Sonnhalden

# Journal

**BIOGRAPHIE**
Aus dem Leben von Margot Rother

**HINTER DEN KULISSEN**
Wettbewerb Namensfindung für Neubau

**REPORTAGE**
Gold wert - Freiwillige

**Ausgabe 55 | Januar 2016**

Seite 4: Margot Rother

Seite 13: Bilderbogen

Seite 30: Filzen mit Stefica


**Lebensgeschichte von Margot Rother** 4

**Gedicht** 7

**Wettbewerb - Namensfindung der Häuser**
Auf der Suche nach den Namen für die Wohngruppen & Häuser 8

**Reportage & Dankeschön**
Ausflug mit den Rotariern in den Walter Zoo 11

**Bilderbogen**
Von der Metzgete bis zur Weihnachtsfeier 13

**Hinter den Kulissen -**
**Unbezahlbare, unbezahlte Arbeit - Freiwillige - Gold wert!** 20

**Personelles**
Unser neuer Küchenchef, Kai Trutschel, stellt sich vor 23
Berufswahlparcours und Praktikantengeschichte 24
Eintritte, Dienstjubiläen und Gratulationen 26
Personalfeier 29

**Kraftquelle Hobbies** 30

**Rätselecke** 31

**Veranstaltungskalender** 32



**IMPRESSUM**

**Sonnhalden-Journal**

Ausgabe 55, Januar 2016

Das Sonnhalden-Journal

erscheint 3 x jährlich (Januar, Mai, September)

**Gestaltungskonzept**

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

**Kernredaktionsteam**

Andrea Dörig, Administration

Marlene Schadegg, Heimleitung

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

**Druck**

Druckerei Mogensen AG, Arbon

# Herzlich Willkommen!

**Begeisterung - wussten Sie, dass dies unser Kraftquell ist? Wer also immer noch nach der Suche ist, wie der persönliche Energietank gefüllt werden kann oder nach dem Wunderpräparat, welches uns gut altern lässt. Studien haben belegt, dass ein Leben voller Begeisterung unheimliche Kräfte freilegt. Das Schöne daran, dies ist wie das Sinnhafte, für jedes Individuum anders!**

Liebe Leserinnen und Leser

Was begeistert Sie? Ist es ein sinnliches Konzert, welches Ihnen die Haare leicht aufstellt und ein sanftes Beben im Körper verursacht oder ein langes Telefonat mit einer alten Freundin? Oder ein kürzlich geschaffenes Werk, bei welchem Sie ihre volle Kreativität ausleben durften?

Ich bin gespannt, was Ihnen einfällt, wenn Sie darüber nachdenken. Welche kleinen und grossen Momente bei Ihnen Begeisterung auslösten.

Bei mir sind es so unterschiedliche Dinge; einem verträumten Kind, welches die unendliche Natürlichkeit noch ausstrahlt, in die Augen zu schauen aber auch ein guter Fachinput von Gleichgesinnten, bei welchem neues Wissen ausgetauscht wird, oder neue Erkentnisse inspirierend wirken.

Begeisterung ist mehr als nur Freude! Es ist wie ein kleiner Stern, der einem neue Wege aufzeigt, neue Kräfte vermittelt und den Sinn des Lebens unterstreicht. Impulse, die einen anspornen, etwas vermehrt zu tun oder auch eine Änderung einzuleiten. Bei mir ist es aber auch die Vielfalt meiner Tätigkeit, die mich immer wieder lockt und diesen Funken freisetzen. Ja, es ist ein grosses Glück, dass wir heute unseren Beruf wählen, uns unseren Passionen widmen und so entfalten dürfen.

Sicherlich gibt es dabei ab und an auch weniger Erbauendes. Wie das Leben selbst, es kennt immer beide Seiten!

Und ein weiteres anspornendes Element ist unser Neubau, denn es ist eine einmalige Chance so nah an der Mitrealisierung zu sein und die fachlichen, betrieblichen Inputs einbringen zu dürfen. Ja, uns steht bald eine kleine Geburt bevor. Deshalb sind wir auch alle gespannt, welche Ideen zur Namensfindung eingehen - also unbedingt den Artikel auf den Seiten 8-9 lesen und mitmachen!

Übrigens freuen wir uns vom Redaktionsteam immer wieder über Ihr Feedback und Sie dürfen uns gerne auch Ihre Beitragswünsche zukommen lassen. Vielleicht interessiert Sie ja ein gewisses Thema sehr und Sie wünschten sich schon lange darüber zu lesen?

Im Namen des ganzen Redaktionsteams wünschen wir Ihnen ein begeisterndes Jahr und viel Spass bei der Lektüre des 55. Journals.

M. Schadegg

Marlene Schadegg, Heimleiterin

# Lebensgeschichte Margot Rother

Margot Rother ist am 21.11.1923 in Chemnitz, Sachsen (Deutschland) zur Welt gekommen und dort aufgewachsen. Sie erinnert sich noch gut an die Jahre ihrer Kindheit: «Wir waren eine Gruppe Kinder aus der Nachbarschaft und spielten oft gemeinsam Ballspiele». Da zu dieser Zeit Krieg herrschte, lebten sie bescheiden und hatten auch keine grossen Möglichkeiten, sich in der Freizeit zu entfalten.

