem Entscheid an der Generalversammlung im Dezember 2016 wurde dieses Bauprojekt Umbau/Sanierung der Pflegestation im 3. Stock Realität und gehört nun bereits schon wieder der Vergangenheit an.

Der anlässlich der Inbetriebnahme des Pflegeheims im Jahre 1980 fürs Personal geplante Stock war in der Konsequenz nie barrierefrei. Bei der Umnutzung als Pflegestation konnte dies damals nicht behoben werden, zu gross wären die Eingriffe gewesen und teils auch nicht realisierbar.

In den letzten Jahrzehnten ist die Entwicklung nicht still gestanden, Duschwannen mit 25cm Höhe etc. müssen heute nicht mehr sein. Die engen Türen, die den Pflegenden einen Transfer mit den Bewohnern verunmöglichten, gehören nun ebenfalls der Vergangenheit an und all diese Beanstandungen seitens des Gesundheitsamts werden nun keine Diskussionspunkte mehr bieten.

Im Rahmen der Eröffnung Haus Alpstein wurde der Umbau bereits eingeplant, denn die 12 Bewohnerinnen und Bewohner der 3. Station sollten während dieser Zeit ja weiter gut aufgehoben sein und solche Chancen der Umquartierung bieten sich selten! Ende Dezember, nach dem Entscheid der Generalversammlung, mussten die Mitarbeiter des technischen Dienstes die ganzen Räumungsarbeiten angehen, damit im Januar 2017 sofort mit der Bautätigkeit gestartet werden konnte - das Zeitfenster war ehrgeizig gesetzt! Im Frühling 2017 sollte diese Station wieder bezugsbereit sein und wir haben es mit vereinten Kräften geschafft!

Die Bewohnerinnen und Bewohner zogen am Dienstag nach Ostern wieder in ihre Zimmer ein, sofern sie dies nach dem fünfmonatigen Aufenthalt im Haus Alpstein noch immer wollten. 9 Bewohnerinnen und Bewohner haben ihre Zimmer im gelungenen Stock mit all ihren Zügelboxen und ihrem Mobiliar und der Unterstützung des Pflegepersonals und des technischen Dienstes wieder bezogen. Derzeit stehen noch 3 Einzelzimmer für Schnellentschlossene zur Verfügung. Ob dies dann immer noch gilt, wenn Sie, geschätzter Leser dieses Journal in Händen hallten, weiss ich nicht, aber nachfragen lohnt sich auf alle Fälle!

Glücklich angekommen! Doch nun noch ein kurzer Blick zurück, wie die Baustelle in den letzten 4 Monaten aussah und was wir so alles erleben durften, denn Umbau ist nicht gleich Neubau!

Die Bauleitung wurde sehr effizient geführt und der Vorlauf mit dem Neubau hat alle Baukommissionssitzungsmitglieder sicher reifer und entscheidungssicherer gemacht. Farb- und Materialisierungsthemen konnten deshalb wohl relativ rasch entschieden werden, wie auch die technische Umsetzung des Umbaus der Nasszelle und der ganzen Abschlüsse und der Korridorgestaltung. Die Handwerker, die wichtigsten Player in der ganzen Umsetzung, wurden klar geführt und im Unterschied zum Neubau kamen natürlich auch unerwartete kleinere und grössere Hindernisse zum Vorschein, die jedoch rasch einer Lösung zugeführt werden konnten. Ab und an gab es nebst dem Lärm und Staub auch mal unerwartetes Wasser, weil eine Leitung nicht frühzeitig erkannt wurde, aber alles in allem dürfen wir glücklich sein, dass es so reibungslos und terminkonform verlaufen ist. Allen an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön: den Bewohnerinnen und Bewohnern fürs Verständnis und Durchhalten und allen am Bau Beteiligten fürs Engagement!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Aus dem Leben von Ruth Graf

Frau Graf wurde am 15. November 1933 in Romanshorn an der Hafenstrasse 44 geboren. Sie war das zweite Kind von Jakob und Sophie Graf. Später nahm die Familie Graf noch Lilly bei sich auf, sie war eine Vollwaise aus der Verwandtschaft. Damals war eine Adoption leider nicht möglich, wenn eigene Kinder geboren wurden. Trotzdem war Lilly für Ruth Graf wie eine kleine Schwester und bis ins hohe Alter besuchten sie sich gegenseitig.

Frau Graf wuchs in Romanshorn auf und besuchte die örtlichen Schulen. Gerne wäre sie Kindergärtnerin geworden. Der Besuch des Kindergärtnerinnenseminars war aber erst ab einem Alter von 18 Jahren möglich. So suchte Frau Graf nach einer Überbrückungsmöglichkeit, auch um etwas Geld zu verdienen. Diese fand sie schliesslich bei der Firma Voigt & Co Pharma in Romanshorn. Ihre Arbeit bestand hauptsächlich daraus, das Lager aufzufüllen und eingegangene Bestellungen zu richten.

Schon seit jeher liebte Frau Graf die Musik. Dies ist auch vielen Personen in ihrem Umfeld aufgefallen. Und so kam denn auch von ausserhalb der Familie der Vorschlag, sie ins Konservatorium nach Zürich zu schicken. Dort studierte Frau Graf Klavier. «Später kam noch Gesang hinzu» erzählt sie mir mit Freude. «Es war hochinteressant, ins Konservatorium zu gehen» schwärmt sie weiter und strahlt dabei. Leider war es finanziell für die Familie Graf nicht möglich, ihrer Tochter das ganze Studium zu finanzieren, und die heutigen Unterstützungsmöglichkeiten gab es damals noch nicht. So musste Frau Graf das Konservatorium vorzeitig verlassen. Trotzdem schaffte sie es durch ihr Können, das Diplom als Klavierlehrerin zu erlangen. Stolz zeigt mir Frau Graf das Dokument. Dieses Papier ermöglichte ihr ein unabhängiges Leben als selbständige Klavierlehrerin.

