Sonnhalden Journal

REPORTAGE
Basale Stimulation in der Umsetzung

LEBENSGESCHICHTE
Aus dem Leben von Elisabeth Holzer

REPORTAGE
Endspurt auf der Baustelle

Ausgabe 57 | September 2016

Seite 4: Lebensgeschichte

Seite 30: Unser Geissenmami Irmela Walther

Seite 27: Demenzgartensponsoring

Lebensgeschichte von Elisabeth Holzer 4-5

Gedicht 6

Reportage - was die Pflege bewegt
Basale Stimulation 7-9

Rezept 11

Herbstimpressionen - die Kraft der Bäume 12-13

Bilderbogen 14-19

Hinter den Kulissen - Endlich Entlastung für Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz 20-21

Reportage - Endspurt auf der Baustelle
SONNHALDENplus bekommt ein Gesicht 22-23

Personelles

Eintritte und Gratulationen 24-25

Personalausflug 26

Sponsoring - Ausgestaltung des Demenzgartens 27

Kraftquelle Hobbies 29

Tiere im Heim - Geissenmami Irmela Walther 30

Rätselecke 31

Veranstaltungskalender 32

IMPRESSUM

Herausgeber

Sonnhalden, Regionales 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 57, September 2016

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

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

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Bald ist es wieder soweit, die Blätter verfärben sich in den intensivsten Farben - eine einzigartige Farbpalette, die nur die Natur zu schaffen vermag! Dann gibt es nichts Schöneres als auf einem Waldspaziergang durch das am Boden liegende Laub zu schlurfen und dem Knistern der Blätter zu lauschen. Wem dies verwehrt bleibt, dem soll der Artikel über die Bäume eine ähnliche Freude, die entsprechende Kraft und Energie, vermitteln.

Liebe Leserinnen und Leser

Diesen Herbst werden wir wohl nicht gleich intensiv nutzen können, denn der Schlussspurt für die Eröffnung unseres so lange ersehnten Erweiterungsbaus steht kurz vor der Tür und auch die Handwerker sind mit viel Elan an der Vollendung. Die Freude ist bei allen gross, denn wir sind überzeugt, dass unsere Begeisterung auf Sie überschwappen wird, wenn Sie ebenfalls im Rahmen des Eröffnungsfests Mitte November durch die Gänge schreiten können!

Auf drei Stockwerken werden insgesamt 62 Betten zur Verfügung stehen und dies in einem herrlich lichtdurchfluteten Gebäude. Parallel dazu haben wir die Organisation fit gemacht, um dieser neuen Herausforderung gewachsen zu sein.

Ganz speziell freuen wir uns auf die Eröffnung der geschützten Demenzstation und dem Entlastungsangebot für die pflegenden Angehörigen, die ihre Partner weiterhin liebevoll zuhause begleiten, aber dafür auch immer wieder mal eine Verschnaufpause brauchen, um die eigenen Batterien aufzuladen. Aus diesem Grund ist meine Studienarbeit entstanden, denn wir wollten sicherstellen, dass das geplante Angebot den Bedürfnissen der pflegenden Angehörigen entspricht. Gerne gebe ich Ihnen einen kurzen Einblick in die zentralen Resultate und dem Entlastungsangebot für Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz.

Auf den nachfolgenden Seiten erwartet Sie wieder ein voll bepacktes Journal, welches Ihnen das Warten auf den Tag der offenen Tür vom 19.11.2016 verkürzen wird.

Im Namen des ganzen Teams wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Lebensgeschichte Elisabeth Holzer

Frau Elisabeth Holzer ist am 12. August 1932, als mittleres von drei Kindern, in Fischbach bei Raperswilen TG, geboren und aufgewachsen. «Ich habe meine Kindheit genossen», sagt Frau Holzer. Sie erinnert sich zurück und erzählt mir, wie gern sie gemeinsam mit den Nachbarskindern Völkerball und Schlagball spielte. «Oft musste man auch Zuhause mithelfen und jeder hatte sein Ämtli», erzählt sie weiter. Nebst anderen Aufgaben im Haushalt, war Frau Holzer verantwortlich für das Abtrocknen des Geschirrs.

Als sie in die 4. Klasse kam, durfte sie in die Handorgelstunde. Diese fand jeweils am Samstagnachmittag statt und sie ging mit grosser Freude hin. Stolz erzählt sie mir, wie sie einmal an einem 1. August mit ein paar anderen Mitschülerinnen ein Musikstück vorspielen durfte. «Ich war sehr nervös. Aber dann hat es mir angefangen zu gefallen.» Für diesen Auftritt habe sie viel Lob erhalten.

Nach der Schule, im Alter von 16 Jahren, begann Frau Holzer als Haushaltshilfe bei einer Familie zu arbeiten. Es gefiel ihr sehr gut und so kam es, dass sie drei Jahre dort blieb. Nach dieser Zeit trat sie eine Stelle als Hilfsköchin in der Küche des Restaurants Löwen in Weinfelden an. Dieser Beruf gefiel ihr aber nicht so gut und sie entschied sich, die Anstellung zu beenden. Danach arbeitete sie bis zur Heirat als Dienstmädchen auf einem Bauernhof in Fetzisloh.

In ihrer Freizeit fuhr Frau Holzer gerne Velo. Mit einem Schmunzeln im Gesicht erzählt sie mir, wie sie gemeinsam mit ihren Freundinnen von Fischbach nach Arbon fuhr, um die Stadt unsicher zu machen.

An einem schönen, sonnigen und warmen Sonntag unternahm sie mit einer Freundin wieder einmal einen Ausflug. Diesen Tag wird sie nie vergessen, denn an diesem Tag lernte sie den Mann ihres Lebens kennen. Als sie in Arbon mit ihrer Freundin unter einem Baum die Sonne genoss, fuhr ein beige farbener Opel, 1954er Modell, mit zwei jungen Männern vorbei. Einer fiel ihr sofort auf, es war Herr Holzer. Er sprach sie an und bei diesem ersten Gespräch lernten sie sich kennen. Von diesem Zeitpunkt an trafen sie sich jeden Sonntag in Arbon. Ab und zu verabredeten sie sich auch abends im Restaurant Ochsen, um etwas zu trinken. Und mit der Zeit wuchs ihre Liebe für einander immer mehr, so dass Herr Holzer alsbald um ihre Hand anhielt.

Die Hochzeit bleibt für Frau Holzer eine ihrer schönsten Erinnerungen. Alles entsprach ihren Vorstellungen von einer weissen Hochzeit und die Stimmung war sagenhaft. Nach

der Trauung in der evangelischen Kirche Arbon, fuhren sie mit einem Car auf die Schwägalp. Unterwegs hielten sie an verschiedenen Orten und verteilten den Kindern Hochzeitsbonbons. Dabei erinnert sie sich gut, dass sie ihren Mann «tadeln» musste. Er konnte die Bonbons einfach nicht einteilen und hatte schon fast alle beim ersten Halt verteilt. Damit sie den Kindern in Frasnacht auch noch Bonbons verteilen konnten, hielten sie auf dem Rückweg in Altstätten und kauften dort nochmals Bonbons ein.