Als Margot Rother in die sechste Klasse kam, musste sie unfreiwillig dem BDM «Bund der Deutschen Mädel» beitreten. Zwei Jahre lang war sie im BDM, bis sie in die achte Klasse kam. Zu dieser Zeit hatte man nicht viel Auswahl an Berufslehren. Trotzdem konnte Frau Rother nach der achten Klasse eine 2-jährige Lehre als Verkäuferin machen. Mit Stolz berichtet sie, dass es die grösste Metzgerei in Chemnitz war. Dort lernte sie auch ihren zukünftigen Mann kennen. Und dies hat sich folgender Massen zugetragen:

In der Lehrzeit reinigte Frau Rother den Fleischwolf, schnitt sich dabei in den Finger und konnte nicht weiter arbeiten. So wurde sie eingeteilt, die Lebensmittelmarken zu schneiden, da diese Tätigkeit mit ihrer Verletzung möglich war. Ein freundlicher Herr wurde auf sie aufmerksam und kaufte nun jeden Tag in der Metzgerei ein - dies war Herr Rother. Als er den Marschbefehl erhielt, wagte er den Schritt und hinterlegte Frau Rother einen Brief mit seiner Feldpostnummer und der Aufmunterung, sie solle ihm doch schreiben, was sie dann auch tat. Nach der Lehrzeit arbeitete Frau Rother ein weiteres Jahr in einer kleineren Metzgerei, bis sie mit 18 Jahren für das Pflichtjahr einberufen wurde. Man hatte die Wahl zwischen Militär, Haushalt oder Landwirtschaft. Frau Rother entschied sich für die Landwirtschaft, da sie Tiere gerne mag und verbrachte ein Jahr auf einem Bauernhof. Es war ein lehrreiches Jahr und sie hatte Freude an den Tätigkeiten.

In dieser Zeit hatte sie regen Briefkontakt mit Herrn Rother. Es entstand eine engere Beziehung und er besuchte sie öfters während des Urlaubs. Als sie später wieder eine Stelle in der Metzgerei erhielt, bekam sie die ganze Härte des Krieges zu spüren. Bei einem Luftangriff wurde die Metzgerei getroffen. Bildlich, als wäre es erst gestern geschehen, erzählt sie mir: «Der Luftangriff fand über die Mittagszeit statt. Ich war zu jener Zeit mit dem Metzger im Keller, weil ich ihm beim Aufräumen half. Die Mitarbeiter hatten Mittagspause und als eine Bombe neben der

Metzgerei einschlug, stürzten sogar die Balken im Keller zusammen. Die ganze Metzgerei war zerstört. Bei diesem Luftangriff starben auch meine Eltern.» Kurz danach wurde der Metzger in die Armee einberufen und Frau Rother nahm eine Stelle in einer Koffer- und Handtaschenfabrik an. Ab und zu kamen russische Soldaten mit ihren Frauen und kauften bei ihnen ein.

Einige Zeit später warb ihr ehemaliger Arbeitgeber Frau Rother ab. Sie nahm die Stelle dankend an und bis zum Kriegsende arbeitete sie wieder in der Metzgerei in Chemnitz. Herr Rother war zu jener Zeit in Kriegsgefangenschaft in Tschechien. Als er zurückkam, beschlossen sie zu heiraten. An einem schönen Sommertag im Jahre 1948 fand die Hochzeit statt.

Ein neues Kapitel öffnete sich, als Ihr Sohn 1950 zur Welt kam. Es war sehr schön, die Rolle einer Mutter einzunehmen. 1956 zog die Familie Rother nach Westdeutschland in die Stadt Rheydt. Dort fand ihr Mann eine Stelle in der Firma Hamel. Im Jahr 1963, kurz nach der Geburt ihrer Tochter, kam ein Arbeitskollege von Herrn Rother auf Besuch und berichtete ihm über eine Arbeitsstelle in der Firma Hamel in Arbon. Herr Rother nahm das Angebot an und noch im selben Jahr zog die Familie nach Arbon.

In der Schweiz angekommen, hatte sich die Familie in kurzer Zeit gut eingelebt. Ihr Sohn, der das Gymnasium in Deutschland mit Bravour abgeschlossen hatte, fand eine Lehre als kaufmännischer Fachmann in der gleichen Firma wie sein Vater. Herr Rother arbeitete als Monteur und war deshalb oft im Ausland unterwegs. Diese vielen wunderschönen Orte zeigte er gerne seiner Familie während der Ferienzeit, und so gewannen sie viele Eindrücke über das Leben auf der ganzen Welt. Länder wie Griechenland, Italien, Brasilien waren nur einige Reiseziele. Durch das Übernachten bei Bekannten oder Freunden konnte man mit wenig Geld reisen. Die schönsten Ferien verbrachten sie in Brasilien, sagt Frau Rother. Sie erinnert sich an die herrliche Zeit in Rio. Sie erzählt: «Wir waren zur Adventszeit in Brasilien und feierten Weihnachten bei fast 40 Grad Celsius. Eindrücklich war auch der Besuch des Berges Corcovado. Die meisten Leser werden wahrscheinlich die monumentale Christusstatue im Süden von Rio de Janeiro kennen. Genau auf diesem Berg waren wir!»

In Arbon wohnten sie 34 Jahre lang an der Hermann-Greulichstrasse. Als Herr Rother schwer erkrankte, unterstützte und pflegte ihn Frau Rother mit viel Liebe und Sorgfalt zu Hause. Als sie durch einen Sturz und mehreren darauffolgenden Operationen die Pflege nicht mehr auf sich nehmen konnte, musste ihr Mann in ein Pflegeheim und Frau Rother zog in eine kleine Wohnung in der Altenssiedlung Schützenwiese.