Neben diversen Privatstunden und Privatklassen, unterrichtete sie auch Musikschüler als Aushilfslehrerin an verschiedenen Musikschulen. Denn im Gegensatz zu heute war damals der Lohn als Privatlehrerin nicht so gut, erzählt Frau Graf. «Ich hatte deshalb auch kein Auto, sondern fuhr viel mit der Bahn», sagt sie mir.

Nach einer Weile fand Frau Graf eine Anstellung als Klavierlehrerin in Bülach und zog dorthin. In dieser Zeit entdeckte sie die Meditation für sich. Ganz wie es ihre Art ist, wollte Frau Graf mehr darüber wissen und besuchte deshalb viele

Anlässe des Meditationszentrums. «Meditation tut mir gut, ich bin dann ganz bei mir» erzählt sie. Einige Zeit später zog Frau Graf nach Winterthur in ein Haus. Dort konnte sie ihrer Leidenschaft, dem Musizieren und Komponieren ohne Einschränkungen nachgehen. Sie berichtet, dass ihr dort andauernd Katzen zugelaufen sind. «Ich nahm sie alle bei mir auf. Ich sah das als meine Aufgabe. Und neben dem Klavierspielen, Komponieren und Meditieren war es auch mein Lebensinhalt.»

Im Gespräch spürt man, dass Spiritualität für Frau Graf einen hohen Stellenwert hat. Darauf angesprochen nickt sie und sagt: «Ja, das ist schon so. Dies spiegelt sich auch in meiner Musik wieder.»

DER ERZIEHUNGSRAT DES KANTONS ZÜRICH
UND DAS
KONSERVATORIUM ZÜRICH
ERTEILEN
AUF GRUND EINER VOR DEN UNTERZEICHNETEN EXPERTEN
ABGELEGTEN PRÜFUNG

FRÄULEIN RUTH GRAF

VON Egersriet/St.Gallen GEB. 1933

DAS
DIPLOM ALS KLAVIERLEHRERIN

MIT DEM PRÄDIKAT: GUT HAUPTFACHLEHRER: Hans Andersen

ZÜRICH, DEN 6. Juli 1954.

DIE EXPERTEN:

NAMENS DES ERZIEHUNGSRATES DES KANTONS ZÜRICH
DER DIREKTOR DES ERZIEHUNGSWESENS:

NAMENS DES KONSERVATORIUMS ZÜRICH
DER PRÄSIDENT DES VORSTANDES:

1983 kehrte Frau Graf nach Arbon zurück. Erst lebte sie in einer Wohnung, später zog sie in die Alterssiedlung. Nach einem Sturz kam sie zur Reha in die Sonnhalden, konnte aber bald nochmals zurück in ihre Wohnung. Als sie erneut stürzte und sich dabei verletzte, entschied sich Frau Graf in die Sonnhalden zu ziehen: «Mir gefällt es hier sehr gut! Für mich ist es ein Glücksfall, dass ich hier sein darf. Ich bin gerne hier. Es läuft immer etwas und ich geniesse die Kontakte, die ich hier habe. Wissen sie, meine Eltern waren beide auch hier in der Sonnhalden und sind auch hier gestorben. Einige der Mitarbeitenden erinnern sich sogar noch an sie. Das finde ich sehr schön und gibt mir ein gutes Gefühl.»

Ich danke Frau Graf ganz herzlich für das interessante und offene Gespräch und wünsche ihr weiterhin viel Freude, erfüllende Kontakte und schöne Stunden in der Sonnhalden.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Damenchor Arbon

Am Sonntag 18. Juni 2017
14.30 Uhr
im
Sonnhalden-Restaurant

Der kleine Schmetterling

An einer alten Burgruine blühte einst eine wunderschöne Glockenblume. Es war an einem herrlichen Sommermorgen, da kam flugs ein kleiner Schmetterling und wollte sich auf der Glockenblume ausruhen.

Es dauerte nicht lange, da rief ein kleiner Käfer ganz entsetzt: «Ich bin noch am Schlafen, ich möchte nicht gestört werden.» Der kleine Falter zuckte ganz erschrocken zusammen, er rief: «Wer ist denn da?» Der kleine Käfer kroch aus der Blüte heraus und sah den Schmetterling vorwurfsvoll an. «Du siehst ja, hier bin ich zu Hause. Was willst du schon so früh am Morgen?» «Ach weisst du, ich bin von weit her geflogen. Ich wollte mich hier ein wenig ausruhen.» Der Käfer war an diesem Morgen nicht besonders gut aufgelegt. Er sagte: «Hier kannst du nicht bleiben, heute habe ich viel zu tun.» Der Falter wusste jetzt, für ihn gab es hier keine Bleibe und so flog er weiter.