Nach der Hochzeit zog Frau Holzer zu ihrem Mann nach Frasnacht auf seinen Bauernhof und half dort fleissig mit. Ihre Schwiegereltern wohnten im selben Haus. Dadurch

war man zwar nie allein, doch Frau Holzer genoss diese Gemeinschaft.

Frau Holzer erzählt: «Ich geniesse Gesellschaft und Unterhaltung. Doch an einem Tag war es mir gar nicht danach. Es war an einem Schützenfest und ich wurde als Ehrendame eingeladen.» Mit einem Lachen beschreibt sie mir was sie anziehen musste: «Es war mir zu diesem Zeitpunkt etwas peinlich, dass ich vor so vielen Menschen mit einer 150jährigen Tracht auftreten musste.»

Auf dem Hof gefiel es ihr sehr gut und am Nachmittag übernahm sie oft auch Feldarbeiten.

Im Frühling ging sie mit ihren Schwiegereltern, später mit ihren Kindern, im Wald Holz sammeln. Es diente zum Anfeuern. Diese Sammeltouren waren nicht nur Arbeit für Frau Holzer, sondern auch ein schöner Spaziergang durch den Wald.

Ihre erste Tochter kam 1957 auf die Welt, danach folgte ein Sohn und die zweite Tochter. Zu dieser Zeit hatten sie viel Land zur Verfügung, so dass sie beschlossen, einen Teil gemeinsam mit fünf weiteren Bauern, ans St. Galler Wasserwerk zu verkaufen. Gesagt getan. Als Dank wurde ihnen zusätzlich ein Essen im teuren Restaurant Rietli versprochen. «Leider fand dieses Essen bis heute nicht statt», erzählt Frau Holzer.

Nach dem Verkauf hatten sie noch eine grosse Wiese und etwa 14 Kühe.

Die Arbeit auf dem Feld war nicht mehr so anstrengend wie früher, doch wurde ihr Mann schwer krank. Frau Holzer unterstützte ihn so gut es ging. Herr Holzer verstarb jedoch bald und Frau Holzer musste ihre Kinder alleine mit ihren Schwiegereltern aufziehen.

Als ihr Sohn erwachsen war, heiratete er eine bezaubernde Frau. Sie zog zu ihnen auf den Hof und so kam wieder etwas Leben ins Haus. Fortan lebten drei Generationen unter einem Dach.

Die Zeit verging und bescherte Frau Holzer einen weiteren schweren Schicksalsschlag. Der frühe Tod ihres Sohnes forderte sie sehr. Dank einem guten Familienzusammenhalt konnte sie diese schwierige Zeit überstehen und noch heute ist Frau Holzer in Kontakt mit ihrer Schwiegertochter.

Mich erstaunt es, dass Frau Holzer trotz solch schweren Schicksalsschlägen, die sie erlebt hat, immer noch so eine positive Lebenseinstellung hat und immer mit einem Lächeln anzutreffen ist.

Frau Holzer sagt, sie fühle sich wohl bei uns in der Sonnhalden und sei offen für neue Kontakte und Gespräche. So hat sie hier bereits eine neue Freundin gefunden, mit welcher sie nun viel Zeit verbringt. Auch nimmt sie aktiv am Geschehen teil und besucht, wann immer es geht, die Unterhaltungsnachmittage und freut sich jeweils auf das Singen am Mittwochnachmittag. «Musik bereitet mir Freude und begleitet mich schon ein Leben lang», sagt Frau Holzer.

Ich danke Frau Holzer für das Gespräch und das Vertrauen und wünsche ihr noch viele schöne Erlebnisse bei uns in der Sonnhalden.

Tsegye Tsering, Praktikant Aktivierungsfachmann HF

5 Geisslein

Fünf süsse Geisslein besuche ich jeden Tag,
damit mein jetziges Leben immer noch einen Sinn hat.
Da wird gesprungen, da wird geboxt,
da wird das Rüebli aus dem Mund des Anderen gezupft.

Ob's stürmt, ob's schneit, ob die Sonne lacht,
frühmorgens, wenn ich dann erwach
der erste Gedanke bei den Geisslein ist,
mach schnell, mach schnell, du wirst vermisst.

Gleich nach dem Frühstück ich in mein Zimmer geh,
bereite Rüebli, Aepfel und noch vieles mehr,
das mögen die Geissenkinder gern.
Vielleicht denken sie ich komm von einem andern Stern?

Nein so ist es nicht.
Ich vermisse meinen verstorbenen Hund „Cherry"
fast jeden Tag, darum bin ich sehr glücklich,
dass ich die 5 Geisslein gefunden hab.

Irmela Walther

Basale Stimulation – ein Konzept menschlicher Begegnung

Jeder Mensch erlebt und erfährt die Welt auf seine Weise. Das ändert sich auch dann nicht, wenn aufgrund einer Erkrankung oder eines Unfalls eine Beeinträchtigung der Wahrnehmung oder gar eine körperliche Bewusstlosigkeit vorliegt. Dies kann dazu führen, dass der eigene Körper als fremd erlebt wird und von sich aus der Zugang zu Mitmenschen und zur Umwelt erschwert oder nicht mehr möglich ist.

Basale Stimulation ist ein Konzept, welches durch ganzheitliche, körperliche Kommunikation Menschen, deren Eigenaktivität eingeschränkt ist, unterstützt. Und so ihre Wahrnehmungs-, Kommunikations- und Bewegungsfähigkeit fördert. Dies erfolgt durch gezielte Aktivierung der Sinne und Anregung zu Körper- und Bewegungserfahrungen. Mit dem Angebot zur non-verbalen Kommunikation werden die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Selbstbestimmung und die soziale Teilhabe gefördert und somit die Lebensqualität verbessert.

Basale Stimulation lässt sich mit einfachen Mitteln in den Alltag integrieren. Zum Beispiel lässt man eine Bewohnerin die Begrenzung des Bettes mit den Händen ertasten, um ihr Sicherheit beim Lagewechsel zu vermitteln. Durch das Waschen nach dem Konzept der Basalen Stimulation erlebt sie ihren Körper auf angenehme Weise und erhält so wieder Orientierung für sich und ihren Körper, oder am Fussende des Bettes wird ein festes Polster so angebracht, dass die Bewohnerin «den Boden unter den Füssen» spüren kann. Aber auch das Spüren von Vibration z.B. einer Klangschale, das Hören von Musik, Ansehen von Bildern oder gezielten Berührungen sowie Massagen, ermöglichen betroffenen Menschen in Kontakt mit Mitmenschen und ihrer Umwelt zu treten.

