Sonnhalden Journal

REPORTAGE
Restaurant: vom Umbau zur Eröffnung

LEBENSGESCHICHTE
Aus dem Leben von Agnes Herzog

HINTER DEN KULISSEN
Validation

Ausgabe 64 | Januar 2019

Seite 4: Lebensgeschichte

Seite 14: Feuer und Flamme vom Restaurant

Seite 27: Personalfest

Lebensgeschichte von Agnes Herzog-Töpfner 4-7

Gedicht 9

Hinter den Kulissen
Validation 10-11

Rezept 12

Netzwerke / aus der Umgebung
Seniorenvereinigung Arbon 13

Hinter den Kulissen
Umbau EG Haus Weinberg 14-15

Bilderbogen 16-21

Personelles

Eintritte und Jubiläen 22-25
Gratulationen 26
Personalfest 27-28

Kraftquelle Hobbies 29

Rätselecke 31

Veranstaltungskalender 32

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 64, Januar 2019

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!

Was für ein unglaubliches Jahr schon wieder hinter uns liegt! Voller Herzblut bauen wir an verschiedensten Ebenen weiter an unserer Sonnhalden. Nicht nur das offensichtlich Wahrnehmbare soll längerfristig Früchte tragen.

Liebe Leserinnen und Leser

Es sind auch die vielen kleinen Begegnungen, Menschen mit ihren Bedürfnissen und Sorgen, Freuden und Geschichten im Alltag zu begleiten. Angehörigen ein offenes Ohr schenken und mit den unterschiedlichsten Ansätzen uns immer wieder herausfordern und hinterfragen.

«Liebe ist stets der Anfang des Wissens, so wie Feuer der Anfang des Lichtes ist.»

Thomas Carlyle

Ab und an geht es uns vielleicht etwas wie der «Traumtänzerin» auf dem Titelblatt. Mit Leichtigkeit sollen wir alle durchs Leben schreiten, Strahlen und Licht und Liebe verschenken. Mal gelingt es uns besser, mal weniger und in der steten Reflexion mit uns selbst, werden wir immer weitere Schritte und Kreise ziehen.

Wenn ich nun so da sitze und ich das Jahr 2018 nochmals Revue passieren lasse, ja dann erfüllt es mich schon auch mit Stolz. Wir durften wieder ganz viel erreichen: ein Audit des Gesundheitsamtes, die eigene Umfrage – beides Instrumente, um unsere Qualität immer wieder kritisch auf den Prüfstein zu legen und mit dem Resultat, dass wir nie stehen bleiben. 10 Jahre des Mitgestaltens mit wundervollen und engagierten Mitstreitern auf allen Ebenen. Die Betriebskommission, die mit viel Engagement die Sonnhalden weiterbringt und strategisch lenkt, das Kader, welches aktiv die Umsetzungen mit vorantreibt und last but not least all die Mitarbeiter, die täglich beim Bewohner sind und die Funken weitertragen.

Dann aber auch wieder eine wichtige Bauetappe weiter sein – mit dem Umbau des ganzen Erdgeschosses im Haus Weinberg durften wir zusammen mit den Architekten ein wundervolles Werk entstehen lassen und einweihen. Die vielen staunenden Gesichter, die erst nach Worten suchten, um ihre Begeisterung kund zu tun – ja, dies sind Momente, die wirklich wärmen und sicherstellen, dass wir uns täglich weiterhin mit Feuer und Flamme einsetzen. Das Bild stammt übrigens auch von der romantischen Feuershow anlässlich des Eröffnungsfestes!

Im Namen des ganzen Redaktionsteams wünschen wir Ihnen einmal mehr viel Spass bei unserer Sonnhalden-Lektüre!

Marlene Schadegg, Geschäftsleiterin

LEBENSGESCHICHTE

Lebensgeschichte Frau Agnes Herzog-Töpfner

Am 5. Februar 1930 kam in einem kleinen Dorf nahe Wellau in Ostpreussen ein kleines Mädchen zur Welt. Es wurde auf den Namen Agnes Charlotte getauft und blieb das einzige Kind der jungen Familie Töpfner.

Agnes verbrachte eine unbeschwerte Kindheit, besuchte die Primarschule und träumte davon Lehrerin zu werden. Diese unbekümmerte Kindheit fand jedoch ein jähes Ende als der Vater, damals Arbeiter in einer Ziegelei, in den Krieg eingezogen wurde. Da er im Militär bei den Sanitätern eingeteilt war, wurde er schon sehr früh in den Dienst abkommandiert und konnte sich nicht mehr um seine Familie kümmern. Trotzdem war es für die junge Agnes möglich, nach der obligatorischen Schule in Allfeld an der Leine, das staatlich finanzierte Lehrerseminar zu besuchen. Doch der Traum Lehrerin zu werden platzte 1945 mit dem Einmarsch der Russen. Doch das war nicht das Schlimmste für Agnes. Die Russen nahmen die Mutter mit und verschleppten sie. Anges hörte nie wieder etwas von ihr und weiss bis heute nichts über den Verbleib oder das Schicksal ihrer lieben Mutter. Im Gespräch mit Frau Herzog spüre ich deutlich, dass dies immer noch ein grosser Schmerz ist, trotz all der Jahre, die vergangen sind.

Da nun der Besuch des Lehrerseminars für die Mädchen nicht mehr möglich war, wurden sie entweder zurück zu den Familien geschickt oder, wie Agnes, in einen Haushalt zum Arbeiten. «Ich habe es eigentlich nicht schlecht gehabt an meiner Stelle im Pfarrhaus. Ich war sozusagen Mädchen für alles. Ich besorgte den Haushalt, den Garten und was es sonst noch zu tun gab,» erzählt Frau Herzog. Fünf Jahre blieb sie im Pfarrhaushalt, obwohl sie monatlich nur 20 Mark verdiente. Irgendwann erfuhr Agnes, dass ihr Vater in englische Gefangenschaft geraten ist und so wurde ihr bewusst, dass sie nun für sich selber sorgen musste.

Als sie einmal in einem Schweizer Journal blätterte, sah sie ein Inserat, in welchem ein Mädchen für den Haushalt gesucht wurde. Verdienst CHF 120.- monatlich, für Anges ein Vermögen. So entschied sie sich den Schritt zu wagen und reiste 1950 in die Schweiz. Sie kam in einen Haushalt in Romanshorn. Aber es war leider keine schöne Arbeitsstelle. Es gab viel zu tun und kaum Wertschätzung. Deshalb genoss Agnes ihre Freizeit umso mehr. Vor allem das Tanzen war eine grosse Leidenschaft. Schon als Mädchen balancierte sie immer über die Baumstämme und träumte davon, wie es wohl wäre, eine Tänzerin zu sein.