Am Tor der alten Burgruine kam ihm ein kleines Mädchen entgegen. Der Grossvater war auch dabei. «Schau Opa, ist er nicht süss der kleine Schmetterling? Oh, ich möchte ihn so gerne einfangen.» Grossvater wollte dies nicht. Er erklärte ihr: «Lass ihn weiterfliegen. Er will bestimmt diesen schönen Tag geniessen.» Das war falsch. Der Schmetterling setzte sich plötzlich direkt auf das Haar des Mädchens. Dort schaukelte er hin und her. Das kleine Mädchen freute sich über das lustige Kerlchen. Auf einmal kam ein Windstoss. Er trug den kleinen Falter fort bis weit hinauf zu den Wolken. Glücklich landete er auf einer dieser kleinen Wolken. Wie war die Welt schön anzusehen. Viele Vögel flogen an ihm vorbei. Sie alle wunderten sich über den seltsamen Gast. Der hatte es sich unterdessen gemütlich gemacht. Bald fielen ihm die Augen zu. Die ersten Sternchen leuchteten am Himmel, nachdem die letzten goldenen Sonnenstrahlen am Horizont verschwunden waren. Es wurde still und friedlich. Die Vöglein suchten ihre Nestchen auf und Mutter Erde ging schlafen.

Die kleine weisse Wolke wachte die ganze Nacht über ihrem kleinen Gast. Er träumte von Wiesen, bunten Blumen und Wäldern. Hätte ihn nicht ein winziger Sonnenstrahl am Näschen erwischt, würde er heute noch schlafen.

Schnell sah sich der Falter um und fragte sich: «Wo bin ich?» Die Welt sah von hier oben so winzig aus. Er rieb sich seine Flügelchen sauber, putzte sich die Augen und sprach zu der kleinen Wolke: «Habe tausendmal Dank für deine Gastfreundschaft. Ich habe herrlich geschlafen in diesem weichen Bettchen. Nun muss ich weiterfliegen, weil ich noch gerne ein paar Blumen besuchen möchte.»

Flugs war der Schmetterling wieder auf der Erde. Ganz vorsichtig flog er an vielen Blumen vorbei. Und siehe da, wieder landete er auf einer Glockenblume. Mit leiser Stimme fragte er sie: «Darf ich mich bei dir etwas ausruhen? Ich bin sehr müde.» «Natürlich gerne», antwortete ihm eine freundliche Stimme. «Komm ruhig herein, ich freue mich über deinen lieben Besuch.»

Aus der Blüte heraus kroch ein hübscher kleiner Marienkäfer. Er strahlte über sein ganzes Gesicht, als er den Schmetterling sah. Der Marienkäfer lud ihn zu seinem Honigfrühstück ein und sie naschten und naschten. Für beide war mehr als genug da.

Der kleine Falter erzählte dann auch, was ihm widerfahren war. Der Glückskäfer tröstete ihn und sprach: «Du musst nicht traurig sein. Du hast dafür die Bekanntschaft mit mir gemacht!» Die beiden lachten und scherzten miteinander. Der Käfer zeigte ihm, wie man Purzelbäume macht. Dafür führte ihm der Schmetterling seine Kunstflüge vor. Beide vergassen die Zeit.

Sie sahen nicht, wie am Himmel schwarze Wolken aufzogen. Plötzlich prasselte ein Gewitterregen nieder. «Komm herein, komm herein», rief der kleine Glückskäfer, «sonst wirst du ganz nass.» Zitternd sassen die beiden nebeneinander und waren froh, ein trockenes Plätzchen zu haben. Sie hatten sich noch so viel zu erzählen. Nach einiger Zeit hörte es auf zu regnen. Frau Sonne schaute wieder zwischen den Wolken hervor. «Nun muss ich aber weiter», sprach der kleine Falter. «Es ist Zeit für mich.» Er küsste den Glückskäfer liebevoll auf sein Näschen. «Ein herzliches Dankeschön für deine Gastfreundschaft, bis zum nächsten Mal.» «Das würde mich freuen mein Lieber – und gute Reise», hauchte ihm der Marienkäfer zu. Er sah ihm so lange nach, bis er ihn nicht mehr sehen konnte. Er genoss die Abendruhe und seufzte dabei leise vor sich hin:

«Warum vergeht das Schöne so schnell,

warum kann man es nicht festhalten?»

Irmela Walther

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

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

MÖHL
GETRÄNKE-MARKT

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

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

Unterhaltungsnachmittag
mit Hans
Rutishauser

Mittwoch 26. Juli 2017
14.30 Uhr
im
Sonnhalden-Restaurant

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

Apfel-Rhabarber-Wähe mit Streuseln

Für 4 Personen - 1 Wähenblech von 29 cm Ø

Belag

350 g gerüsteter Rhabarber, in 1 cm breite Stücke geschnitten

2 EL Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

350 g Äpfel, z.B. Jonagold, gerüstet, in Schnitze geschnitten

1 rund ausgewallter Kuchenteig, ca. 270 g

2 EL gemahlene Mandeln

Guss

1 dl Milch

1 dl Rahm

2 Eier

1 EL Zucker

Streusel

25 g flüssige Butter

4 EL Mehl

4 EL gemahlene Mandeln

2 EL Zucker

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Rhabarber, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen und den Saft abgiessen.

Teig in das mit Backpapier ausgelegte Blech legen. Teig am Rand wellenartig formen, mit einer Gabel einstechen, mit Mandeln bestreuen.

Äpfel grosszügig auf dem Teigboden verteilen, Rhabarber in die Zwischenräume und darauf geben.

Guss: Alle Zutaten verrühren, über die Früchte giessen.

Streusel: Alle Zutaten verrühren, über die Wähe streuen.