Unsere zwei Mitarbeiterinnen Petra Leichtle, Dipl. Pflegefachfrau DNII und Patricia Kapp, Lernende FaGe, wenden Basale Stimulation täglich in der Pflege an und ermöglichen uns anhand einiger Beispiele aus dem Alltag einen Einblick, was Basale Stimulation in der Pflege bedeutet und bewirkt:

**«Berühren bedeutet begegnen
und sich berühren lassen»**

Praxisbeispiel 1:

Frau O. fühlt sich oft müde und antriebslos. Durch die körperaufwärts ausgeführten Streichungen nach Basaler Stimulation erzielt man bei der Bewohnerin eine anregende Wirkung auf den gesamten Organismus.

Frau O. fühlt sich nach der Behandlung viel fitter und kann dadurch wieder aktiv am Bewohneralltag teilnehmen.

«Einfache Hilfsmittel bewusst eingesetzt erzielen grosse Wirkung»

Praxisbeispiel 2:

Frau P. sitzend im Rollstuhl mit Handtuchrolle

(vorher/nachher Dokumentation)

Vorher: Frau P. hat aus gesundheitlichen Gründen oft Mühe, aufrecht im Rollstuhl zu sitzen, weshalb wir sie oft in folgender Sitzhaltung vorfinden:

Nachher: Mittels einer Wolldecke oder Handtuchrolle wird Frau P. nach Basaler Stimulation aufrecht gesetzt. Sie spürt so ihren Körper wieder besser, weshalb sie in dieser Sitzposition mühelos längere Zeit bequem sitzen kann.

Praxisbeispiel 3:

MIT EINFACHEN MITTELN GROSSE EFFEKTE ERZIELEN: der Einsatz einer Bettrolle, alternativ kann auch eine Duvetrolle oder ein Stillkissen angewendet werden. Das bringt grosse Erleichterungen für den jeweiligen Bewohner.

Frau H. sitzt tagsüber im Rollstuhl und nimmt je nach Gesundheitszustand mehr oder weniger am Tagesgeschehen des Hauses teil.

Oftmals ist sie jedoch am Nachmittag schon müde vom langen Sitzen im Rollstuhl und wird daher gegen 16.00 Uhr ins Bett gebracht.

Frau H. freut sich ins Bett gebracht zu werden, da sie die Lagerung mit der Bettrolle sichtlich geniesst. Sie sitzt «wie eine Königin» im Bett und beobachtet ihre Umwelt bzw. unterhält sich rege mit ihrer Zimmerkollegin, dem Pflegepersonal und nimmt so aktiver am Leben teil (dabei hört sie auch gerne Radio). Aufgrund der Sitzposition nimmt sie ihr Umfeld besser wahr; ihr Blickfeld und Auffassungsvermögen ist erheblich grösser. Frau H. lacht mehr und ist oft guter Dinge dabei. Das Abendessen nimmt sie mit deutlich grösserem Appetit ein.

Wir sind erstaunt und freuen uns, wie schnell wir durch die Basale Stimulation den Bewohnern wieder ihr eigenes Wohlbefinden schenken können. Wichtig ist für uns, dass wir ganz persönlich auf die Belange des Bewohners eingehen. Voraussetzung hierzu ist, dass wir sehr genau beobachten und unter uns Pflegenden gut miteinander kommunizieren. So ist es möglich, dass wir in kurzer Zeit die Sinneswahrnehmung des jeweiligen Bewohners fördern und unterstützen können. Die Praxis zeigt, dass wir mit jeder Basalen Stimulation selbst wachsen, denn jeder Mensch reagiert anders und es gilt für jeden sein eigenes Konzept und seine eigene Vorgehensweise zu finden.

Es ist sehr spannend. Dies macht die Interaktion so lebendig und macht BASALE STIMULATION für uns einzigartig.

Melanie Thalmann mit Petra Leichtle, Dipl. Pflegefachfrau DNII und Patricia Kapp, Lernende FaGe

Selbstversuch

Den eigenen Körper als fremd erleben? Wie sich das anfühlt können Sie, liebe Leserinnen und Leser, in einem einfachen Selbstversuch ausprobieren.

Setzen oder besser legen Sie sich einfach für 5 Minuten ganz ruhig hin - ohne sich zu bewegen! Was passiert? Wie fühlen Sie sich? Spüren Sie Ihren Körper und seine Grenzen noch?

Basale Stimulation wurde von Andreas Fröhlich ab 1975 im Rahmen eines Schulversuchs entwickelt, mit Christel Bienstein für Pflegefachpersonen weiterentwickelt und ist ein geschützter Begriff.

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

AEQUATOR
Swiss made coffee machines

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

Damenchor Arbon

Am
Donnerstag 1. Dezember 2016
15:00 Uhr
im
Sonnhalden-Café

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

Thurgauer Mostsuppe

Zutaten für 4 Personen

25 g Butter
1 Zwiebel, gehackt
50 g Lauch (Porree), fein geschnitten
2 EL Mehl
2 Äpfel (säuerlich), klein geschnitten
50 g Karotten, klein gewürfelt
5 dl Apfelmost, sauer (Apfelwein)
5 dl Gemüsebouillon
1 dl Sahne
Schnittlauch

Zubereitung

Zwiebel und Lauch in der Butter glasig dünsten, mit Mehl bestäuben. Most und Bouillon dazugeben, aufkochen.

Äpfel und Karotten dazugeben, 30 Minuten leicht köcheln lassen und dann pürieren. Die Sahne dazu geben, nochmals ein paar Minuten köcheln lassen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Tipp:

Am Vortag oder am Morgen zubereiten und dann aufgewärmt servieren, schmeckt noch besser und der säuerliche Geschmack kommt mehr zum Tragen.

En Guete wünscht das Sonnhalden – Gastronomie Team

Unterhaltungsnachmittag

mit
Jost Künzle

Dienstag
20. Dezember 2016
14:30 Uhr
im Sonnhalden-Cafe

Unterhaltungsnachmittag mit dem
NOSTALGIECHÖRLI
Horn

Mittwoch
9. November 2016
ab 14:30 im
Sonnhalden-Café

UNTERHALTUNGSNACHMITTAG

Nostalgie DJ Alexander
Die guten alten Hits auf dem Plattenteller
Dienstag
11. Oktober 2016
14:30 Uhr
im Sonnhalden-Cafe

Die Kraft der Bäume

Die Trauben-Eiche
«Gib nicht auf»

Als einer der langlebigsten Bäume, die bis zu 1000 Jahre alt werden können, drückt diese Pflanze Beständigkeit aus. Die Eiche gibt Stabilität und Sicherheit. Durch ein zweigeteiltes Wurzelsystem kann die Eiche sowohl oberflächennahes, als auch Wasser aus der Tiefe aufnehmen. Bei der Trauben-Eiche reifen ab September kleine Früchte, die «Eicheln», die in Trauben wachsen und Tieren wie dem Eichelhäher als Nahrung dienen.