Dort verbrachte sie ihre Freizeit mit nähen, lesen usw. und besuchte oft ihren Mann im Pflegeheim. Die Jahre vergingen und ihr Mann starb 1982.

Es war eine sehr schwere Zeit für sie. Durch den Verlust ihres Mannes liessen ihre Freizeitbeschäftigungen und Interessen nach. Sie erkrankte, und nach einem Spitalaufenthalt kam sie in das Pflegeheim Sonnhalden, eigentlich nur ferienhalber. Aber Frau Rother beschloss von sich aus hier in der Sonnhalden zu bleiben. «Es war eine sehr schwierige, aber die richtige Entscheidung, die ich nicht bereue. Denn hier im Pflegeheim Sonnhalden bin ich gut aufgehoben.»

Eine spezieller Moment für Frau Rother war rückblickend betrachtet, der Tag als Frau Thalmann von der Aktivierung sie besuchte und ihr von den vielfältigen Angeboten im Haus erzählte. Da sie in ihrer Freizeit nicht mehr so aktiv war wie früher, nahm sie die Einladung nur zögernd an. Am Anfang war sie zurückhaltend, doch später, als sie bemerkte wie gut für sie das Gedächtnistraining, Turnen, Singen und Vorlesen war, besuchte Sie die Aktivierungsstunden regelmässig und nimmt heute an den verschiedensten Angeboten teil. «Ich bin sehr froh darüber und es hat mir wieder viel positive Energie gegeben, und ich lese selber auch wieder viel mehr!» betont Frau Rother. Auch wir in der Aktivierung erleben sie als eine interessierte, eifrige Teilnehmerin, die ein grosses Wissen mitbringt und freuen uns über ihr aktives Mitmachen in der Aktivierungstherapie.

Ich danke Frau Rother für dieses eindrückliche und interessante Gespräch und wünsche Ihr weiterhin noch viele schöne Stunden in der Sonnhalden.

Tsegye Tsering, Praktikant Aktivierungsfachmann HF

# Dein Schutzengel

Ich wünsche Dir´nen Engel ...
und sei er noch so klein,
er möge immer mit - und bei Dir sein.

Ich wünsche Dir´nen Engel,
direkt in Deinem Herzen,
der es stets bewacht - bewacht vor bösen Schmerzen.

Ich wünsche Dir´nen Engel,
direkt in Deiner Stimme,
er möge immer sorgen, dass Dein Wort gewinne.

Ich wünsche Dir´nen Engel,
der immer zu Dir steht,
auch in schlechten Zeiten - immer mit Dir geht.

Ich wünsche Dir´nen Engel,
der Dir schenkt die Kraft,
damit an steilen Strassen - Du den Weg auch schaffst.

Ich wünsche Dir´nen Engel,
der Dir Sonne, Wind und Regen schenkt,
und Dir an jedem Tag, sein fröhliches Lächeln schenkt.

Ich wünsche Dir´nen Engel,
und sei er noch so klein,
er möge immer - mit und bei Dir sein.

# Wettbewerb - Welchen Namen wünschen Sie sich für unsere Pflegewohngruppen und Häuser?

Wenn ein Kind zur Welt kommt, sind alle bereits Monate vorher gespannt, wie es denn heissen wird. Uns geht es in einem Punkt ähnlich – nur die Frage des Geschlechts müssen wir uns nicht stellen, dafür sind es gleich zwei Drillinge …

**Der Name Sonnhalden für unseren Betrieb bleibt selbstverständlich erhalten**, doch alles andere ist frei. Gerne laden wir Sie ein, kreativ mitzuwirken, machen Sie mit!

Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Impulse! Varianten wären z.B. mit Bezug zur Region Mostindien/Oberthurgau, zu Arboner Persönlichkeiten oder Arboner Quartieren oder aus der Natur.

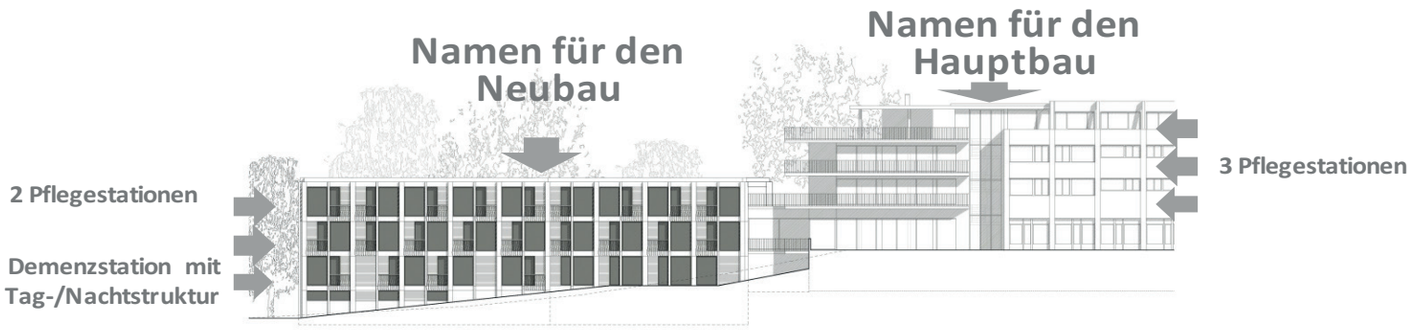
**Namen - Was wird gesucht?**

Gesucht sind primär 2 Namen: die der zukünftigen beiden Häuser, d.h. für den heutigen Hauptbau und für den Neubau, siehe Abbildung unten.