Im unteren Teil des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Leicht auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

En Guete wünscht das Sonnhalden – Gastronomie Team

Rosenmontag - das kunterbunte Treiben

Dieses Jahr schien es schier endlos, wer alles aufmarschierte und so bunt und unglaublich munter erlebten wir es schon lange nicht mehr. Das eine oder andere Tänzchen wurde gedreht und die Polonaise wirbelte alles immer wieder auf. Wir freuen uns schon auf den nächsten Rosenmontag!

Unterhaltungen und munteres Wirken

Steht in der Sonnhalden nun alles Kopf? Nein, aber vielleicht mögen Sie sich an den Artikel über das Hobby Breakdance erinnern und da nebst Tsege Tsering, unserem Praktikanten in der Aktivierung auch der Zivi im techn. Dienst, Daniel Blatter, dem gleichen Hobby frönt, durften wir endlich eine Showeinlage bei uns in der Sonnhalden erleben.

Da staunten wir alle nicht schlecht! Die Herzen höher schlagen, liess dann natürlich der erneute Besuch von Elvis. Die Bilder sprechen für sich!

Geselliges Beisammensein, ob mit der stimmgewaltigen Einlage von Elvis oder anderen musikalischen oder tänzerischen Einlagen oder beim kreativen Wirken als die HelferInnen von Meister Lampe - es lief wieder einiges. Lassen Sie die Impressionen auf sich wirken!

Blueschtfahrt übers Land zum Stelzenhof

Der Frühling mit seiner geballten Kraft hielt dieses Jahr früh Einzug. So packten wir die Gunst der Stunde, um die herrlichen Felder und Obstanlagen in der ganzen Pracht nicht zu verpassen. Ein grosser Dank gilt all unseren Freiwilligen, die spontan zur Stelle waren, dies trotz Frühlingsferien und Osterzeit!

Alle genossen die Fahrt übers Land, vorbei an alt bekannten Orten mit Blick auf die gelb blühenden Löwenzahn- und Rapsfelder, die herrlich blühenden Birn- und Apfelbäume und dies bei strahlendem Wetter!

«So läuft das also bei euch…» - Lernende im Praktikumseinsatz in den anderen Bereichen

Im Moment machen in der Sonnhalden 9 Lernende eine Ausbildung im Bereich Pflege, sei dies als Pflegefachfrau HF, Fachangestellte Gesundheit (FaGe) oder Assistentin Gesundheit und Soziales (AGS). Es gehört in der Sonnhalden zur Ausbildung dazu, Praktikas in den verschiedenen angrenzenden Bereichen zu machen und wir wollten wissen, was sie so erlebt haben.

Je nach Ausbildung und Abteilung, in welchem das Praktikum absolviert wird, dauert dieses von einem Tag bis zu drei Wochen. Durch diese Praktikas erhalten die Lernenden einen vertieften Einblick in die Arbeit und Herausforderungen der anderen Bereiche.

Ich habe mich mit vier unserer Lernenden unterhalten und wollte von ihnen wissen, wie es für sie war, in einem anderen Bereich zu arbeiten. Was war spannend, was schwierig, was völlig neu und was hat ihnen besonders gefallen?

Muriel El Ayoubi, Lernende Fachfrau Gesundheit: «Es war sehr eindrücklich zu sehen, wie es in den anderen Bereichen zu und her geht und nun habe ich einen ganz anderen Bezug.» Die Begeisterung und Wertschätzung ist immer noch stark zu spüren. «In der Lingerie hat mich besonders beeindruckt, dass alle Mitarbeitende die Namen und Stationszugehörigkeit aller BewohnerInnen kennen müssen. Sonst können die beschrifteten, frisch gewaschenen und gebügelten Kleidungsstücke gar nicht effizient sortiert werden. Und sicherlich werde ich nun die stark verschmutzen Kleidungsstücke erst auswaschen, bevor ich diese in die Lingerie weitergebe. Im Service war es

über den Mittag sehr hektisch, ich hatte dies von aussen nie so wahrgenommen, was hier alles innert kürzester Zeit zu bewältigen ist. Ja, und ich weiss, dass ich in der Pflege absolut am richtigen Ort bin!»

Deniz Evci, Lernende AGS: «Im Restaurant fand ich es sehr interessant. Das Bedienen der Gäste hat mir sehr gefallen, aber es ist auch anspruchsvoll. In der Lingerie haben mich die Berge von Tüchern zum Falten beeindruckt. Ich habe nur noch Tücher gesehen», lacht Deniz. Und dass es in der Lingerie ziemlich warm ist zum Arbeiten, darüber sind sich alle drei Lernenden einig.

«Das Praktikum in der Aktivierung fand ich sehr schön», erzählt Deniz weiter. «Ich habe vieles gelernt und konnte für mich und meine Arbeit auch sehr viel mitnehmen. Ganz besondere Freude hat mir die Aktivierung mit den Bewohnern auf der Demenzstation gemacht. Sie geben einem so viel zurück und sie können noch so Vieles. Das hätte ich nicht gedacht!»