Tipp: Eichenrinden-Sitzbad bei Durchfall und Entzündungen.

Die Berg-Ulme
«Finde den perfekten Weg»

Dem Brauchtum nach unterstützt die Ulme die Schläue, die zu einem unangepassten Weg zum Erfolg verhilft. Der anspruchsvolle Laubbaum erreicht eine Höhe von bis zu 40 Metern. Die Ulme ist vor allem in Mischwäldern des Berg- und Hügellandes bis 1300 Meter Seehöhe zu finden.

Tipp: Ulmentinktur bei Magen- und Darmreizungen einnehmen.

Der Berg-Ahorn
«Freu dich des Lebens»

Der stattliche, sommergrüne Ahorn wird bis zu 35 Meter hoch und fühlt sich im Halbschatten am wohlsten. Er besticht durch seine tiefen Wurzeln, seine geflügelten Früchte, die «Nasenzwicker», und die fünfzipfeligen Blätter. Der Ahorn steht für die Fröhlichkeit im Alltag.

Tipp: Gebratene Bananen mit Ahornsirup

Die Hainbuche
«Achte auf dein Privates»

Dieses Birkengewächs, auch «Hagebuche» genannt, wird bis zu 20 Meter hoch und besitzt meist einen krummen Stamm mit tiefen Furchen. Die elliptischen Blätter bleiben oft über den Winter am Baum. Die «Kätzchen» zeigen zur Reifezeit ab August ihren 17 Zentimeter langen Fruchtstand. Die Hainbuche symbolisiert die Zurückhaltung, die dazu aufruft, das eigene seelenvolle Innere zu schützen.

Tipp: Getrocknete Hainbuchen-Blätter mit Lavendel in ein Kissen füllen, das sorgt für einen ruhigen Schlaf.

Die Sommer-Linde
«Triff dich mit anderen»

Die Linde stärkt unsere Verbindung mit anderen. Das Symbol für Frieden, Liebe und Schutz besitzt eine mächtige Baumkrone, unter der sich alle versammeln sollen. Die Sommerlinde benötigt Licht, Wärme und Luftfeuchtigkeit. Mit ihrer prächtigen Blüte im Juni ist die Linde auch beliebt bei Bienen, die vom süssen Nektar angezogen werden.

Tipp: Lindenblüten als Badezusatz zur Entspannung.

Die Edel-Kastanie
«Mach das Beste aus dir»

Die Früchte der Edel-Kastanie, die «Maroni», sind nicht nur als Nahrungsmittel beliebt. Der Kastanienbaum fördert die Eigenschaft, gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen. Der Baum ist vor allem in Weinregionen verbreitet, da sie ein mildes, luftfeuchtes Klima bevorzugen. Edel-Kastanien erreichen ein Alter von 600 Jahren.

Tipp: 100 Gramm vorgekochte Maroni mit dem Stabmixer pürieren und damit eine Cremesuppe verfeinern.

Die Schwarz-Pappel
«Wachse über dich hinaus»

Festgefahrene Zustände sind mit der Kraft der Pappel zu überwinden, denn sie symbolisiert den Fortschritt. Bei uns wächst die ursprüngliche Art nur noch selten, sie zeigt ihre Schönheit entlang von Flusstälern. Die Pappel wächst schnell und besiedelt auch zerstörte Gebiete.

Tipp: Pappelknospen im Frühjahr sammeln, ausquetschen, Flüssigkeit mit Olivenöl mischen und 6 Wochen ziehen lassen. Pappelöl hilft gegen Entzündungen.

Die Platane
«Bestimme dein Leben selbst»

Erst seit dem 17. Jahrhundert hat die Platane den Weg in unsere Breiten gefunden. Sie kann bis zu 50 Meter hoch werden, ihr Stamm bis zu 6 Meter dick. Die Blätter haben die Form einer menschlichen Hand, die laut Brauch daran erinnern soll, stets eigenständig zu handeln.

Das «Häuten» der Rinde und das Mosaik am Stamm sowie die kugeligen Früchte zeichnen diesen Baum aus. Aber Achtung, die Härchen der Früchte können Reizungen auslösen.

Tipp:

Umarmen Sie eine Platane, um Kraft zu schöpfen.

Die Hänge-Birke
«Lass deine Phantasie zu»

Reinheit und Inspiration, das sind die Eigenschaften der Birke. «Der Baum der Dichter» verbreitet sich rasch, auch an extremen Standorten.

Auf lockeren, lichten Böden zeigt die Birke ihren schlanken, bis zu 30 Meter hohen Stamm.

Tipp: Birken-Haarwasser hilft gegen Schuppen, fette Haare, gereizte Kopfhaut und fördert das Haarwachstum.

Grillieren am Roggwiler Weiher

Ein unglaublich bezaubernder und idyllischer Ort. Dieses Jahr war es nicht ganz einfach, denn das Wetter wollte nicht so richtig mitmachen. Aber wie heisst es doch so schön «es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur unpassende Kleidung...»

oder der etwas andere Sommer....

Spiel ohne Grenzen war geplant - doch der Dauerregen wollte einfach nicht nachlassen. Dann plötzlich standen die heissen Sommertage vor der Tür und manch Bewohner und manche Bewohnerin wünschte sich die kühleren Tage zurück. Da brachte das herrliche Fussbad doch schnell die dringend benötigte Erfrischung und gewünschte Abhilfe!

Mehr in der Natur sein und die Stunden unterm freien Himmel geniessen. So wurden die Geissli gefüttert und einmal gab es sogar ein herrliches Picknick unter den schönen Obstbäumen.

Babybel

Vertrauen Sie dem Profi!
www.HEugster.ch • 071 455 15 55
Roggwil ▪ Arbon ▪ Tübach ▪ Romanshorn
SANITÄR
SPENGLEREI
HEIZUNGEN
BADUMBAU
ROHRLEITUNGSBAU
SOLARANLAGEN
BLITZSCHUTZ
REPARATURDIENST
PLANUNG
HAUSTECHNIK
HE
EUGSTER AG

1. Augustfeier

Bodenseeschifffahrt

Strahlendblauer, wolkenloser Himmel - perfekter könnte es nicht sein! Mit einer leichten Biese durften wir bei herrlichem Sommerwetter wieder eine traumhafte Schifffahrt geniessen. Herzlichen Dank allen fleissigen Händen, die dies wieder ermöglicht haben.

Endlich Entlastung für Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz im Oberthurgau

Ende November öffnet die Sonnhalden in Arbon die Tages- und Nachtstruktur Aurora und bietet pflegenden und betreuenden Angehörigen von Menschen mit Demenz flexible Entlastungsangebote. Die Ausgestaltung der Angebote erfolgte in enger Zusammenarbeit mit den pflegenden Angehörigen, den Hausärzten, der Alzheimerorganisation, den sozialen Diensten, der Spitex und der Pro Senectute. Damit wird eine wichtige Lücke geschlossen und dem Wunsch vieler Menschen entsprochen, die gerne möglichst lange zuhause leben möchten.