Idealerweise finden wir dabei aber auch die weiteren 6 Namen für die Pflegestationen.

- Im Hauptbau: Namen für die 3 Pflegestationen
- Im Neubau: Namen für die 2 Pflegestationen, und einen weiteren für die geschützte Demenzstation mit Tag- und Nachtstruktur.

Die Namen sollen positive Erinnerungen wecken oder irgendeinen Bezug ermöglichen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! Es darf auch etwas ganz anderes sein! Einzige Bedingungen an die Namen sind:



Einfach zu merken, idealerweise auch zu visualisieren und dass sie in ein Pflegeheim passen, d.h. ansprechend und zeitlos sind.

Die Anzahl der Namensvorschläge ist frei, ob Sie einen einreichen oder ganz viele....

**Jury - Wer entscheidet, was gewinnt?**

In der Jury sitzen je zwei Mitglieder der Betriebskommission, der Genossenschafter und der Mitarbeitenden. Sie werden die 8 besten Namensvorschläge küren, egal ob dies nur ein Name ist oder sie gleich 8 Vorschläge einbringen.

**Preis - Was kann man gewinnen?**

Die drei Bestplatzierten erhalten einen Gutschein im Wert von CHF 100.- und ein Mittagessen für zwei Personen in der Sonnhalden.

Die weiteren 3 erhalten jeweils einen Sonnhalden-Sonntagsbrunch für die ganze Familie. Mitmachen lohnt sich also garantiert!

**Teilnahme - Was muss man tun, um mitzumachen und bis wann?**

Mitmachen dürfen alle, die das Journal lesen, auch Mitarbeitende. Die Namensvorschläge müssen bis Freitag, 19. Februar 2016 eingehen! Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge!

Bitte Talon ausschneiden, abgeben, im Couvert bis spätestens 19. Februar 2016 senden an:
Sonnhalden Regionales Pflegeheim, «Namensfindung», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon oder via Mail an info@sonnhalden.ch

Name / Vorname: Strasse / PLZ / Ort:

Namensvorschlag zu den beiden Häusern:

Vorschlag zu den sechs Pflegestationen:

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.

Grafik | Offsetdruck | Buchdruck | Digitaldruck | Wasserzeichendruck | Etikettendruck | Stahlstich | Folienprägen | Lettershop

Druckerei
Mogensen AG

Berglistrasse 27
9320 Arbon

Tel. 071 446 11 34
info@m-druck.ch
www.m-druck.ch

MÖHL
GETRÄNKE-MARKT

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

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

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


Zwei Frauen unterhalten sich. «Mein Mann ist durch mich Millionär geworden», sagt die eine. Fragt die andere verblüfft: «Was war er denn vorher?» - «Multimillionär!»

# Ausflug mit dem Rotary-Club in den Walter Zoo

Am 5. September 2015 lud der Rotary-Club Oberer Bodensee die Bewohner des Pflegeheims Sonnhalden zu einem Ausflug in den Walter Zoo und anschliessendem Mittagessen im Restaurant Freihof in Gossau ein. So warteten am besagten Morgen 23 Bewohnerinnen und Bewohner beim Haupteingang des Pflegeheims Sonnhalden gespannt auf die Rotarier. Es war schön zu sehen, wie beide Seiten ganz offen aufeinander zugingen. Schnell war für jeden Bewohner eine passende Mitfahrgelegenheit gefunden. Und als wir uns vor dem Walter Zoo versammelten, waren viele schon in Gespräche vertieft und es wirkte, als kennen sie einander schon viel länger.

Im Zoo zog gleich nach dem Eingang ein schwarzer Panther die Aufmerksamkeit auf sich und ein wenig weiter unten ein stattlicher Tiger. Nicht nur unsere Bewohnerinnen und Bewohner waren tief beeindruckt von den edlen Raubkatzen. Ein wenig weiter ging es rund zu und her. Die Schimpansen machten im wahrsten Sinne des Wortes ein Affen-Theater. Es war schön zu beobachten, wie Begleiter und Bewohner sich auf dem Rundgang durch den Zoo unterhielten und die Tiere beobachteten. Und wenn man in die strahlenden Gesichter unserer Bewohner schaute, erübrigte sich die Frage, ob es ihnen gefalle.

Kurz vor Mittag fuhren wir dann ins Restaurant Freihof in Gossau weiter. Dort erwartete uns ein feines Mittagessen. Unsere Bewohner genossen es sichtlich wieder einmal «auswärts» essen zu gehen. Mit vollem Bauch, und ein wenig müde von den vielen Eindrücken, machten wir uns auf den Heimweg.

An dieser Stelle möchten wir uns nochmals im Namen der Sonnhalden bei den Mitgliedern des Rotary-Clubs bedanken, sie haben unseren Bewohnerinnen und Bewohnern einen einmaligen und wunderschönen Tag ermöglicht. Sie schwärmen immer noch davon und erzählen mit Begeisterung von ihren Erlebnissen. So ein Tag ist für unsere Bewohner eine grosse Bereicherung! Doch wie ich vom einen oder anderen Mitglied vernommen habe, war dieser Tag auch für sie sehr erfüllend.

Melanie Thalmann, Leiterin Aktivierung

Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter, wie es eine der Bewohnerinnen selbst erlebte und im Namen aller ein Dankeschön verfasste...