Ankica Plesa macht die verkürzte Ausbildung zur FaGe und erzählt: «Die Arbeit im Service und in der Lingerie kannte ich schon von früher. Ich fand es aber trotzdem spannend in diese Bereiche zu blicken, denn dass die Arbeit so streng ist, war mir nicht mehr bewusst. Die Aktivierung kannte ich bisher nur vom Hinbringen und wieder Abholen der Bewohner. So stand ich denn auch am ersten Tag mit vielen Fragen im Kopf da und war gespannt, was nun auf mich zukommt. Vor den Therapiestunden wird alles genau geplant und organisiert und es wird besprochen, ob, wo und welche Unterstützung die Bewohner brauchen. So können sie noch ganz Vieles und sind sichtlich stolz auf ihre Leistungen. Das hat mich sehr beeindruckt. Trotz aller Erfahrungen, die ich gemacht habe und die eine Bereicherung waren und ich vieles davon in meinen Arbeitsalltag mitnehmen kann, bin ich mir ganz sicher, dass ich in der Pflege am richtigen Ort bin.»

Auch Patricia Kapp, Lernende verkürzte FaGe im 1. Jahr, hat schon einige Praktikas hinter sich. Man sieht ihr an, dass es ihr viel Freude gemacht hat und sie erzählt: «Einen Tag durfte ich in die Lingerie. Es hat mich schon länger gewundert, wo denn das «Loch» von unserem Wäscheabwurf hinführt. Das

Lingerie-Team hat mir alles genau gezeigt und erklärt. Mir war gar nicht bewusst, dass der Weg der Schmutzwäsche, die wir täglich einfach so den Abwurf hinunterlassen, so extrem viel Arbeit bedeutet. Ja, und das Sortieren der Schmutzwäsche ist keine sehr angenehme Aufgabe. Ich werde in Zukunft gut darauf achten, wie ich die Wäsche in die Wäscherei gebe. Besser gefallen hat mir das Mangen, Falten und Sortieren von Wäsche. Ich möchte dem Lingerie-Team auf diesem Weg nochmals danke sagen für die geduldigen und ausführlichen Erklärungen. Ich konnte viel bei euch lernen. Das nächste Praktikum war im Restaurant im Service. Die Mittagszeit war immer sehr intensiv, da viele Bewohner, Gäste und Arbeiter innert kürzester Zeit bedient sein wollten. Am Nachmittag, wenn es etwas ruhiger war, durfte ich selbständig bedienen und einkassieren. Das machte mir viel Freude. Besonders schön war es, dass ich einige Bewohner traf, welche ich schon länger nicht mehr gesehen hatte und mit ihnen kurz plaudern konnte. Aber auch Patricia fügt an: «Die Praktikas sind sehr lehrreich und bringen Abwechslung. Aber mein Herz schlägt für den Pflegeberuf und ich war jeweils froh, wieder meiner gewohnten Arbeit auf der Demenzstation nachgehen zu können.»

Ich danke Ankica, Deniz, Muriel und Patricia herzlich für die Zeit, welche sie sich genommen haben, um mir von ihren Erfahrungen in den Praktikas zu berichten und wünsche ihnen weiterhin viel Freude und Erfolg in ihrer Ausbildung.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

PERSONELLES

Eintritte

Corinne Beglinger

Funktion:

Rotkreuzhelferin SRK

Eintritt:

Januar 2017

Gospa Peric

Funktion:

Rotkreuzhelferin SRK

Eintritt:

Februar 2017

Dienstjubiläen

Semire Sejdiu

Funktion: Fachfrau Gesundheit

15 Jahre Sonnhalden

Semire hat am 5. August 2002, d.h. vor 15 Jahren, als Praktikantin bei uns angefangen und arbeitete dann als Schwesternhilfe, bis sie im Jahre 2010 den Kurs beim Schweizerischen Roten Kreuz absolvierte. Die damals relativ frisch geschaffene Möglichkeit, als Rotkreuzhelferin mit entsprechender Berufserfahrung die verkürzte Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit angehen zu können, liess sich Semire nicht nehmen. So startete sie im August 2011 und schloss 2 Jahre später erfolgreich ab. Ihr Engagement und der Wunsch, sich beruflich konstant weiterzuentwickeln und die Verantwortung in der Pflege für ihr tägliches Wirken zu übernehmen, ist ungebrochen. Semire, es ist schön zu sehen, wie du deine Karriere in der Sonnhalden aktiv gestaltest. Mit deinem Durchhaltevermögen und deinem Engagement hast du gezeigt, dass die Arbeit in der Pflege zu 100% Deiner Begabung entspricht. Nun wünschen wir Dir beim Abschluss Deines Lehrgangs zur Fachfrau Langzeitpflege und –betreuung viel Erfolg.

Liebe Semire, mit Deiner zupackenden und hilfsbereiten Art bist Du eine sehr geschätzte Mitarbeiterin und wir hoffen, dass Du Deine Freude und Dein Engagement noch lange so ausleben kannst.

Erika Kathrein

Funktion: Pflegefachfrau für die Kontrakturenprophylaxe

10 Jahre Sonnhalden

Erika Kathrein hat am 03.09.2007 ihre Arbeit als Pflegefachfrau für die Kontrakturenprophylaxe bei uns aufgenommen. Seit dieser Zeit ist sie auf allen Stationen unterwegs und unterstützt die Pflegenden darin, die Beweglichkeit der Bewohner zu erhalten und gezielt Kontrakturenprophylaxe anleitend oder selbst durchzuführen. Die Bewohner schätzen die Betreuung durch Erika sehr, auch wenn dies «mit Arbeit verbunden ist». In diesen 10 Jahren hat sie schon manchem Bewohner geholfen, gegen Versteifungen anzukämpfen, die Beweglichkeit und Kraft zu erhalten und so länger selbständig zu bleiben.