Als an Pfingsten 1950 das Tanzschiff auf dem Bodensee seine Runden drehte, war auch Agnes mit an Bord. Der erste Tanzpartner war Paul Herzog. Ein Velomechaniker aus Romanshorn. Lachend erzählt Frau Herzog «Paul war mein erster Tanzpartner und ich liess ihn nicht mehr los!» Nach zwei Jahren heiratete das junge Paar und zog nach Affoltern am Albis, wo Herr Herzog Arbeit fand. Frau Herzog nahm eine Stelle als Verpackerin in einer Teigwarenfabrik an, um das Haushaltsbudget ein wenig aufzubessern. Sie blieb aber nicht lange in der Firma, da sie bereits nach 10 Monaten, überglücklich, ihre erste Tochter in den Armen halten durfte.

Herr Herzog kam mit seinem Chef nicht gut zurecht und so schaute er sich nach einer anderen Beschäftigung um. Bald fand er eine Stelle in einem Motorradgeschäft in Winterthur. Dort gefiel es ihm gut. Als jedoch seine Eltern erkrankten, zog die junge Familie zurück nach Romanshorn, um Herrn Herzogs Eltern zu unterstützen. Herr Herzogs Schwager hatte in Romanshorn zwei Zweiradgeschäfte und bot ihm eine Stelle in der Filiale im «Dörfli» an. Paul Herzog gefiel es gut, da er dort selbständig arbeiten konnte. Gerne wollte er die Filiale ganz übernehmen, doch der Schwager verkaufte nicht.

In der Zwischenzeit hatten Herzogs ein Haus gebaut. Dies war möglich, da sie von Herrn Herzogs Eltern ein Stück Land und von Frau Herzogs Vater einen finanziellen Zustupf erhielten.

Dieser kehrte nach Kriegsende, zwar heil, aber mit nichts als einem Rucksack, aus der englischen Gefangenschaft nach Deutschland zurück, fand in Düsseldorf gute Arbeit als Bauarbeiter und half beim Wiederaufbau mit.

Herr Herzog wollte gerne selbständig sein. Als er erfuhr, dass in Arbon der Besitzer des Velogeschäfts Leuenberger verstorben sei und der Sohn nicht übernehmen wolle, trat er mit der Witwe in Verhandlungen. Es waren zähe Verhandlungen, aber schlussendlich wurden sie sich einig und die Liegenschaft an der St. Gallerstrasse wechselte den Besitzer. Damit dies finanziell möglich war, musste jedoch das Haus in Romanshorn verkauft werden. Dies schmerzte Frau Herzog sehr. War es doch ihr Haus, neu und nach ihren Vorstellungen gebaut und nun mussten sie in einen Altbau ziehen. Aber es gab keinen anderen Weg und so zog die mittlerweile vierköpfige Familie nach Arbon.

Alsbald wurde das Velogeschäft Herzog eröffnet. Zuvor mussten aber noch einige Velos eingekauft werden. Denn bei der Übernahme des Geschäfts standen nur noch drei Velos im Laden, da das Geschäft beim Vorgänger nicht mehr gut gelaufen ist. Frau Herzog erzählt: «Die Leute lachten uns aus und sagten, das werde nichts mit dem Veloladen!»

Neben dem Velogeschäft, das ihr Mann führte, leitete Frau Herzog im selben Haus eine Poststelle. Doch das Velogeschäft lief so gut, dass Frau Herzog die Poststelle nach sechs Monaten aufgab, denn ihre Hilfe wurde im Velogeschäft gebraucht. Mittlerweile gehörten auch Cilo Töffli und Velo Solex zum Sortiment, so wie eine kleine Tankstelle mit Pumpe, welche Frau Herzog bediente.

Die junge Familie wohnte oberhalb des Ladens in der Liegenschaft an der St. Gallerstrasse. Und obwohl alles neu renoviert war, war Frau Herzog nie glücklich in der Altbauwohnung. Dazu kam, dass in den anderen Wohnungen Arbeiter wohnten, welche oft tranken und bis in alle Nacht feierten. Das war schlimm für Frau Herzog und sie trauerte ihrem geliebten Haus nach. Als Herzogs von einem alten Haus erfuhren, welches zu verkaufen sei, überlegten sie nicht lange und kauften dieses. Es musste zwar viel renoviert werden, aber es gefiel Frau Herzog. Doch auch in diesem Haus blieben sie nicht lange, denn bald fanden sie ein anderes, das ihnen wirklich zusagte.

Und so zügelte Familie Herzog ein weiteres Mal, diesmal an die Aachstrasse.

Das Geschäft lief sehr gut und als der Freund einer Tochter nicht mehr als Maurer arbeiten konnte, kam er zu Herrn Herzog in die Lehre als Zweiradmechaniker. 35 Jahre arbeitete Paul Herzog mit seinem Schwiegersohn, Herrn Rezzoli, zusammen. 1995 übernahm dieser den Betrieb ganz. Aber den Namen Velo Herzog behielt er, denn dieser war in der Gegend wohlbekannt und hatte einen guten Ruf.

Es war auch der Schwiegersohn, welcher Agnes und Paul Herzog ein schönes kleines Haus in der Nähe vom «Suppen-Hügli» vermittelte. Leider wurde alsbald alles rundherum verbaut und die grossen Saurer-Hochhäuser nahmen ihnen die Aussicht. «Wir haben ein Leben lang viel gearbeitet und wollten es nun schön haben. Also suchten wir uns nochmals ein neues Zuhause, wo es uns gefällt und wir unsere Pension geniessen können. Deshalb haben wir nochmals gezügelt. Nun an die Berglistrasse 102 in Arbon», erzählt Frau Herzog. «Wir hatten wirklich ein sehr schönes Haus», schwärmt sie. «Alles wurde frisch renoviert und wir hatten sogar einen zweistöckigen Wintergarten bauen lassen. So konnten wir 23 Jahre zusammen den Ruhestand geniessen. Wir gingen oft Velofahren, waren Mitglied im Veloclub Arbon und unternahmen viele Reisen. Zum Beispiel nach Italien, Mallorca, Tunesien oder Marokko. Wir hatten aber auch ein Mobilhome auf einem festen Stellplatz in Uttwil. Dort verbrachten wir viele schöne gemeinsame Stunden.»

Vor zwei Jahren wurde bei Herrn Herzog ein Hirntumor festgestellt. Zehn Tage später verstarb er. «Ich vermisse ihn sehr,» sagt Frau Herzog traurig. «Wir waren 63 Jahre verheiratet, er war ein wunderbarer liebevoller Ehemann und Vater. Ich besuche ihn täglich auf dem Friedhof und hoffe, dass ich dies auch noch lange kann.»

Seit Ende Juli 2018 wohnt Frau Herzog in der Sonnhalden. Nach mehreren Stürzen zu Hause hat sie sich schweren Herzens zu diesem Schritt entschlossen. «Im Haus war ich zwar freier, aber es ist besser so. Man kümmert sich hier sehr gut um mich. Ich fühle mich wohl, gehe viel spazieren und bekomme oft Besuch. Auch versuche ich ein bisschen meine Selbständigkeit zu bewahren.