Im Rahmen der Studienarbeit anlässlich der Weiterbildung zur Gerontologin am Institut Alter der Berner Fachhochschule mit dem Schwerpunkt «Demenz und Lebensgestaltung» setzte ich mich mit den Erfolgskriterien beim Aufbau und der Inbetriebnahme der Tag-/Nachtstruktur auseinander. Alle zentralen Personengruppen kamen direkt zu Wort, mit dem Ziel, die finale Ausgestaltung der Entlastungsangebote bedürfnisorientiert zu gestalten. Parallel dazu wurden die Abläufe geklärt und Erfahrungen anderer Institutionen mit analogen Angeboten in der Deutschschweiz berücksichtigt.

Die gesellschaftliche Herausforderung - Demenz

Knapp 120'000 Menschen mit Demenz leben in der Schweiz. Diese Zahl wird in den nächsten Jahren weiter anwachsen. Früher oder später kann die an einer Demenz erkrankte Person keine Minute mehr allein gelassen werden, sei es, weil sie sich fürchtet oder sei es, weil sie die eigene Sicherheit und diejenige anderer aufs Spiel setzen kann.

Schweizer Untersuchungen zufolge leiden 44% der pflegenden Angehörigen an Angstzuständen, 20% an Depressionen und zwischen 44% - 70% an erheblichen körperlichen Gesundheitsproblemen. Werden die Unterstützungsmassnahmen für Angehörige vernachlässigt, besteht eine doppelte Gefahr: Sowohl die Person mit einer Demenzerkrankung, als auch die Angehörigen, können in eine Krise geraten. Beratungs- und Unterstützungsleistungen für Angehörige müssen bei Demenzkrankheiten folglich ein integraler Bestandteil der Gesundheitsplanung sein. Deshalb sind bedürfnisorientierte Entlastungsangebote zentral! Dies zeigt eine Studie der Alzheimerorganisation.

Weil Menschen mit Demenz es wert sind – Aurora, die Tages-/Nachtstruktur der Sonnhalden

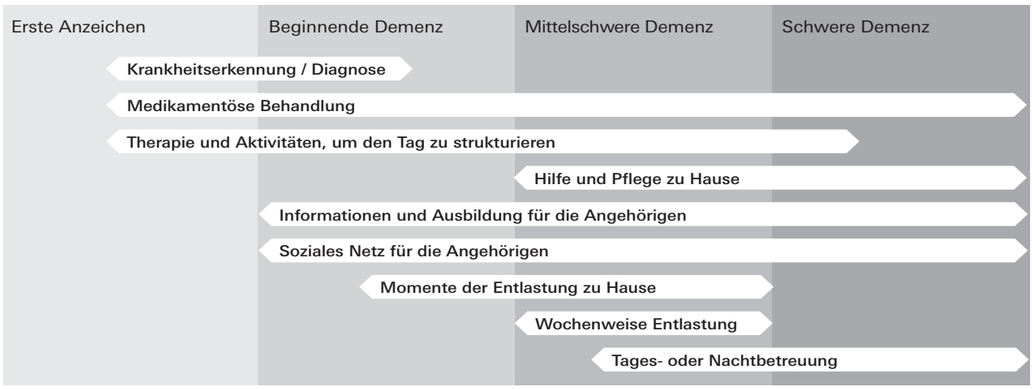
Die in der Kindheit erworbenen inneren und äusseren Strukturen der Psyche, die die Autonomie erst ermöglichen, bauen sich im Laufe des Krankheitsverlaufs ab. Menschen mit Demenz leben deshalb immer mehr aus der sozialen Bindung heraus, die sie umgibt. Sie werden dadurch oft sensibler und feinfühliger und reagieren auch entsprechend auf ihr Umfeld.

Sie brauchen das Gefühl etwas wert zu sein, in Kontakt treten zu können, Hoffnung und Urvertrauen. Im Entlastungsangebot der Tag-/Nachtstruktur Aurora der Sonnhalden geben wir dies den Menschen mit Demenz an den Tagen, an denen die pflegenden Angehörigen wieder auftanken.

Die Entlastungsangebote der Tag-/Nachtstruktur Aurora, 7x24 h an 365 Tagen im Jahr für Sie da!

Derzeit starten wir mit 4 Plätzen für die tageweise und/oder nachtweise Entlastung. Das Angebot kann bei Bedarf erweitert werden.

Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen.



Die Entlastungsangebote der Tages-/Nachtstruktur Aurora im Überblick

Tagesangebot

- Aufenthaltsdauer ganzer Tag
- Mo-So
- Verpflegung (inkl. Mittagessen)
- Alltagsgestaltung
- Betreuung und Pflege

Tagesaufenthalt von bis zu 10h

08.00	09.30	16.30	18.00
Ankunfts-zeit	Fixe Aufenthaltszeit		Auslauf-zeit

CHF 100.-/h exkl. Pflege

Halbtagesangebot

- Aufenthaltsdauer halber Tag, max. 4h, ideal als Verlängerung eines Tages- bzw. Nachtangebotes
- Mo-So
- Verpflegung
- Alltagsgestaltung
- Betreuung und Pflege

Halbtagesaufenthalt bis zu 4h

flexibel*

*nach Absprache

CHF 20.-/h exkl. Pflege

Nachtangebot

- Aufenthaltsdauer Übernachtung
- Mo-So
- Verpflegung (inkl. Abendessen und Frühstück)
- Betreuung und Pflege

Nachtaufenthalt von bis zu 16h

17.00	19.00	07.30	08.30
Ankunfts-zeit	Fixe Aufenthaltszeit		Auslauf-zeit

CHF 80.- exkl. Pflege

Kostenloser Schnuppertag, kurzfristige Entlastungsaufenthalte etc. gehören ebenfalls zu unseren Dienstleistungen. Eine Beratung bezüglich den Möglichkeiten, wie auch den Finanzierungsbeihilfen der Gemeinden, lohnt sich.

Gespannt und interessiert? Dann unbedingt den 19. November reservieren oder sich schon heute mit uns in Verbindung setzen!

Rufen Sie uns für ein unverbindliches Gespräch an: Tel. 071 447 24 24.

Mit dem Tag der offenen Tür vom 19. November 2016 bietet sich allen Interessierten eine weitere Möglichkeit und die einmalige Chance einen Einblick ins Haus zu gewinnen und sich beim Leitungsteam näher zu informieren.

Herzlichen Dank allen Mitwirkenden und den pflegenden Angehörigen

Im Rahmen der Studienarbeit erlebte ich ein grosses Engagement und Mitwirken aller Beteiligten für die Menschen mit Demenz und deren pflegenden Angehörigen.