Liebe Erika, danke für Deinen wertvollen Einsatz. Wir hoffen, dass wir und damit die Bewohner und Mitarbeiter, noch lange mit Deiner Unterstützung rechnen dürfen.

Johanna Souidi

Funktion: Rotkreuzhelferin SRK

10 Jahre Sonnhalden

Obwohl Johanna erst kurze Zeit in der Sonnhalden arbeitet, seit November 2016, darf sie schon das 10-jährige Jubiläum feiern. In der Zeit davor hat sie im evang. Alters- und Pflegeheim gearbeitet. In der Sonnhalden ist Johanna schon komplett angekommen und die Bewohner freuen sich, von ihr gepflegt zu werden. Ihre sympathische, herzliche Art kommt gut an. So ist sie auch im Team eine geschätzte Kollegin und bringt ihre ganze Erfahrung als Pfleghelferin SRK in die tägliche Arbeit mit ein.

Liebe Johanna schön, dass Du in die Sonnhalden gekommen bist. Wir hoffen, Du kannst noch weitere Jubiläen bei uns feiern.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Karin Nand

Funktion:

Fachfrau Gesundheit

5 Jahre Sonnhalden

Drita Saitaj

Funktion:

Rotkreuzhelferin SRK

5 Jahre Sonnhalden

Alina Gienuth

Funktion:

Fachfrau Gesundheit

5 Jahre Sonnhalden

Winterpersonalausflug - ab in den Schnee!

Unser diesjähriger Winterpersonalausflug führte uns nach Vorarlberg ins schöne Montafon. In Schruns auf dem Hochjoch durften wir bei schon frühlingshaften Temperaturen einen überaus sonnigen und lustigen Tag verbringen.

Am frühen Morgen ging es los mit unserem Sonnhalden-Bus. Nach einstündiger Fahrt am Ziel angekommen, fuhren wir Skifahrer, Snowboarder und Schlittler mit der Gondel auf 2520m Höhe. Bevor es losging, stärkten sich alle noch mit feinen «Gipfeli`s und Kaffee». Dann trennte sich die Spreu vom Weizen. Für die einen ging es los auf die sehr gut präparierten Pisten. Mit viel Ehrgeiz und Elan wurden alle Routen abgefahren und es machte allen sehr grossen Spass.

Auch die Schlittler kamen voll auf ihre Kosten, denn der Schlittelweg hatte es in sich – die Bilder sprechen für sich!

Am Mittag trafen sich dann alle wieder beim wohlverdienten Mittagessen. Bei Kässpätzle, Rösti und vielen anderen Leckereien wurden die Kräfte für den bevorstehenden Nachmittag aufgetankt. Bald hiess es dann wieder ab auf die Piste.

Leider hatte durch die warmen Temperaturen der Schnee schon ein wenig gelitten und so beendeten einige den Nachmittag etwas früher (beim Apéro), nur der harte Kern raste noch einmal die Pisten hinunter. Danach ging es wieder für alle mit der Gondel ins Tal, wo wir beim Après-Ski die schönen Stunden ausklingen liessen.

Der Tag war leider viel zu schnell vorbei, aber wir freuen uns jetzt schon wieder auf das nächste Jahr, wenn es heisst «Schi heil» !

Andrea Dörig, Administration

Gratulation

«Im Menschenleben ist es wie auf der Reise. Die ersten Schritte bestimmen den ganzen Weg.»
Artur Schopenhauer

Es ist schon ein grosses Erlebnis, wenn man auf einmal für so ein kleines, süsses Wesen die Verantwortung übernimmt. Die kluge Natur schenkt den fürsorglichen jungen Eltern viel Freude dafür. Wir freuen uns mit Euch, Ivonne Thurow und Martin und sagen herzlichen Glückwunsch zur Geburt Eures kleinen und süssen Yannis!

Tanja Mettler, Leiterin Hauswirtschaft &
Marlene Schadegg, Heimleiterin

Catering Services Sonnhalden

Planen Sie einen Anlass? Geburtstagsfest, Familienzusammenkunft, Klassentreffen, Vereinsanlass, Firmenjubiläum oder Leidmahl? Wir bieten passende Räume für 20 bis über 200 Personen sowie ein Rundumpaket von kulinarischen Köstlichkeiten vom Apéro bis zum Dessert, Service bis zur Tischdeko. Lassen Sie sich von uns beraten.

Falls Sie Ihre Gäste gerne zu einem Grillevent oder einen anderen Anlass zuhause einladen möchten, Ihnen jedoch Zeit und Lust fehlen alles selbst herzustellen, sind wir Ihnen gerne behilflich. Ob Apéro, Salatbuffet, Grillplausch oder Hauptgang: **werfen Sie einen Blick in unsere neue Cateringbroschüre!**

Sie finden unsere Leistungen und Services online unter
www.sonnhalden.ch/gastronomie oder rufen Sie uns an!

Tel. 071 447 24 24, Mo – Fr, 8.00 – 11.30 / 14.00 – 17.30 Uhr
oder E-Mail info@sonnhalden.ch

Unser Credo: Verwöhnen - Ihr Event soll in bester Erinnerung bleiben!