Deshalb mache ich mein Bett immer noch selber,» lacht sie verschmitzt. «Nur für die Kleider hat es etwas wenig Platz. Wissen sie, ich war eine Kleiderfrau. Ich hatte schon immer eine Schwäche für schöne Kleider. Mein Mann erlaubte mir dies und so besitze ich noch heute eine ganze Menge," fügt Frau Herzog fast ein wenig verlegen an.

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei Frau Herzog für das interessante und offene Gespräch bedanken. Es macht mir immer wieder viel Freude zuzuhören, wenn jemand aus seinem Leben erzählt. Und ich staune, wie fröhlich und gelassen Frau Herzog nach all den Schicksalsschlägen immer noch ist und sich ihre Unbeschwertheit und ihren Humor bewahrt hat. Das finde ich bemerkenswert und wünsche uns allen, dass wir unser eigenes Schicksal auf diese Weise tragen mögen.

Von Herzen wünsche ich Frau Herzog noch viele erfüllende Stunden, viele herrliche Spaziergänge und glückliche, humorvolle Momente bei uns in der Sonnhalden.

Melanie Thalmann, Leiterin Aktivierung

IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.
www.haustechnik-eugster.ch
Arbon | Romanshorn | St.Gallen | Telefon 071 454 60 60
WASSER. BAD. ENERGIE.
HAUSTECHNIK EUGSTER

de roggwiler beck
St. Gallerstr. 76, 9325 Roggwil 071 455 12 26
www.deroggwilerbeck.ch | www.hefestollen.ch
HEFESTOLLEN AM METER
mit Nuss- oder Mandelfüllung

Wohntraum. Innenausbau.
Wir machen es möglich. Aus Holz.
KAUFMANN OBERHOLZER
Kaufmann Oberholzer AG
St. Gallerstrasse 19
9325 Roggwil
Telefon 071 454 66 33
www.kaufmann-oberholzer.ch
Hauptsitz in Schönenberg
Standorte in Buhwil I St. Gallen

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

Elektro- und Telefoninstallationen
Sicherheitsanlagen
EDV Netzwerke
Beleuchtungskörper
Haushaltgeräte
Photovoltaikanlagen
seit über 50 Jahren
Ihr kompetenter Partner
Elektro Hodel Arbon
St. Gallerstr. 43, 9320 Arbon
Tel. 071 447 11 55
info@elektro-hodel.ch
www.elektro-hodel.ch

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.
Druckerei Mogensen AG
Berglistrasse 27
9320 Arbon
Tel. 071 446 11 34
info@m-druck.ch
www.m-druck.ch
Grafik | Offsetdruck | Buchdruck | Digitaldruck | Wasserzeichendruck | Etikettendruck | Stahlstich | Folienprägen | Lettershop

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

Wir sorgen
für Sauberkeit und Hygiene
im Pflegeheim Sonnhalden
www.vebego.ch
Vebego Services

arbonenergie
STROM
WASSER
WÄRME
KOMMUNIKATION
Arbon Energie AG
Salwiesenstrasse 1
9320 Arbon
Telefon 071 447 62 62
Pikett 071 447 62 65
www.arbonenergie.ch
Wir sind für Sie da!

COFOX Office
Bürotechnik für schlaue Füchse
Effizienter drucken?
Mit uns läuft's perfekt.
René Hollenstein und Bruno Eugster (v.l.) sind gerne für Sie da. Telefon 071 274 00 80
cofox.ch
St. Gallen I Schaffhausen I Malans I Scuol

Am Jahresanfang

Ich wünsche dir Menschen,
die dir zuhören und dich verstehen,
dich wohlwollend begleiten
und einfühlsam unterstützen,
dein Bemühen anerkennen
und dich ermutigen.

Ich wünsche dir
Geduld,
wenn manches langsam reift;
Gelassenheit,
wenn etwas nicht gelingt;
Vertrauen,
wenn Wichtiges in Frage gestellt wird.

Und ich hoffe,
dass du einen Menschen hast, der dir sagt:
Du bist für mich einzigartig,
du bist für mich wichtig,
ich brauche dich,
ich liebe dich.

Max Feigenwinter

HINTER DEN KULISSEN

Validation

In der Sonnhalden haben wir uns mit dem Thema Validation auseinander gesetzt und wenden diese Methode an. Validation ist eine Methode, mit welcher wir grundsätzlich besser kommunizieren können und dies insbesondere mit verwirrten, desorientierten, alten Menschen. Validation ermöglicht uns einen Zugang, auch wenn Worte nicht immer verständlich sind oder gar fehlen. Doch was ist Validation? Nach Naomi Feil, die Begründerin der Validation, heisst Validieren: «in den Schuhen des anderen gehen».

Der Begriff Validation bedeutet: stark, wirksam, gesund, etwas für gültig erklären. Jemanden zu validieren heisst, etwas oder jemanden so anzunehmen, wie er ist. Etwas nicht zu hinterfragen und eine Diskussion anzetteln, sondern verstehen, was mir das Gegenüber sagt, auch wenn die Worte oder Gesten für uns im ersten Moment nicht zwingend verständlich sind.

So heisst «in den Schuhen des anderen gehen»: sich wirklich in mein Gegenüber zu versetzen und damit Wertschätzung und Würdigung meines Gegenübers zu erreichen und letztendlich die Akzeptanz seiner Persönlichkeit mit allen sich zeigenden Eigenschaften.

Die Methode der Validation erfordert viel Geduld, Ruhe und Einfühlungsvermögen, um die innere Welt des Gegenübers annähernd zu verstehen.

Dies bedeutet, dass wir gerade in der Begegnung mit Menschen mit Demenz sie so annehmen wie sie sind.

Gerade bei einer Demenz ist dies ganz wichtig, denn die Krankheit bewirkt, dass Betroffene allmählich im Alltag bei der einen oder anderen Aktivität nicht mehr zurechtkommen oder zunehmend eingeschränkter sind. Dabei verlieren sie auch das Selbstvertrauen und werden unsicherer. Ein Hinterfragen durch Dritte verschärft diese Situation statt sie zu entschärfen und die Sicherheit zurückzugeben.

Um einen Menschen gut begleiten zu können, ist es deshalb wichtig, dass wir seine Gewohnheiten gut kennen. Daher ist das Arbeiten mit der Biografie (siehe dazu auch Sonnhalden Journal Nr. 62) ein wichtiger Bestandteil; um die Herkunft, die Kultur, den Lebensstil, die Haltung und den Glauben eines uns anvertrauten Bewohners vertiefter zu kennen. Nur so können wir im Alltag auf für den Bewohner Vertrautes zurückgreifen. Dies gibt ihm Sicherheit und Wohlbefinden.