Am Samstag, 5. September 2015, gab es schon ein paar aufgeregte Mitbewohnerinnen und Mitbewohner der Sonnhalden. Sie wurden zu einer Ausfahrt mit Mitgliedern des Rotary Clubs eingeladen. Kaum ins Auto gestiegen, wurden schon die Rollstühle im Kofferraum verfrachtet und dann ging es los.

Nach einer rassigen Fahrt nach Gossau erreichten wir den Walter-Zoo. Die vielen Tiere aller Gattungen liessen die Zeit verfliegen, sodass schon bald ans Weiterfahren gedacht werden musste. Denn ein feines Mittagessen

wurde im Freihof Braustube in Gossau für uns gekocht. Den vorzüglichen Service und die angeregte, interessante Tafelrunde genossen wir sehr. Nach dem «Kafi» und vielen Lachern ging es auf den Nachhauseweg.

Für diesen wunderschönen, spannenden und grosszügigen Ausflug möchte ich im Namen der Mitbewohnerinnen und Mitbewohner der Sonnhalden Arbon allen Rotariern herzlich danken.

Lieselotte Züllig-Dreher, Bewohnerin

# Metzgete 2015 - ein rundum gelungenes Fest

Vor dem Eingang waren bereits Tage zuvor kleine Ferkel gesichtet worden - natürlich Eigenbau aus Holz! Dies waren die ersten Anzeichen der bevorstehenden Metzgete. Am goldigen Herbstsonntag war es dann soweit und wie jedes Jahr waren viele fleissige Hände im Einsatz, um diesen Grossanlass vorzubereiten. Insbesondere auch in der Buurestube - Emma Zwahlen gebührt hierfür ein ganz spezieller Dank!

Dann war es soweit, ob im Restaurant oder in der Buurestube - es war überall gut besetzt und wie es bei einer Metzgete sein soll: urgemütlich! Freuen Sie sich mit uns auf die Metzgete 2016...

Unsere Freiwilligen von der Montagsrollstuhlgruppe lassen sich immer mal wieder etwas Neues einfallen, um unsere Bewohnerinnen und Bewohner zu verwöhnen. So galt es am Montag, 5. Oktober dem Schlossmuseum einen Besuch abzustatten und danach im Schloss noch zum gemütlichen Kaffee zusammenzusitzen.

Arbon mit all seinen Facetten und lauschigen Plätzen, wo man früher auch schon war, dies ist immer wieder sehr beliebt, merci!

# Zytfraue zu Besuch

Deshalb schätzen wir alle es auch sehr, wenn die Zytfrauen Arbon mit seiner Geschichte bei uns in der Sonnhalden aufleben lässt. So nehmen sie uns auf einen virtuellen Frauenstadtrundgang mit - die moderne Technik macht dies möglich. Und sie erzählen uns Geschichten, ob am Nymphenbrunnen am Adolph-Saurer-Quai, am Pavillon im Jakob-Züllig-Park, beim Kindergarten Waagstrasse, am Waschplatz oder einer der anderen sieben Stationen... Schön, dass es Euch gibt!

# Weitere Abwechslungen in den Herbstmonaten

Vom Panflötenkonzert, welches den Saal zum Bersten brachte, bis hin zum Räbelichtliumzug der jüngsten Arbonerinnen und Arboner, durften wir wieder alles Erleben. Danke allen, die uns somit immer wieder ganz spezielle begeisternde Momente in den Alltag zaubern.

Ich werde mich wohl noch lange an den 2-jährigen kleinen Buben erinnern, der sein Räbelichtli noch gar nicht selbst tragen konnte, aber so wach um 19h noch vor uns stand und ich weiss nicht, wer glänzigere Augen von uns hatte, die Bewohner, der kleine Junge oder ich selbst. Ein ganz spezieller Dank gilt auch allen Eltern, die dies so liebevoll unterstützt haben - wir hoffen, Ihr kommt wieder!

# Arboner Weihnachtsausstellung

Es gibt nichts Schöneres als an der Arboner Weihnachtsausstellung die Adventsstimmung in der Gesellschaft der weiteren BewohnerInnen der zahlreichen Alters- und Pflegeheime der Region aufkommen zu lassen. Das Schlendern durch die Ausstellung, die obligate Bratwurst der Tälischützen mit einem Glas Süssmost und zum Ausklang Kaffee und Kuchen... Selbstverständlich fehlten auch die Weihnachtslieder von «O Tannenbaum» bis hin zu «Süsser die Glocken nie klingen» nicht.

# Samichlaus, Schmutzli und Eseli...

Gleich zwei Samichläuse mit ihrem Schmutzli waren am Sonntag, 6. Dezember 2015 im Haus unterwegs. Ja, auch das Eseli durfte nicht fehlen. Wer sonst hätte all die Nüsse, Mandarinen, Lebkuchen und Schokoladen tragen sollen?

Manch eine Geschichte und viele Sprüche und Begebenheiten wurden erzählt. Immer wieder erstaunlich, was die Chläuse doch alles mitkriegen!

# Bewohnerweihnachten

# Unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer –

Die freiwilligen Helferinnen und Helfer leisten mit ihrem Einsatz einen wertvollen, wichtigen und unbezahlbaren Beitrag. Durch ihren Einsatz tragen sie massgeblich zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden unserer Bewohner bei. Die Freiwilligenarbeit ist zwar unbezahlte Arbeit im Dienste unserer Bewohner, doch gibt es trotzdem einen Lohn dafür: die Freude, das Lachen und die Dankbarkeit unserer Bewohner!