Musig Tannzapfenland
spielt für Sie
am
Mittwoch
16. August 2017
14.30 Uhr
im Sonnhalden-Restaurant

Unterhaltungsnachmittag

mit
dem
Duo
Thary & Roli

Mittwoch
14. Juni 2017
14.30 Uhr im

Sonnhalden-Restaurant

UNTERHALTUNGSNACHMITTAG

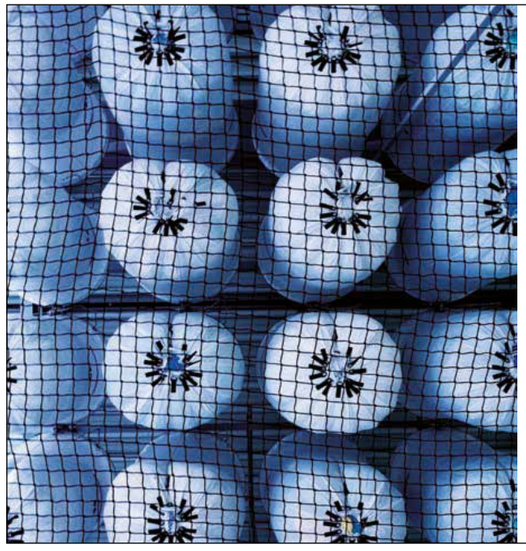
mit Stephan Jäggi

Mittwoch
6. September 2017
14.30 Uhr
im Sonnhalden-Restaurant

das blumenkind
www.das-blumenkind.ch
Hauptstrasse 3 | 9320 Arbon | 071 446 24 37

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



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
Tel. 071 282 53 53
rentex@bernetgroup.ch
www.bernetgroup.ch

rentex
TEXTILE LOGISTIK

Mountainbiken - auf 2 Rädern über Stock und Stein

Dieses Mal geht es in unserer Hobbyecke um eine ziemlich schweisstreibende, aber auch sehr naturnahe Freizeitbeschäftigung: Mountainbiken, kurz «Biken» genannt. Arnaldo Paoli, unser Leiter Technischer Dienst, geht diesem Hobby nun schon seit drei Jahren intensiv nach. Im Gespräch spürt man die Begeisterung, mit welcher er dabei ist. Und um es gleich vorweg zu nehmen: Ja, man kann durchaus in und um Arbon Biken.

Hallo Arnaldo, danke, dass du dir die Zeit nimmst, um meine Fragen zu beantworten. Wie bist du eigentlich vor drei Jahren zum MTB gekommen?

Ich war auf der Suche nach einer gelenkschonenden Alternative zum Joggen und bin so auf das MTB gestossen. Gemeinsam mit meiner Frau Carla habe ich die Freude am Biken entdeckt. Über einen ihrer Arbeitskollegen haben wir dann vom Bikeclub Arbon erfahren und sind seither dabei.

Velofahren kann doch jeder…was ist am MTB anders?

Hauptsächlich, dass man nicht auf befestigten Strassen fährt, sondern im Gelände. Und natürlich die Ausrüstung. Der Fahrer trägt Helm, Handschuhe und je nach Trail Knie-, Ellbogen- und Rückenprotektoren. Ein MTB hat Scheibenbremsen, Reifen mit viel Profil, vorne und meist auch hinten Federelemente und oft eine verstellbare Sattelstütze. So ausgerüstet kann man eigentlich in jedem Gelände fahren.

Was gefällt dir so am Biken? Was gibt es dir?

Ich habe einfach den Plausch daran. Es geht rauf und runter. Es wird nie langweilig. Man ist in der Natur, an der frischen Luft, tut etwas für die Fitness und es ist jedes Mal etwas Abenteuer dabei. Auf den grossen Touren natürlich mehr, als auf den Trainingstouren mit dem Bikeclub unter der Woche.

Bei mir weckt es auch immer ein wenig den Ehrgeiz, Höhenmeter zu bewältigen. Vor sich einen Berg oder eine Anhöhe zu haben und dann mit reiner Muskelkraft hinauf zu kommen. Wenn man oben steht ist das einfach ein tolles Gefühl und man freut sich natürlich auf die Abfahrt auf den coolen Trails. Es macht viel Spass über Steine, Geröll, Treppen, Wurzeln, Wiesen, durch Wälder und auf schmalen Wegen, mitten durchs Gelände zu sausen. Auch das Fahren auf einer Krete ist einfach herrlich.

Das klingt ziemlich anspruchsvoll und anstrengend! Was ist deiner Meinung nach das Schwierige am Biken?

Man kann es nicht mit normalem Velofahren vergleichen. Beim Biken braucht man spezielle Fahrtechniken, die man lernen muss, um sicher und mit Spass im Gelände unterwegs sein zu können. Aber es braucht auch eine Menge Kondition, Konzentration und Koordination.

Was war bis jetzt dein Highlight beim Biken?

Als wir in Schruns waren, bewältigten wir 1700 Höhenmeter in 3 Stunden. Dann oben auf dem Berg zu stehen ist einfach grossartig. Und es wartete ja auch noch eine tolle Abfahrt auf uns. Aber auch die Flusstour mit dem Bikeclub letztes Jahr war ein Highlight für mich. Wir fuhren 80 – 100 km der Sitter und der Thur entlang durch herrliche Landschaften.

Hast du eine Lieblingsstour?

Ja, zum Tierpark Peter & Paul. Da gibt es viele Trails durch den Wald, die Spass machen.

Und wo würdest du gerne einmal Biken gehen?

In der Ardèche in Südfrankreich und in der Toskana. Und ich möchte gerne eine mehrtägige Transalp-Tour machen. Also eine Alpenüberquerung von hier nach Italien. Aber jetzt freue ich mich erst mal auf den Sommer und drei Tage Bikeferien in Levinio.