Um **gut Validieren** zu können, müssen wir die **Bedürfnisse des Menschen berücksichtigen**:

- Das Bedürfnis nach **Identität**, welche wir durch das Kennen seiner Biografie unterstützen.
- Das Bedürfnis nach **Liebe**, nach **Annahme**, **Dasein**.
- Das Bedürfnis nach **Trost**, das wir durch das Vermitteln von Geborgenheit, Sicherheit, das Lindern von Schmerz und das Vermitteln von Nähe geben können.
- Das Bedürfnis nach **Bindung**, denn ohne Bindung fällt es jedem Menschen schwer, gut leben zu können.
- Das Bedürfnis nach **Teilhabe und Einbeziehung** unterstützen wir, indem wir den Menschen in das Alltagsgeschehen miteinbeziehen, er Teil einer Gruppe ist.

Um einem Menschen mit Demenz Sicherheit und Wohlbefinden zu geben, braucht er Bestätigung in seinen Bedürfnissen und Gewohnheiten.

Einige Beispiele, um dies zu veranschaulichen

- Dem Bewohner jeden Tag um die gleiche Zeit den lauwarmen Kaffee mit zwei Würfeln Zucker, am selben Ort, auf demselben Stuhl, anbieten. Der Bewohner spürt, dass er sich auf uns verlassen kann. Ich bestätige den Bewohner in seinem Bedürfnis auch verbal: «Eine Tasse Kaffee am Beginn des Tages ist einfach wunderbar!» und mit einer Gestik, in dem ich den Kaffeeduft rieche, «mmh.»
- Es ist wichtig, dass wir den Menschen Angebote anbieten, die zu seinen Gewohnheiten und Bedürfnissen passen, dass er etwas Vertrautes wieder erkennen kann, z.B., indem ich mit ihm immer wieder dasselbe Lied singe, sein Lieblingslied.
- Gemeinsam mit ihm zu unseren Geissen gehe und wir über seinen Bauernhof sprechen.
- Oder ich tanze mit einem Bewohner, wenn wir schöne Musik hören, da er ein leidenschaftlicher Tänzer war.
- Mit dem «Pöstler» hole ich die Post vom Sekretariat ab und verteile sie auf der Abteilung.

Wie erleben dies unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Alltag?

Eine Bewohnerin möchte nach Hause in ihre Wohnung. Die Pflegeperson sagt: «Es ist noch hell und ich kann ihnen versichern, sie schlafen heute Abend in ihrem Bett». Die Bewohnerin bedankte sich und hatte noch weitere Einwände. Die Pflegende versicherte ihr: «Ich persönlich sorge dafür, dass sie heute in ihrem Bett schlafen». Die Bewohnerin beruhigt sich zusehends.

Die Pflegende sagt; es ist wichtig, dass ich die Bewohner ernst nehme, ihre Aussage, Ansicht bejahe und keine Fragen stelle. Zum Beispiel, wenn ein Bewohner misstrauisch ist geht es darum, dass ich ihm Sicherheit gebe. Auch findet sie es wichtig, immer wieder beim Bewohner zu sein, vorbei zu schauen, ohne etwas von ihm zu wollen. Einfach anwesend sein, ihn annehmen und auf Augenhöhe begegnen..

Eine Pflegende sagt: «Durch die Validation sehe ich eine Chance, Leute zu beruhigen, ihre Not zu lindern, sie ernst zu nehmen, sie auf andere Gedanken zu bringen. Die Menschen so nehmen wie sie sind».

Blickkontakt - sich auf Augenhöhe begegnen ist Voraussetzung

Bedürfnis nach Annahme, Dasein

Validation erfordert Präsenz und den Willen, mit den Menschen mit Demenz im Kontakt und Austausch zu sein. Es braucht Konzentration und Kreativität in der Verbalisierung.

All das lässt sich entwickeln und üben. Was zählt, ist die Qualität und nicht die Dauer des Kontakts. Die Methode kann helfen, belastende Situationen für die älteren Menschen und für jene, die Zeit mit ihnen verbringen, zu vermeiden. Validation trägt zur Entschärfung kritischer Situationen und zum Wohlbefinden aller beteiligter Personen bei.

Monika Wohnlich, Qualitätsverantwortliche Pflege

Verwendete Skripts: Validation Schweiz VA-CH, Frau Verena Tschudin / Validation nach Naomi Feil von Petra Fercher / Demenzschulung, Heidi Schänzle-Geiger

Gebrannte Winterzauber - Mandeln

Zutaten für 4 Portionen

½ dl Wasser

1 TL Vanillezucker

100 g Zucker

½ TL Sandelholzpulver, nach Belieben (für die Farbe)

100 g ungeschälte Mandeln

Zubereitung

Auf dem Tisch in 20 Minuten

1. Wasser und Zutaten bis und mit Sandelholz in einer Gusseisen- oder Chromstahlpfanne aufkochen.
2. Die Ganzen ungeschälten Mandeln zugeben und Flüssigkeit unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze einkochen, bis der Zucker trocken wird. Weiterrühren, bis der Zucker wieder leicht zu schmelzen beginnt und die Mandeln glänzend überzieht.
3. Mandeln sofort auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und auskühlen lassen. In Cellophanbeuteln, gut verschliessbaren Gläsern oder Dosen aufbewahrt, sind die gebrannten Mandeln ca. zwei Wochen haltbar.

En Guete wünscht
das Sonnhalden - Gastronomie Team

Gerne stellen wir Ihnen wertvolle Organisationen vor, die mit uns zusammenwirken. Dieses Mal ist es die Seniorenvereinigung unter der engagierten Leitung von Kurt Müller.

Seniorenvereinigung Arbon und Umgebung

Gerne möchte ich die Arboner Seniorenvereinigung vorstellen, welche 1881 gegründet wurde und deren Präsident, Kurt Müller, zu Recht stolz auf den Verein und das Jahresprogramm ist. Er selber ist seit 10 Jahren Mitglied und bereits seit 7 Jahren Präsident.

Der Verein zählt 140 Mitglieder, davon 90 Frauen und 50 Männer. 18 singbegeisterte Männer bilden das «Seniorenchörli». Diese unterhalten die anderen Mitglieder regelmässig mit fröhlichen Liedern an den monatlichen Treffen, welche jeden 2. Freitag im Monat stattfinden.

Im kommenden Jahr werden diese fröhlichen Runden bei uns in der Sonnhalden, im Raum Mammertshofen, stattfinden, jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr. Bei den Versammlungen steht jedes Mal etwas anderes auf dem Programm. Am 11. Januar 2019, als die erste Versammlung in der Sonnhalden stattfand, wurde das neue Jahr begrüsst und darauf angestossen. Danach gibt es jeden Monat etwas Neues zu erleben und zu erfahren. Natürlich sind die Treffen in erster Linie da, um das Zusammensein und die Geselligkeit zu pflegen, aber es gibt auch sehr interessante Vorträge wie z.B. im Monat März: Hier geht es um das Thema «Erbrecht, Vorsorge und Patientenverfügung». Dies und noch vieles mehr gibt es im 2019 zu hören und zu erleben.