Ein offenes Ohr, eine helfende Hand, ein Lächeln, ein Spaziergang, die rollende Bibliothek, spielen, Einkaufen gehen, Essen bringen, bei Veranstaltungen oder Aktivitäten mithelfen, Kaffee trinken oder einfach nur da sein und Zeit haben, sind nur einige Beispiele für die vielen Einsatzgebiete von freiwilligen Helferinnen und Helfern in der Sonnhalden. Dieses Engagement ist nicht nur für unsere Bewohner ein grosses Geschenk, sondern auch wir von der Sonnhalden sind sehr dankbar für die Zeit und Hingabe, die die Freiwilligen unseren Bewohnern schenken. Deshalb sagen wir an dieser Stelle «Dankeschön». Danke für all die schönen und so wertvollen Stunden, die ihr unseren Bewohnern immer wieder schenkt! Als Zeichen dieser Wertschätzung sind unsere Freiwilligen jeweils auch zu unserer jährlichen Personalfeier eingeladen.

Um Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, einen kleinen Einblick in die vielfältige Freiwilligenarbeit in unserem Haus zu vermitteln, habe ich mich mit drei dieser engagierten Menschen getroffen, welche schon länger Freiwilligenarbeit in der Sonnhalden leisten, und sie nach ihren Erfahrungen, Erlebnissen und ihrer Motivation gefragt.

**Der Mahlzeitendienst**

... weil ausgewogenes Essen wichtig ist, um möglichst lange zu Hause wohnen zu können.

Den Mahlzeitendienst Arbon, als Dienstleistung der Sonnhalden und Pro Senectute, gibt es schon seit vielen Jahren. Er wurde eingeführt mit dem Ziel, vor allem ältere oder behinderte Menschen, die nicht in der Lage sind selber zu kochen, einmal pro Tag mit einer warmen Mahlzeit zu versorgen. Im Moment besteht das Team aus vier Personen, welche sich beim Ausliefern der Mahlzeiten abwechseln.

Franz Uhler ist schon länger dabei und liefert regelmässig Mahlzeiten an die Bewohner in Arbon: «Ich war 29½ Jahre in der Sonnhalden tätig und mein Herz ist immer noch dabei. Als ich nach meiner Pensionierung angefragt wurde, ob ich für den Mahlzeitendienst fahren würde, nahm ich diese Aufgabe gerne an. Viele Kunden kenne ich von früher. Beim Liefern entstehen oft gute, interessante Gespräche und ich kann Kontakte pflegen. Ich schätze es, den Menschen auf diese Weise etwas zurückgeben zu können.

Es ist auch schon vorgekommen, dass eine Türe nicht geöffnet wurde. Ich habe dann die Spitex angerufen und so konnte einer Kundin rasch geholfen werden, welche in ihrer Wohnung gestürzt war. Für die Menschen bin ich nicht nur Lieferant der Mahlzeiten, sondern oft auch eine Vertrauensperson, manchmal auch ein Freund. Ich liebe dieses Ämtli. So komme ich in den Kontakt mit den verschiedensten Men-

# unbezahlbare, unbezahlte Arbeit - Gold wert!

schen und habe eine sinnvolle und erfüllende Aufgabe. So lange es geht und ich mag, werde ich noch für den Mahlzeitendienst fahren.»

Im Gespräch spürt man die Leidenschaft von Franz Uhler und dass er immer noch tief mit der Sonnhalden verbunden ist. Das Ausliefern der Mahlzeiten ist auch nicht die einzige Aufgabe, welche Franz Uhler als freiwilliger Helfer übernommen hat. Regelmässig übernimmt er Fahrdienste und fährt Bewohner mit dem Auto oder dem Bus zu Terminen ausser Hause.

Mahlzeitendienst
Von Montag bis Samstag wird ihnen ein komplettes Menu bis an die Haustüre geliefert. Sie können den Mahlzeitendienst längerfristig oder aber auch nur vorübergehend z.B. im Krankheitsfall bestellen. Gerne gibt ihnen das Sekretariat der Sonnhalden unter der Nummer 071 447 24 24 Auskunft über die Möglichkeiten und die Kosten.

**Die Montagsspaziergänger**

… weil es so gut tut, frische Luft um die Nase zu haben.

Schon seit über 20 Jahren trifft sich von Anfang März bis Anfang Dezember, wenn das Wetter es erlaubt, eine Gruppe Freiwillige jeweils kurz vor 14 Uhr im Eingangsbereich der Sonnhalden. Sie nehmen die Bewohner in Empfang, welche an diesem Tag in den Genuss eines Ausflugs in und um Arbon kommen. Mal geht es in den Bühlhof, mal an den See oder sonst an einen schönen Ort.

Martha Schär ist eine der Freiwilligen, die diese Spaziergänge koordiniert und begleitet. Ich wollte von ihr wissen, wie sie zu dieser Aufgabe gekommen ist und was ihre Motivation ist. «Mich hat Rosmarie Wusk angesprochen: «Chunsch au?» und so kam es, dass ich in diese Gruppe reingerutscht bin. Es ist schön, in einem Team etwas machen zu können und der älteren Generation eine Freude zu bereiten. Für die Bewohner ist es eine Abwechslung und für mich eine sinnvolle Aufgabe. Zu Fuss spazieren wir durch Arbon. Das weckt bei den Bewohnern viele Erinnerungen, manchmal treffen sie alte Bekannte oder ehemalige Nachbarn und können einen Schwatz halten. Aber auch zu sehen, wie sich die Bewohner an den kleinen Dingen, wie die ersten Blüemli, ein Tier, die Äpfel an den Bäumen, schöne Gärten oder den Säntis zu sehen, erfreuen können, ist einfach nur schön und macht einem auch selber wieder achtsamer für die kleinen Dinge des Lebens. Es braucht so wenig und gibt mir so viel zurück!»