Pflegende und betreuende Angehörige vollbringen tagtäglich eine unendlich wertvolle und herausfordernde Aufgabe, die oft von aussen nicht so schnell erkannt wird!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Buchempfehlungen

Das Herz wird nicht dement - Rat für Pflegende und Angehörige

Udo Baer & Gabi Schotte-Lange

Einfach unvergesslich

Rowan Coleman

REPORTAGE

Endspurt auf der Baustelle – SonnhaldenPlus bekommt ein Gesicht

Die Vorfreude ist riesig und bei jedem Gang durch den Erweiterungsbau stellen wir uns vor, wie die wunderschönen Räume mit den Bewohnerinnen, Bewohnern und Pflegenden erst richtig zum Leben erwachen.

Die Zeit vergeht wie im Flug und seit dem Spatenstich sind es bereits 2 Jahre her. Schön sieht das Gebäude aus, seit das Baugerüst weg ist. Nur für den Materialtransport steht noch ein kleines Gerüst auf der Nordseite. Von aussen sieht man nun nicht mehr viel von den Arbeiten, welche momentan ausgeführt werden. Doch im Inneren herrscht emsiges Treiben. Elektriker, Schreiner, Gipser, Maler, Bodenleger und viele Andere sind fleissig bei der Arbeit. Und man hört nebst dem üblichen Baustellenlärm auch ab und zu ein fröhliches Pfeifen oder Singen. Sowieso fällt mir auf, dass wir sehr sympathische Bauarbeiter auf der Baustelle haben. Sie grüssen freundlich oder lächeln einem zu, wenn man sie sieht oder trifft, und sie sind auch für Fragen stets offen. So haben sich Pedro Silva, Daniele Parlati und Marcel Hortien auf Anhieb ein paar Minuten Zeit genommen, als ich auf der Baustelle aufgetaucht bin, um ein paar Fotos und Interviews für diesen Bericht zu machen.

Pedro Silva arbeitet für die Unternehmung Stutz AG und führt Natursteinarbeiten aus: «Ich habe schon öfter auf so grossen Baustellen gearbeitet und es ist nicht mein erstes Pflegeheim, bei dessen Bau ich mitarbeite. Im Gegensatz zu privaten Baustellen werden andere, langlebigere und robustere Materialien verwendet. Ich finde die Stimmung hier auf der Baustelle sehr angenehm, alle kommen gut miteinander zurecht und es gibt überhaupt keine Probleme, da wir immer eine Lösung untereinander finden. Das gefällt mir.»

In einem zukünftigen Bewohnerzimmer treffe ich Daniele Parlati an. Er arbeitet für die Unternehmung Multi Gips AG und ist schon seit Dezember 2015 auf der Baustelle tätig. Da er in Arbon, ganz in der Nähe der Sonnhalden wohnt, ist sein Arbeitsweg für einmal sehr kurz und das schätzt Daniele Parlati sehr. «Seit ich hier arbeite, kann ich jeden Mittag nach Hause. Das ist schön. Aber zum Znüni bleibe ich hier. Denn es gibt sehr leckere, gut gefüllte Sandwiches und dies erst noch günstig. Im Moment ist es wahnsinnig heiss auf dem Bau. Zum einen das schöne Sommerwetter und zum anderen muss die Heizung im Keller betrieben werden, um den Boden zu trocknen. Ich bin froh, dass ich momentan im obersten Stockwerk arbeiten kann.»

Im Geschoss, in welchem einmal die Demenzstation untergebracht sein wird, erfolgt gerade die Montage einer Türzarge. Marcel Hortien von der Unternehmung Von Büren + Sommer AG ist gerade am Ausmessen, als ich ihm begegne: «Es ist eine sehr schöne Baustelle hier. Es ist immer aufgeräumt und alle Handwerker arbeiten zusammen und nehmen aufeinander Rücksicht. Da habe ich in Zürich schon ganz anderes erlebt. So ist es wirklich schön zu arbeiten. Und euer Znüni und das Mittagessen sind auch sehr fein. Ich gehe oft ins Sonnhalden-Café.» Marcel Hortien ist sehr erfahren in Sachen Grossbaustellen: «Ich habe schon beim Bau von 10-12 Alters- und Pflegeheimen mitgewirkt. Oft ist es Serienarbeit. Hier sind es z.B. 65 Stück von diesem Türmodell. Aber wir wechseln immer ein wenig ab. So wird es nicht eintönig. Nächste Woche montieren wir beispielsweise Schiebetüren. Der Vorteil bei so grossen Baustellen ist, dass man 2-3 Monate am selben Ort arbeitet. Man kann das Werkzeug hier lassen und sich ein kleines Lager einrichten. Das macht alles ein wenig einfacher.»

Ja, liebe Leserinnen und Leser, ich habe gestaunt wie sich die Innenansicht verändert hat, seit ich das letzte Mal auf der Baustelle war. Langsam aber sicher wird es wohnlich und richtig schön. Und ich freue mich jetzt schon auf die Eröffnung und die Inbetriebnahme des neuen Hauses.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Eintritte

Shemsije Barden
Funktion:
Rotkreuzhelferin SRK
Eintritt:
März 2016

Gentijana Racaj
Funktion:
Pflegeassistentin
Eintritt:
April 2016

Krisztina Szilagyi
Funktion:
Rotkreuzhelferin SRK
Eintritt:
Mai 2016

Yoraida Toledo
Funktion:
Dipl. Pflegefachfrau DNI
Eintritt:
Mai 2016

Jana Schwanzerova
Funktion:
Dipl. Pflegefachfrau DNII
Eintritt:
Juni 2016

Gratulationen

«Damit ein Talent wirksam wird, braucht es ausser anderem noch ein kostbares Ding, was man nicht lernen und nicht in sich gross ziehen kann: die Freudigkeit des Herzens.» (Gustav Freytag)

Stolz, einfach nur mächtig Stolz - dies war das Gefühl, als wir im Rahmen der Abschlussfeier im Saal gesessen sind und auf das Resultat gewartet haben und dann endlich bei der Note 5.5 unsere Alina aufgerufen wurde.

Wir gratulieren Dir, Alina Gienuth, nochmals zur überaus erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit (FaGe) mit Diplomauszeichnung und danken auch allen MitarbeiterInnen, die Alina bei ihrer Ausbildung mit Tipps, Wissen und Erfahrung zur Seite gestanden sind. Bravo – weiter so – und ganz viel Freude bei der Umsetzung!

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung &
Marlene Schadegg, Heimleiterin

«Es ist das schönste und zugleich kürzeste Wort der Welt, zugleich mit der grössten Reichweite: Das Jawort!»