Der Jahresbeitrag beläuft sich auf CHF 50.-. Mit diesem Geld werden die Treffen und Ausflüge finanziert.

Sind sie interessiert und wollen unverbindlich an einem Treffen teilnehmen? Dann sind sie jederzeit herzlich willkommen beim Seniorenverein.

Fabienne Schättin, stellvertretende Küchenchefin

Kontaktdaten:
Seniorenvereingung Arbon SVA
Kurt Müller, Präsident
Tel. 071 446 64 58

Unser Restaurant: vom Umbau zur Eröffnungsfeier

Am 13. August 2018 startete, was von langer Hand geplant wurde. Der Umbau wurde Realität und in wenigen Tagen war nichts mehr wiederzuerkennen. 91 Tage später, der Lärm und Staub gehört der Vergangenheit an, wir stehen da und staunen.

Als wir im 2013 die Küche renovierten, war klar, dass wir das EG mit dem Restaurant auch unbedingt sanieren müssten. Die unglückliche Akustiksituation, die Raumeinteilung, die Anbindung der Küche zum Restaurant mit dem alten Getränkelift, das viel zu kleine Office, dies sind nur einige Themen, die es zu beheben galt. Doch wie es so ist, es gab da ja auch noch andere Bauvorhaben und Prioritäten. Nach Vollendung des Hauses Alpstein Ende 2016 ging es nahtlos mit der Sanierung der Pflegestation W3 weiter. Parallel machten wir uns auf den Weg, den Genossenschaftern ein Vorprojekt zur Erneuerung des Erdgeschosses Haus Weinberg mit Realisierung im 2018 vorzuschlagen. Im Juni bis August 2017 wurde es dann hektisch, denn schon bald war klar, galt es dieses ehrgeizige Projekt in gewohnter Qualität durchzuziehen, hiesse dies, die Wettbewerbs-Ausschreibung ganz klar vorzubereiten. Denn der beste Architekt kann keine Gedanken lesen und nur räumlich das umsetzen, was an Anforderungen klar definiert ist.

Vielleicht können Sie sich noch erinnern, es ist gerade mal ein gutes Jahr her – Dezember 2017 – als wir den GenossenschafterInnen und Genossenschaftern und im Anschluss auch der Öffentlichkeit das Siegerprojekt zeigen durften.

In der ersten darauffolgenden Sitzung mit den Architekten wurde seitens der Bauherrschaft der Zeitplan vorgestellt: Start im August 2018 und Neubezug im Dezember 2018, d.h. vor Weihnachten. Dieser ehrgeizige Plan generierte einiges Stirnerunzeln und die Frage nach dem Plan B wurde damals nicht das letzte Mal gestellt. Uns allen war bewusst, dass dies hoch ehrgeizig aber auch realisierbar war. Alle Beteiligten zogen miteinander am gleich Strick, es war ein wunderbares Hand in Hand–Arbeiten, geprägt von Verlässlichkeit, guter Vorbereitung, raschen Entscheidungen, so dass per Generalversammlung im Juni 2018 alle Fakten zur Abstimmung vorgelegt werden konnten.

Das beste Projekt funktioniert nur, wenn alle mitmachen: Bewohnerinnen und Bewohner, die sich in der veränderten Umgebung des Provisoriums und der Wegführung durch den Jungle im Untergeschoss zurecht finden mussten. Alle Mitarbeitenden, die mit den Provisorien (Empfang und Büroräumlichkeiten) und deren Standorten zusätzliche Kilometer zurücklegten, wie auch die auswärtigen Restaurantgäste und Angehörigen. Alles funktionierte auf Anhieb und die Provisorien wurden von allen sehr gut angenommen, was nicht selbstverständlich war!

Die Planer und Handwerker sucht man sich auf dem Papier aus. Stimmt natürlich nicht ganz und doch ist es unglaublich, wie auch in diesem ganz wichtigen Teil sich Puzzlestück um Puzzlestück zusammenfügten und alles wunderschön «konzertiert» durch das Dreierteam: Zeno Rausch mit Fabienne Brändle von Frei & Gmünder Architekten und Norbert Eisenbart als Bauleiter von Baumschlager Hutter GmbH. Insbesondere Norbert war täglich vor Ort, stellte sicher, dass jeder Handwerker gemäss Plan voran kam und wenn nicht, suchte er nach den passenden Lösungen, wie der Plan am Schluss dennoch aufgeht.

Wie versprochen konnten wir noch vor Weihnachten die Provisorien verlassen, uns im Erdgeschoss des Hauses Weinberg wieder einrichten und alle Angehörigen anlässlich der Weihnachtsfeiern schon mal in den neuen «heiligen Hallen» begrüssen. Die Reaktionen waren umwerfend und parallel waren wir am Planen des grossen Eröffnungsfestes. Unter dem Motto «Winterzauber» sollte dies möglichst viele Menschen ansprechen. Ein grosses Verwöhnprogramm wurde vom Kader zusammengestellt und von der Gastrocrew umgesetzt; Schoggibrunnen, Düfte raten, Smokey Joe mit Köstlichkeiten, Waldfondue und Suppentopf im Freien, Hackbraten mit Spätzli und ein grosses Dessertbuffet, Zuckerwatte, Magenbrot, gebrannte Mandeln und Nidelzeltli und natürlich heissi Marroni! Mit über 600 Gästen, die an den beiden Tagen ein- und ausgingen und sich vom neuen Ambiente beeindrucken liessen.

Auch die Feuershow als Höhepunkt vom Samstagabend wird uns noch lange in Erinnerung bleiben und war für mich die Zusammenfassung des Wirkens: mit viel Gespür fürs Detail, mit Feuer am Werk und einer hohen Virtuosität – einfach bezaubernd!

An dieser Stelle möchte ich der Baukommission, aber allen voran Fabienne, Zeno und Norbert einen ganz grossen Dank aussprechen. Der Umbau ist ein echtes Bijoux geworden mit vielen kleinen, durchdachten und liebevollen Details, die uns noch viele Jahre erfreuen werden.

Marlene Schadegg, Geschäftsleiterin

Alle Jahre wieder - und doch immer ein Erlebnis - unsere Sonnhalden - Metzgete

Trudi Wiget Stiftung lädt zum Seniorennachmittag

WIR
DANKEN
VON
GANZEM
EN

Fondueplausch mit dem Lions Club

BILDERBOGEN

Weihnachtsfeiern mit den Angehörigen

Eintritte

Jana Frutig

Funktion:

Rotkreuzhelferin SRK

Eintritt:

Juni 2018

Andjela Radicevic

Funktion:

Lernende Köchin

Eintritt:

Juli 2018

Gleice Kelly André

Funktion:

Rotkreuzhelferin SRK

Eintritt:

Juli 2018

Fabian Blättler

Funktion:

Praktikant

Eintritt:

August 2018

Fabienne Germann

Funktion:

Praktikantin

Eintritt:

August 2018

Dienstjubiläen

Suzana Radovic

Funktion: Mitarbeiterin Lingerie

20 Jahre Sonnhalden

Suzana Radovic hat am 02. August 1998 ihre Tätigkeit im Evangelischen Pflegeheim Arbon aufgenommen. Sie arbeitete dort während 18 Jahren im Bereich Hauswirtschaft.