**Besuche auf den Stationen**
… weil es schön ist, wenn jemand da ist und Zeit hat.

Einige Freiwillige besuchen die Abteilungen in der Sonnhalden, um unseren Bewohnern Gesellschaft zu leisten, aber vor allem, um zu spielen. Ja, richtig: SPIELEN! Laut Definition ist das Spielen eine Tätigkeit, die zum Vergnügen und zur Entspannung, allein aus Freude am Tun, ausgeführt wird. Und viele unserer Bewohner spielen sehr gerne!
Aline Müller kommt einmal wöchentlich nach ihrer Arbeit zu einer Bewohnerin auf Besuch und spielt mit ihr Rummikub. Sie ist eine der jüngsten freiwilligen Helferinnen, die sich in der Sonnhalden engagieren. Was bewegt einen jungen, berufstätigen Menschen dazu, einen Teil seiner Freizeit im Pflegeheim zu verbringen? Auf diese Frage meint Aline Müller: «Ich wollte etwas Gutes tun. Dies klingt vielleicht ein wenig abgedroschen, aber so ist es einfach. Geld spenden wäre zwar schneller gemacht, aber ich finde Zeit zu schenken ist viel nachhaltiger und auch sinnvoller. Für mich ist es das Wenigste, pro Woche zwei Stunden zu investieren, aber für die Bewohner sehr viel. Die Dankbarkeit der Bewohner gibt mir so viel mehr zurück, als ich selber gebe. Und ausserdem spiele ich selber sehr gerne!» lacht Aline Müller. «Mir macht die Arbeit als freiwillige Helferin viel Freude und ich komme gerne in die Sonnhalden. Auch erzählt mir die Dame, die ich besuche, oft von Früher, das ist immer sehr interessant. Und überdies entspannt mich das Spielen und hält auch mich im Kopf fit!

Wie bereits erwähnt, sind dies nur drei Beispiele von Freiwilligenarbeit, welche in der Sonnhalden geleistet wird. Doch hörte ich bei den Interviews immer wieder dasselbe, wenn ich nach der Motivation fragte: Es ist die Freude und die Dankbarkeit der Bewohner.

Oder wie Goethe so treffend schrieb:
**«Willst du glücklich sein im Leben, trage bei zu andrer Glück; denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück.»**

Vielleicht hat Sie, liebe Leserinnen und Leser, dieser Artikel neugierig oder gluschtig gemacht, sich selber als freiwillige Helferin oder Helfer in der Sonnhalden zu engagieren und so anderen und sich selbst eine Freude zu machen? Bestimmt finden wir ein passendes Einsatzgebiet!

Gerne geben wir ihnen Auskunft und beantworten ihre Fragen unter der Nummer 071 447 24 24.
Selbstverständlich stellen wir Ihnen auch unverbindlich unseren Flyer zur Freiwilligenarbeit zu.
Wir freuen uns auf Sie!

Melanie Thalmann, Leiterin Aktivierung

# Kai Trutschel - unser neuer Küchenchef

Mein Name ist Kai Trutschel, ich bin 41 Jahre alt und habe am 1. Juli 2015 die Anstellung als Leiter Gastronomie im Regionalen Pflegeheim Sonnhalden angetreten.

Seit 13 Jahren bin ich mit meiner Frau Claudia verheiratet und wir haben zwei Töchter. Mayla ist gerade zwei Jahre alt geworden und die kleine Amy ist am 3.11.2015 auf die Welt gekommen. Ein kleines Haus rundet unser Familienglück ab.

Im Dezember 1995 bin ich in die Schweiz gekommen. Aufgewachsen bin ich im Thüringerwald in der Ex-DDR und durfte Natur pur erleben. Dies ist sicherlich die eine Bindung mit der Ostschweiz, denn ein Leben in einer Stadt könnte ich mir nicht vorstellen. Zusammen mit meiner Schwester und meinen Eltern, die heute noch in Deutschland leben, sind wir in einfachen Verhältnissen gross geworden. An den Mauerfall, welchen ich mit 16 Jahren erlebte, kann ich mich noch gut erinnern. Gleich am ersten Tag packte uns die Neugier und wir fuhren für ein kurzes Shopping, wie so viele Familien, in die Ex-BRD, d.h. nach Coburg. Doch dort angekommen, entschied mein Vater gleich bis Nürnberg weiterzufahren, es hatte einfach zu viele Menschen, die mit dem gleichen Ziel unterwegs waren. Ich kaufte mir einen Helm, meinen ersten Motorradhelm und meine Eltern erstanden Schokolade, Bananen und Orangen. Denn diese Lebensmittel gab es bei uns im Osten nur einmal im Jahr und wir mussten über zwei Stunden jeweils Schlange stehen - für ein Kilo Orangen und Bananen! Ja, dies kann man sich heute nicht mehr vorstellen.

Doch zurück zu meinem Beruf und meiner Leidenschaft - dem Kochen. Bis 2000 war ich in diversen Anstellungen als Koch in Graubünden auf Saison tätig. Danach war ich 6 Jahre Küchenchef im Restaurant Nossi Pic in Zuzwil. Im Jahr 2006 habe ich eine Stelle in der Diätküche im Spital Münsterlingen angetreten, doch als mir im 2007 die Herausforderung für die Produktionsleitung bei der Firma Domino Food AG in Zuzwil angeboten wurde, konnte ich nicht widerstehen. So waren es einige spannende Jahre mit der Produktion u.a. von gefüllten und ungefüllten Teigwaren in über 30 verschiedenen Variationen.