Gleich zwei Paare haben sich im wahrsten Sinne des Wortes «getraut». Klammheimlich hat Robert Lohan seine Jennifer am 16. Juni 2016 geheiratet. Zwei Herzen die verschmelzen und doch jedes für sich schlägt.

Am 29. August 2016 hat sich auch Neemalini Preamnishanthan zu diesem Schritt entschlossen.

Für Eure gemeinsame Zukunft und Euer gemeinsames Leben wünschen wir alles Liebe, viel Sonnenschein und wundervolle Stunden, die Euer Leben einzigartig machen!

Das Sonnhalden-Team

Sonja Rutz
Funktion:
Pharmaassistentin
Eintritt:
Juli 2016

Dagmar Kudrlickova
Funktion:
Dipl. Pflegefachfrau DNII
Eintritt:
Juli 2016

Eintritte

Maria Pencakova
Funktion:
Dipl. Pflegefachfrau DNII
Eintritt:
Juli 2016

Manuela Sutter
Funktion:
Sachbearbeiterin Personal
Eintritt:
Juli 2016

Kerstin Eggers
Funktion:
Servicemitarbeiterin
Eintritt:
Juli 2016

Nizajete Elmazi
Funktion:
Rotkreuzhelferin SRK
Eintritt:
Juli 2016

Yvette Etter
Funktion:
Rotkreuzhelferin SRK
Eintritt:
Juli 2016

Sommerpersonalausflug - Adrenalin und Gemütlichkeit

Dieses Jahr konnte das Personal selber auswählen, wohin es gehen soll. Aus den gesammelten Vorschlägen ging eindeutig der Europapark als Sieger hervor.

Über 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter meldeten sich an und der Ausflug musste deshalb an zwei Tagen durchgeführt werden. Früh morgens um 05.10 Uhr stiegen wir in Arbon in den Bus ein und auf ging es nach Rust. Das Wetter meinte es an beiden Tagen gut mit uns und wir konnten bei herrlichem Sonnenschein einen spannenden und zugleich gemütlichen Tag im Europapark verbringen. Die einen zog es gleich auf die schnellen Achterbahnen, welche einem einen gehörigen Adrenalinkick verpassten.

Andere nahmen es gemütlicher, bummelten durch den liebevoll gestalteten Park und fuhren mit den etwas weniger wilden Bahnen. Zwischendurch setzte man sich immer mal wieder in ein Café oder Restaurant, um etwas zu essen oder zu trinken und miteinander zu plaudern.

Es hat sehr viel Spass gemacht mit all den anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Sonnhalden einen solchen Tag zu verbringen und einander von einer ganz anderen Seite kennenzulernen. Es war schön, Zeit füreinander zu haben, zu reden und zu lachen und gemeinsam etwas zu machen.

Wir freuen uns schon auf den Ausflug nächstes Jahr und sind gespannt, wohin es im 2017 gehen wird…

Elisabeth Sasivari &
Melanie Thalmann

Luft - Erde - Feuer - Wasser Demenzgartenprojekt SONNHALDENplus

Die Bauarbeiten für den Erweiterungsbau SONNHALDENplus werden Ende Oktober 2016 abgeschlossen. Nach dem Tag der offenen Tür, am Samstag, 19. November 2016 von 10.00 - 16.00 Uhr, werden die beiden somatischen Pflegestationen sowie die Demenzstation mit Tag-/Nachtstruktur in Betrieb genommen.

Da wir schon verschiedentlich auf Spendenmöglichkeiten angesprochen wurden, möchten wir diese Lücke nun schliessen. Ab sofort besteht die Möglichkeit, sich mit Spenden an der Ausgestaltung des Demenzgartens zu beteiligen. Diese kann als freie Spende oder als Objekt- oder Pflanzenspende erfolgen.

Bei Interesse bitte kurz anrufen oder eine e-mail an info@sonnhalden.ch senden, um die Detailunterlagen für Objekt- oder Pflanzenspenden anzufordern. Die nachfolgende Liste ist nicht abschliessend:

- Hochbeete (total 4 Stück)
- Pergola/Laube
- Sitzbank
- Kräutergarten
- Feuerschale/Grill
- Feuersäule
- Hollywoodschaukel
- Wasserelement (Findling mit Fontäne
- Tiergehege
- Blumenwiese
- Pflanzen (Beerenstauden, Obstbäume, etc.)

Selbstverständlich dürfen Sie auch eine freie Spende mit der Notiz «Sponsoring Demenzgarten» tätigen: Dies ist unsere Bankverbindung:

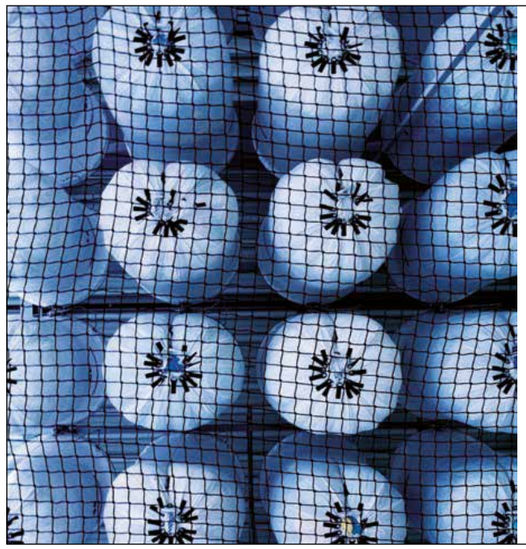
TKB Weinfelden, Konto 85-123-0, IBAN CH85 0078 4122 0000 3240 0 lautend auf Genossenschaft Regionales Pflegeheim Sonnhalden, Arbon

Wir freuen uns auf Ihre Spenden!

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

Segeln mit unserer «Vitesse 33»

Wenn der Frühling erwacht, dann zuckt es meinen Mann und mich in den Händen und wir holen unser Schiff, die Vitesse 33, einen 9.80m langen und 3.10m breiten Motorsegler, aus dem Winterschlaf. Wir polieren das Schiff und klaren es auf. Das heisst, wir machen es bereit zum Auslaufen. Dann wird alles geputzt, gerichtet und die Segeltücher montiert. An den Osterfeiertagen, wenn das Wetter mitmacht, machen wir den ersten Schlag. Wir segeln dann von Hafen zu Hafen rund um den ganzen Bodensee.

Im Sommer, wenn der See warm ist, ankern wir auch mal in der «Güll», einem wunderschönen Platz hinter der Insel Mainau. Dort ist der Sonnenuntergang besonders schön zu beobachten und wir geniessen die Ruhe. Während den Sommermonaten sind wir praktisch immer auf dem Bodensee und hoffen auf ganz viele Sonnenstunden und Wind.

Wir geniessen aber zwischendurch auch einmal ein paar Tage im gleichen Hafen anzulegen. Dann mieten wir uns Velos und fahren damit ins Hinterland oder wir besichtigen die schönen Innen- und Altstädte. Das Segeln entspannt mich so richtig und ich kann mich wunderbar erholen, um neue Kraft für meine Arbeit zu tanken.