In einem kleinen Team war sie mitverantwortlich für die Reinigung auf den Stationen, die Wäscheverarbeitung und half bei Engpässen auch ab und an in der Küche aus. Die kleine und familiäre Atmosphäre im Evangelischen Pflegeheim hat ihr sehr behagt. So erfüllte sie die Schliessung des Pflegeheims doch auch mit Wehmut.

Mit Suzanas Übertritt vor 2 Jahren ins Pflegeheim Sonnhalden tat sich ihr eine komplett andere Welt auf. Mitten in den Zügelarbeiten für die Eröffnung des Hauses Alpstein, musste nicht nur sie sich, sondern mit ihr auch ihre Arbeitskolleginnen, an die neue Betriebsgrösse gewöhnen.

Sich 130 Bewohnernamen zu merken und sich den Überblick in einem Grossbetrieb zu verschaffen, setzt Professionalität voraus. Diese hat sich Suzana aneignen können. Sie ist eine wichtige Kraft in unserem Lingerie-Team geworden. Als ruhige und fleissige «Schafferin» hilft sie tagtäglich mit, die anfallenden Wäschemengen zu verarbeiten und geht dabei auf die Wünsche der verschiedenen Ansprechpartner ein.

Liebe Suzana, Du darfst stolz sein auf all die Jahre, in denen Du viel Energie und Freude in Deine Arbeit und das Wohl der Bewohner gelegt hast. Herzliche Gratulation zu Deinen 18 Arbeitsjahren im Evangelischen und die bereits 2 Jahre im Pflegeheim Sonnhalden, dies ergibt ein Stolzes 20 Jahr-Jubiläum, vielen herzlichen Dank!

Tanja Mettler, Leiterin Hauswirtschaft

Anni Sigg

Funktion: Rotkreuzhelferin SRK und Mitarbeiterin in der Aktivierung

20 Jahre Sonnhalden

Anni Sigg hat am 06. April 1999 in der Sonnhalden als Rotkreuzhelferin angefangen – seither sind unglaubliche zwei Jahrzehnte vergangen.

In dieser langen Zeit hat sie unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit viel Verständnis, Fingerspitzengefühl und Einfühlungsvermögen begleitet. Ihr Strahlen und ihre Liebenswürdigkeit bei der Ausübung ihres Berufs zeichnet sie besonders aus. Sie ist ein wahrer Sonnenschein, der viele Herzen ansteckt.

Daneben hat Anni als bewegungsbegeistere Mitarbeiterin die entsprechenden Weiterbildungen besucht und wirkt parallel zur Tätigkeit als Rotkreuzhelferin für die Bewegungseinheiten im Team der Aktivierung mit. Ohne sie wäre das Turnen in der Sonnhalden gar nicht mehr denkbar. Mit viel Leidenschaft, Kreativität und Herzblut leitet sie die Bewohner an und bringt sie mit Freude zur Bewegung. Ihrem Einfallsreichtum sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Im Jahr 2009 ist dann noch das Krafttraining für die etwas mobileren Bewohner dazu gekommen. Auch das macht sie mit grosser Begeisterung und motiviert die Bewohner so gut, dass immer mehr daran teilnehmen möchten. Natürlich kommt auch die Vorbereitung für die jährlichen Wettspiele unter den Heimen dazu und wir durften so schon viele Podestplätze mit nach Hause tragen.

Liebe Anni, Du leistest in allen Bereichen einen wichtigen Beitrag zum Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner. Mit Deiner einfühlsamen Art und Deiner ansteckenden Fröhlichkeit bist Du nicht nur auf der Station Sonnengarten eine gern gesehene Mitarbeiterin.

Schön, dass wir immer wieder auf Dich zählen können.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

PERSONELLES

Eintritte

Güllü Sari

Funktion:

Pflegefachfrau DNII

Eintritt:

August 2018

Diana Beuster

Funktion:

Rotkreuzhelferin SRK

Eintritt:

September 2018

Paca Dutler

Funktion:

Rotkreuzhelferin SRK

Eintritt:

September 2018

Maria Christina Girgis

Funktion:

Pflegefachfrau DNII

Eintritt:

September 2018

Mebrahtu Habte

Funktion:

Rotkreuzhelfer SRK

Eintritt:

September 2018

Dienstjubiläen

Fabienne Schättin

Funktion:

Stv. Küchenchefin

5 Jahre Sonnhalden

Suna Dügünyurdu

Funktion:

Pflegeassistentin

5 Jahre Sonnhalden

Edin Hrncic

Funktion:

Stv. Stationsleiter

5 Jahre Sonnhalden

Selim Chababi

Funktion:

Koch EFZ

5 Jahre Sonnhalden

Cornelia Barillaro

Funktion: Rotkreuzhelferin und Pikettnachtwache

10 Jahre Sonnhalden

Cornelia Barillaro hat am 16.02.2009 bei uns in der Sonnhalden ihre Tätigkeit aufgenommen. Seit dieser Zeit kümmert sie sich in der Nacht um unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Mit viel Einfühlungsvermögen, Geduld und Ruhe ist sie bei der Arbeit, was in der Nacht von grosser Bedeutung und Wichtigkeit ist. Mit ihrem freundlichen und zuvorkommenden Wesen ist sie für die anderen Mitarbeiter eine grosse Unterstützung und Hilfe.

Liebe Cornelia, danke, dass Du bereit bist in der Nacht zu arbeiten und dafür Sorge trägst, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner immer gut umsorgt sind. Wir hoffen noch lange auf Deine Mithilfe zählen zu dürfen.

Hümeyra Oezenli Bektas

Funktion: Fachfrau Gesundheit

10 Jahre Sonnhalden

Hümeyra Oezenli Bektas hat am 14.05.2009 für ein Jahr befristet als Schwesternhilfe auf der 2. Station gestartet. Im August 2010 hat sie dann ihre Ausbildung als Fachfrau Gesundheit begonnen und heute trägt Mira in dieser Funktion viel Verantwortung für die Bewohnerinnen und Bewohner der Sonnhalden. Im November 2016 gab es noch einen Stationen-Wechsel und jetzt wirkt sie in der geschützten Demenzstation Sonnengarten mit.

Mit ihrer Ruhe und Gelassenheit kann sie die Bedürfnisse der Bewohner sehr gut erfassen und auf sie eingehen. Eine weitere ganz grosse Hilfe ist sie in der Apotheke, wo sie während den Ferienzeiten gerne aushilft.