Wie ich eingangs schon erwähnt habe, spürt man die Begeisterung für diesen Sport, wenn Arnaldo Paoli davon erzählt. Und diese Begeisterung kann ich nur allzu gut nachvollziehen. Seit bald einem Jahr hat auch mich die Leidenschaft für diesen Sport gepackt. Aus gesundheitlichen Gründen musste ich eine Weile aufs Joggen verzichten und suchte einen Ersatz dafür und bin so aufs Biken gekommen. Vorher konnte ich mit Velofahren herzlich wenig anfangen. Ich fand es ziemlich langweilig. Aber Biken ist etwas völlig anderes und macht einfach unheimlich viel Spass. Ich liebe die Herausforderungen, die das Biken an einen stellt. Man muss nicht nur körperlich fit sein, sondern auch mental. Denn es ist nicht nur das Hinauffahren, welches viel Kraft und Kondition braucht, nein, auch das Runtersausen auf einem Trail ist anstrengend. Nicht nur, dass man meist auf den Pedalen steht, was ganz schön in die Beine geht. Nein, man muss auch die ganze Zeit über konzentriert, fokussiert und aufmerksam sein, um sicher über die Trails zu kommen, die mit Steinen, Wurzeln, Stufen und allerlei anderen Hindernissen aufwarten.

Durch Arnaldo bin ich zum Bikeclub Arbon gekommen und es macht viel Spass, in der Gruppe zu trainieren oder Touren zu machen. Ich hätte nicht gedacht, dass es in der Umgebung Arbon so viele tolle Strecken gibt. Gerne gehe ich auch auf meinem «Hausberg», dem Ottoberg, Biken oder dort, wo ich gerade Ferien verbringe. So war ich schon in Österreich, Portugal, der Dominikanischen Republik und kürzlich in La Palma mit dem MTB unterwegs und habe auf diese Weise herrliche Landschaften entdecken können. Irgendwann würde ich gerne einmal in die USA nach Moab / Utah Biken gehen.

Es gibt dort unzählige Trails, die durch die einzigartige Landschaft mit den roten Felsen führen. Das muss sehr beeindruckend sein.

Arnaldo Paoli und Melanie Thalmann

Vielleicht haben Sie, liebe Leserinnen und Leser, durch diesen Bericht auch Lust aufs Biken bekommen? Der Bikeclub Arbon freut sich über Interessierte, egal ob jung oder schon etwas älter. Die Touren und Trainings finden in verschiedenen Gruppen statt. So, dass es auch für Neulinge möglich ist mitzufahren, aber auch anspruchsvolle BikerInnen auf ihre Kosten kommen.

Bei Interesse schauen Sie doch einfach auf der Homepage des Bikeclub vorbei: www.bikeclubarbon.ch oder rufen sie Thomas Burkolter, Präsident an: 079 605 55 43

Kleines MTB-ABC
- MTB: ist die Abkürzung für Mountainbike
- Trail / Singletrail: schmaler Pfad/Weg, verschiedene Klassifizierungen nach Schwierigkeitsgrad, teilweise speziell fürs Biken gebaut und mit Hindernissen wie Sprüngen usw. versehen
- Fully: vollgefedertes MTB
- Hardtail: nur vorne gefedertes MTB
- Krete: Gebirgskamm

«Sommerblumen – Buchstabensalat»

In unserem Buchstabensalat sind Namen für verschiedene Sommerblumen versteckt. Viel Spass beim Knobeln!

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: 2 Gutscheine für ein Frühstück auf einem Kursschiff des Bodensees
2. Preis: Autoapotheke
3. Preis: Gutschein für einen Sonntags-Brunch im Sonnhalden-Restaurant (jeweils letzter Sonntag im Monat)

EFGHINRTU	
AABBEELLMRS	
BEEENRV	
AEEGIMRRT	
EEEEGLMNOPRSTT	
ACEEEFHHKNNOPRSU	
ACEILMST	
BEEGINO	
CEFHISU	
AEEEMNNRRTU	
EEHINORST	
DEEEILSSW	

Bitte Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 31. Juli 2017 senden 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. Ruth Testa
2. Irma Knöpfel
3. Hildegard Ruf

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	28. Mai 2017	ab 08.30 Uhr
Spiel ohne Grenzen im Gartenhof Steinach **Verschiebedatum: 15. Juni 2017**	Dienstag,	08. Juni 2017	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. Juni 2017	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Duo Thury und Roli	Mittwoch,	14. Juni 2017	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	25. Juni 2017	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. Juli 2017	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Hans Rutishauser	Mittwoch	26. Juli 2017	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	30. Juli 2017	ab 08.30 Uhr
1. Augustfeier	Dienstag,	01. August 2017	ab 16.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. August 2017	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit der Musig Tannzapfenland	Mittwoch	16. August 2017	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	27. August 2017	ab 08.30 Uhr
Bodenseeschifffahrt	Donnerstag,	31. August 2017	ab 13.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Stephan Jäggi	Mittwoch,	06. September 2017	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. September 2017	ab 11.30 Uhr
Sonnhalden – Metzgete **kein Sonntagsbrunch**	Sonntag,	24. September 2017	ab 11.30 Uhr
Racletteplausch in der Buurestube	Dienstag,	26. September 2017	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Akkordeon Keller (Venzin & Häseli)	Mittwoch,	04. Oktober 2017	ab 14.30 Uhr

DIE POST
P.P.
CH-9320
Arbon