Jedes Jahr machen wir bei einer Plausch-Regatta mit. Das letzte Mal haben wir sogar in unserer Stärkeklasse gewonnen! Darüber haben wir uns natürlich riesig gefreut und waren auch mächtig stolz auf uns!

Esther Mattmann, Fachfrau Gesundheit

Kleines Segelboot-ABC

Regattaschiff: modernes, leichtes Schiff mit speziellen Segeln, um an Rennen teilzunehmen

Jolle: kleines Schiff für 1-2 Personen

Motorsegler: haben einen stärkeren Motor als normale Segelschiffe

Charterschiff: kann gemietet werden, wenn man kein eigenes Schiff besitzt und segeln möchte

Irmela - unser Geissenmami

Seit 2015 besucht die 90jährige Irmela Walther beinahe täglich unsere fünf Geissli: Laura, Linus, Leon, Hänsel und Gretel, und bringt ihnen allerlei gesunde Leckereien mit. Eigentlich kommt sie vom Bürgerheim Bergfrieden immer zu Fuss oder ausnahmsweise, wenn es nicht anders geht, mit dem Taxi, zu uns in die Sonnhalden. Egal ob Sonnenschein, Hudelwetter oder Schneeflocken. Nach Irmela Walther könnte man fast die Uhr stellen. Dies haben auch unsere Geissli bemerkt und warten jeweils um 10 Uhr schon ganz ungeduldig auf «ihre» Irmela. Kaum können sie Irmela sehen, begrüssen sie sie auch schon lautstark und springen ihr entgegen. Aber auch wir, von der Sonnhalden, freuen uns über Irmela Walthers Besuche.

In einem Gespräch wollte ich wissen, was sie denn dazu bewegt, uns und unsere Geissli beinahe täglich in der Sonnhalden zu besuchen.

MT: Seit wann kommst du schon zu uns und unseren Geissli?

IW: Ich bin schon in die Sonnhalden zum Mittagessen gekommen, als ich noch Zuhause wohnte. Das war so um 2005 rum. Ich bin dann mit dem Taxi gefahren. Heute komme ich meistens zu Fuss mit meinem Rollator. Nur wenn es gar nicht anders geht, nehme ich das Taxi. Das mit den Geissli hat sich glaube ich so im 2015 ergeben.

MT: Wie ist es denn dazu gekommen, dass du uns und unsere Geissli fast täglich besuchst?

Ja, ich komme fast täglich zu euch. Bei jedem Wetter. Sommer wie Winter. Sonst fehlt es mir. Nur wenn es mir wirklich einmal nicht gut geht, lasse ich den Besuch ausfallen. Weisst du, ich brauche das. So habe ich Abwechslung, sehe etwas Anderes, treffe Bekannte und kann einen Schwatz halten. Aber vor allem liebe ich die Tiere und die Natur. Ich finde, von den Tieren können wir nur lernen. Sie haben nie eine Maske auf und geben sich so, wie sie sind. Und hier bei euch in der Sonnhalden gefällt mir auch die Umgebung so gut. Ihr habt hier so viele schöne Bäume ringsum. Diese haben viel gute Energie und ich kann hier auftanken - «Der Baum ist das Leben».

MT: Und was für Leckerbissen bringst du denn unseren Geissli mit?

Zugeschnittene Rüebli und Äpfel, manchmal etwas Salat oder ab und zu auch ganz trockenes Brot. Ich gehe extra zweimal in der Woche für die Geissli einkaufen.

Während dem Gespräch lächelt Irmela Walther immer wieder. Man spürt, wie sehr ihr unsere Geissli ans Herz gewachsen sind.

An dieser Stelle möchte ich mich im Namen der Sonnhalden und den Geissli ganz herzlich bei Irmela Walther für ihre Besuche und die Leckereien bedanken! Deine Besuche machen nicht nur den Geissli viel Freude, sondern auch wir «Zweibeiner» freuen uns immer Dich zu sehen!

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Wettbewerb - «Der Herbst zieht mit seinen bunten Farben in der Sonnhalden ein. Wie viele Platanenblätter finden Sie im Journal?»

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: 1 Gutschein für eine Bodensee-Schifffahrt
2. Preis: Geschenkpackung Apfel-Balsamessig, Rapsöl, Salatkräuter, Salz
3. Preis: Gutschein für einen Sonntags-Brunch in der Sonnhalden-Caféteria (jeweils letzter Sonntag im Monat)

Bitte die Anzahl der Platanenblätter ....., die Sie im ganzen Journal finden, eintragen. Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 30. November 2016 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. Jakob Marti
2. Monika Gmür
3. Andrea Kolonjak

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Sonnhalden - Metzgete	Sonntag,	25. September 2016	ab 11.30 Uhr
Racletteplausch in der Buurestube	Dienstag,	27. September 2016	ab 11.30 Uhr
Demenzvortrag Thema Vorsorgen: Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag & Vollmacht	Mittwoch,	05. Oktober 2016	18.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. Oktober 2016	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Nostalgie, DJ Alexander	Dienstag,	11. Oktober 2016	ab 14.30 Uhr
Angehörigenabend mit Demenzberatung und Tag-/Nachtentlastungsangebot	Mittwoch,	26. Oktober 2016	18.30 Uhr
Sonntagsbrunch in der Cafeteria	Sonntag,	30. Oktober 2016	ab 08.30 Uhr
Gedenkfeier für unsere Verstorbenen im Rahmen des Gottesdienstes mit unseren Bewohnern und Angehörigen	Freitag,	04. November 2016	09.45 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. November 2016	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Nostalgie-Chörli Horn	Mittwoch,	09. November 2016	ab 14.30 Uhr
Tag der offenen Tür SONNHALDENplus	Samstag,	19. November 2016	10 - 16.00 Uhr
Sonntagsbrunch in der Cafeteria	Sonntag,	27. November 2016	ab 08.30 Uhr
Damenchor Arbon	Donnerstag,	01. Dezember 2016	ab 15.00 Uhr
Nikolausfeier mit unseren Bewohnern und Angehörigen	Dienstag,	06. Dezember 2016	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. Dezember 2016	ab 11.30 Uhr
Budget-Generalversammlung Genossenschaft Sonnhalden	Mittwoch,	14. Dezember 2016	18.00 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Jost Künzle	Dienstag,	20. Dezember 2016	ab 14.30 Uhr
Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnern und Angenhörigen	Donnerstag,	22. Dezember 2016	11.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. Januar 2017	ab 11.30 Uhr
Buch-Vernissage «zimtmarlene» - Texte aus der Innenwelt der Demenz mit Thomas Jenelten	Mittwoch,	18. Januar 2017	18.30 Uhr

DIE POST
P.P.
CH-9320
Arbon