Liebe Mira, wir danken Dir für Deine Mitarbeit und wünschen Dir weiterhin viele schöne Momente im Beruf.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Aynur Oezdemir-Ocak

Funktion: Rotkreuzhelferin SRK

10 Jahre Sonnhalden

Aynur Oezdemir trat am 26. Januar 2009 ihre Stelle als Rotkreuzhelferin an. Aynur ist immer mit Freude und Einsatz bei der Arbeit. Die Bewohnerinnen und Bewohner freuen sich immer sie zu sehen.

Mit deinem sympathischen Lächeln und deinen lieben Worten schenkst du den Bewohnerinnen und Bewohnern deine Aufmerksamkeit. Dein Team schätzt dich als zuverlässige und freundliche Kollegin sehr und mittlerweile kennst du dich im ganzen Haus aus, so dass du auch eine gerngesehene Aushilfe auf den anderen Stationen bist.

Liebe Aynur, wir danken Dir für Deinen Einsatz und wünschen Dir weiterhin viel Freude bei Deiner Arbeit.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Arnaldo Paoli

Funktion: Leiter Technischer Dienst

10 Jahre Sonnhalden

Arnaldo Paoli startete am 01. Mai 2009 als Mitarbeiter des technischen Dienstes in der Sonnhalden. Als gelernter Schreiner brachte er das handwerkliche Geschick mit und steht noch immer für die notwendige Qualität ein, sei dies bei kleineren Anpassungen oder im Rahmen der vielen grossen Bauprojekte.

Berufsbegleitend hat Arnaldo im 2010 die Weiterbildung zum Hauswart in Angriff genommen und diese 2 Jahre später erfolgreich mit der Berufsprüfung abgeschlossen. Egal, ob Gartenarbeit, Reparaturen oder techn. Details – er ist immer mit vollem Einsatz dabei und führt auch seine Verantwortung als Sicherheitsbeauftragter vollumfänglich aus.

Seit 1. Januar 2014 ist er zudem verantwortlich fürs Gesamtteam und die Aufgaben wurden während all den Jahren mit der stetigen Zunahme des Technologieeinsatzes immer komplexer.

Arnaldo liegt das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner und der Mitarbeiter am Herzen und sorgt mit seiner akribischen Art aber auch für Ordnung und setzt sich für den Werterhalt der Infrastruktur ein. Mit seiner freundlichen und zuvorkommenden Art wird er sehr geschätzt und ist allen eine grosse Unterstützung und Hilfe.

Lieber Arnaldo, ganz herzlichen Dank, dass Du tagein und tagaus für die Sonnhalden am Mitspringen bist, um unser Haus immer in Schuss zu halten. Wir hoffen noch lange auf Dein grosses Engagement zählen zu dürfen.

Marlene Schadegg, Geschäftsleiterin

Gratulationen

«Bilde dich selbst!
Und dann wirke auf andere
durch das, was du bist.»
Wilhelm von Humbold

Mit grossem Engagement, Herzblut und Fleiss hat Nadine Gienuth als unsere erste Studierende die Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau HF erfolgreich abgeschlossen.

Liebe Nadine, wir gratulieren Dir zu Deinem grossen Erfolg und wünschen Dir für Deinen weiteren Weg viel Mut, Glauben an Dich und Zuversicht, sodass all Deine Pläne gelingen mögen.

Zu Eurem Entschluss, Euer Leben von nun an in offizielle Bahnen zu lenken, gratulieren wir Sarah und Joram Weber-Marques ganz herzlich.

Wir freuen uns mit Euch und wünschen Euch für Euer gemeinsames Leben alles Liebe und Gute! Möge eine Zukunft mit ganz viel Liebe, Freude, Glück und Vertrauen vor Euch liegen.

«Das grosse Glück der Liebe besteht darin,
Ruhe in einem anderen Herzen zu finden.»
Julie de Lespinasse

Verabschiedung - Trudy Aepli als «Bücherfee»

Liebe Trudy

Über 15 Jahre hast Du als «Bücherfee» in unserem Haus gewirkt. Du bist mit Deiner mobilen Bibliothek, die sich über die Jahre Dank Deines grossen Engagements stark verändert hat, von Bewohnertür zu Bewohnertür gezogen. Dabei machte die Literatur nur einen kleinen Teil der grossen Freude aus, die Du so verbreitet hast. Das Gespräch, Deine spontanen Besuche und Geschichten waren mindestens so wertvoll. Ganz, ganz herzlichen Dank und auch, dass Du sichergestellt hast, dass dieses wertvolle Amt in gute Hände übergehen kann; Rita Hasler übernimmt dies mit viel Enthusiasmus.

Liebe Trudy, Dir wünschen wir weiterhin viel Gesundheit und danke, dass Du uns weiter mit spontanen Freiwilligeneinsätzen erhalten bleibst.

Marlene Schadegg, Geschäftsleiterin und das ganze Sonnhalden-Team

Personalfest am wunderschönen Bodensee

Jedes Personalfest ist einzigartig, weil immer so viele Ideen zusammenkommen. Im 2018 stand es unter dem speziellen Stern des Restaurantumbaus. Da wir ja immer durch die eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gastronomie (Küche & Service) an unseren internen Personalfesten verwöhnt werden, kam die Idee auf, einmal wieder auswärts zu feiern. Doch wohin? Denn mit mittlerweile rund 150 Mitarbeitenden plus Betriebskommission und Freiwilligen gar nicht so einfach.

Manuela machte sich auf den Weg und kam mit einer ganz tollen Idee zurück: weshalb nicht am See im Zelt feiern.

Die wundervolle Idee fand schnell die erforderliche Begeisterung und dann ging es nur noch darum, das Rahmenprogramm zu definieren:

Mit Roy fanden wir wie immer einen exzellenten Musiker, der mit seiner Stimme, mit seiner symphatischen Art und dem Musikstil zu begeistern vermag. Ergänzt durch «Spezialgäste aus dem Appenzell» - es durfte lustig werden. Bei einer amüsanten Einlage frage ich mich heute noch, ob der Übername «Tourist» dem Mitarbeiter hoffentlich nicht anhaften blieb.

Wie schon fast gewohnt, mit der Unterstützung von Petrus, funktioniert einfach alles. Denn Feiern im Zelt und die letzten Stunden vor dem Eindunkeln noch gemütlich draussen in der Lounge sitzen, das klingt ja alles sensati-

onell. Was aber, wenn das Wetter nicht mitspielen würde? Doch einmal mehr mussten wir uns keine Sorge machen.

Die Stimmungsbilder sprechen für sich – ein wunderschöner Abend als Dankeschön für all die Stunden, die wir tagein und tagaus investieren.

Es wurde viel gelacht, angeregt diskutiert, getanzt, geehrt und verdankt und einfach von A-Z an unserem wunderschönen Bodensee genossen.

Auf viele weitere solcher verbindenden Momente!

Marlene Schadegg, Geschäftsleiterin

Yoga, mein Ausgleich – «Ooooohhmm»

Ich betreibe Yoga seit bald sechs Jahren. Eine Freundin, die früher bereits Yoga praktizierte fragte mich, ob ich einen Kurs mit ihr besuchen würde. Das haben wird dann auch gemacht und ich konnte mich richtiggehend für diese «Sportart» begeistern.

Eine grosse Komponente, die uns in der heutigen Zeit krank macht, ist der Stress. Er führt dazu, dass unsere Abwehrkräfte geschwächt werden. Auch negative Gedanken können als Stressfaktor bezeichnet werden. Demgegenüber ist es wichtig, unser Vertrauen in uns selbst und das Wissen um unsere Kraftquellen zu stärken.

Yoga hilft mir ganzheitlich. Beweglichkeit und Spannkraft konnte ich in diesen Jahren nicht nur erhalten, sondern weiter fördern. Zudem gleicht es mich durch diese Abwechslung von bewusster Spannung und Entspannung aus.

Durch Yoga habe ich gelernt, achtsam mit mir selber und meinem Körper umzugehen. Bei jeder Übung (Asana) geht man nur bis an seine persönlichen Grenzen, jedoch nie darüber hinaus.

Der Körper wird gedehnt, gekräftigt, aber auch entspannt. Grundlage jeder Übung ist die Atmung. Seit ich Yoga praktiziere, ist mein Lungenvolumen grösser. Das durfte ich beim Joggen feststellen.

Überhaupt ist die Atmung ein ganz wichtiger Bestandteil vom Yoga. Wir alle atmen im Alltag viel zu oberflächlich. Kaum jemand atmet bewusst ein und aus. Vor allem wenn's einmal hektisch ist, hilft es mir, bewusst ein paarmal tief ein- und auszuatmen. Danach kann ich alles wieder etwas ruhiger angehen.

Bewusste Spannung und Entspannung ist beim Yoga ein Kernelement, so kann jeder auch immer zwischendurch in die Kindshaltung gehen, wenn die Übung zu fordernd ist. Zum Abschluss jeder Yoga-Lektion folgt immer eine längere Entspannungseinheit (Shavasana).

Je nach Übung werden verschiedene Energiezentren (Chakren) angesprochen, um die Energie im Körper besser fliessen zu lassen. So kann mit dem einfachen Sonnengruss der ganze Körper wachgerüttelt werden und dies auf eine ganz sanfte Art. Eine Variante, um den Morgen bewusst, behutsam und voller Energie für den Tag, anzugehen.

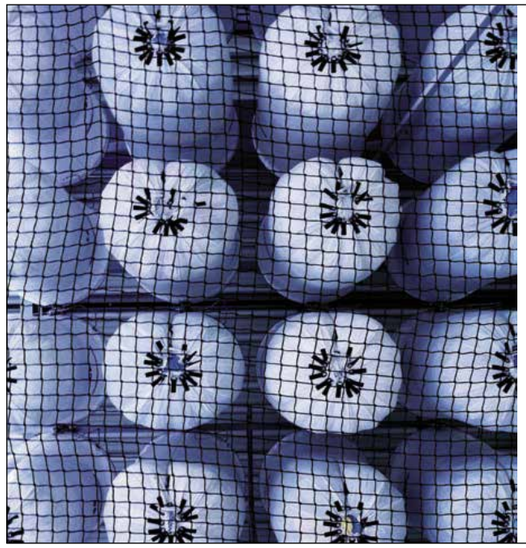
Ich werde mir diese Stunden der Achtsamkeit und Entspannung weiterhin gönnen, weil ich merke, dass mir das gut tut und ich daraus viel Kraft für den Alltag schöpfen kann.

Manuela Kriebel, Leiterin Administration

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

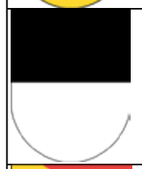
rentex TEXTILE LOGISTIK

Kantonales Spezialitäten Rätsel

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

Kennen Sie die Schweizer Spezialitäten nachfolgender Kantone?
Nur ein Gericht eines Kantones ist richtig. Es ist jeweils der Buchstabe des entsprechenden kantonalen Gerichts beim Lösungswort einzutragen. Die Reihenfolge startet dabei beim Kanton Uri bis Tessin, dann folgen Schaffhausen bis Waadt.

Kanton Uri
L Mischtchratzerli
R Nytlärys
M Ofetori



Kanton Freiburg
O Albelifilets mit Kräutern
B Salée Sucrée vaudois
E Pot-au-feu

Kanton Bern
S Rösti «Chrüüzbode-Chlapfhöchi»
X Toétché Jurassien
D Cholera

Kanton Nidwalden
A Räbebabbe
T Schtunggis
F Entlebucher Kafi

Kanton Tessin
K Meitschibei
H Ryys und Boor
A Busecca

Kanton Schaffhausen
U Bölledünne
J Schnitz und Drunder
N Cholermues

Kanton Glarus
P Ofenguck
R Chalberwürste
T Capuns

Kanton Graubünden
V Striflates mit Vanillesauce
Z Tirggel
A Schoppa da jotta

Kanton Waadt
I Süübäggli u. suure Gummeli
Q Sii
N Ramequin

Das Lösungswort lautet: _____

Bitte das Lösungswort eintragen und den Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 15.04.19 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. Sylvia Hofmann
2. Rita Mettler
3. Annemarie Schwitter

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Tanznachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	06. Februar 2019	ab 11.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. Februar 2019	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	24. Februar 2019	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Nostalgie Chörli Horn	Mittwoch,	27. Februar 2019	ab 14.30 Uhr
Fasnacht in der Sonnhalden - Rosenmontag Unterhaltungsnachmittag mit Stephan Jäggi	Montag,	04. März 2019	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. März 2019	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Rachmaninov A Capella Ensemble aus der Ukraine	Mittwoch,	20. März 2019	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbruch im Restaurant	Sonntag,	31. März 2019	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	09. April 2019	ab 11.30 Uhr
Tanznachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	17. April 2019	ab 14.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Elvis	Mittwoch,	24. April 2019	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbruch im Restaurant	Sonntag,	28. April 2019	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. Mai 2019	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Fredi Ott	Mittwoch,	22. Mai 2019	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbruch im Restaurant	Mittwoch,	26. Mai 2019	ab 08.30 Uhr
Rechnungsgeneralversammlung der Genossenschaft Regionales Pflegeheim Sonnhalden	Dienstag,	28. Mai 2019	18.00 Uhr
Spiel ohne Grenzen im Seevida Arbon (bei schlechtem Wetter: Im Haus)	Donnerstag,	13. Juni 2019	15.00 Uhr

P.P.
CH-9320
Arbon
DIE POST