2011 wollte ich es wissen und absolvierte die Weiterbildung zum technischen Kaufmann mit eidgenössischem Fachausweiss, berufsbegleitend in 2 Jahren. Diese Weiterbildung hilft mir in meiner jetzigen Anstellung, da ich neben dem Kochen auch Büroarbeit effizient verrichten kann.

Danach, im Jahr 2014, wurde mir die Stelle zum Betriebsleiter in der Bufis AG in Gossau angeboten, die ich auch annahm. Die Firma Bufis AG produziert, neben anderen kleineren Kunden, Kräuterbutter und Salatsaucen für die Migros, den Spar und den Coop. Ein grosser Caterer für die Swiss gehört ebenfalls zu den Kunden. Doch realisierte ich, dass mir meine Passion, das Kochen dabei immer mehr fehlte.

Die Stelle im Pflegeheim Sonnhalden macht mir sehr viel Spass, da ich wieder vermehrt kreativ sein darf und meine Gäste verwöhnen kann, d.h. hoffentlich auch Sie jeden Tag zufriedenstellen darf. Für Inputs habe ich zudem auch jederzeit ein offenes Ohr. Die Führung des engagierten Küchenteams, wie auch die administrativen Arbeiten - ein rundum vielseitiger Job!

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie

# Die Nachwuchsförderung in der Sonnhalden

**Unser Nachwuchs bedeutet uns sehr viel und unser Engagement für Schüler in der Berufsfindungsphase, vor und während der Ausbildung, ist uns sehr wichtig. Unsere Ausbilderin Pflege, Birgitt Gust, und unsere Stv. Küchenchefin, Fabienne Schättin, stehen mit Herzblut im Beruf und geben ihr Wissen gerne weiter. Anbei einige Impressionen des Berufswahlparcours 2015. Kontaktieren Sie uns, wir organisieren auch Spezialschultage!**

Sabrina Hungerbühler: Es war ein sehr ereignisreicher Tag und das Essen war sehr gut.

Nicole Hasler: Heute bekam ich viele Infos und auch viel zum Ausprobieren. Alles wurde sehr gut erklärt.

Daniela Lazarevic: Ich fand es sehr spannend, wie man mit den Menschen umgehen muss und was man alles mit ihnen machen kann. Es hat mir gefallen.

Michelle Etter: Ich fand es auch sehr spannend, ich weiss jetzt viele neue Dinge über diesen Beruf und habe einen sehr positiven Eindruck bekommen.

Arani Chandrakumar: Ich fand es sehr spannend und ich bedanke mich für dieses Erlebnis. Es ist schwer zu verstehen, wie diese Menschen leben. Ich werde diesen Tag nie vergessen.

Selma Hukic: Ich fand es spannend zu sehen wie die Menschen hier leben und die verschiedenen Aufgaben haben

mir sehr gefallen wie z.B. den Bewohnern das Essen einzugeben. Ich bedanke mich sehr für dieses Erlebnis und wünsche ihnen weiterhin viel Erfolg in ihrem Beruf.

Noemi Ma: Ich fand es interessant und spannend zu sehen, wie man den Tag mit älteren Menschen gestalten kann und bedanke mich sehr dafür.

Navama Naguleswaran: Ich fand es sehr lustig und interessant. Danke für diesen Tag. Ich werde hier noch einmal zum Schnuppern kommen.

**Wir bieten über 10 Lehrstellen in 3 Fachrichtungen:**

In der Pflege

- für Lernende Assistentin Gesundheit und Soziales
- für Fachfrau/-mann Gesundheit
- für Pflegefachfrau/-mann HF

in der Aktivierung: Aktivierungsfachfrau/-mann HF

in der Gastronomie: Lehrstelle für Koch/Köchin EFZ

und Praktikumsplätze in der Pflege und Aktivierung

# Tsegye - Praktikant Aktivierungsfachmann HF

Einige von ihnen haben mich bereits kennengelernt oder mich beim Vorbeigehen gesehen. Schliesslich bin ich nun auch schon vier Monate in der Sonnhalden.

Mein Name ist Tsegye Tsering und ich kam am 20. Juli 1991 in Mainpat (Indien) auf die Welt. Ursprünglich habe ich meine Wurzeln in Tibet.

Mit 3 Jahren kam ich nach St. Gallen, in die schöne Schweiz. Hier angekommen, lernte ich schnell viele Freunde kennen, mit denen ich heute noch in Kontakt bin.

Nach der Schulzeit absolvierte ich die Lehre als Fachmann Gesundheit. Ich lernte während meiner Erstausbildung viele interessante Menschen kennen. Und daher lautet auch heute noch mein Motto: «Von jedem Menschen kann man etwas lernen!»

Was mir in der Lehrzeit als Fachmann Gesundheit besonders gefiel, war das 4-monatige Praktikum in der Aktivierung. Diese Arbeit und der Rollentausch bereitete mir sehr viel Freude. Ich konnte dabei auch meine Kreativität einsetzen und erhielt einen Einblick in die Arbeit einer Aktivierungsfachperson.

Dies war auch der Grund, weshalb ich dann meinen Zivildienst in der Aktivierung leisten wollte. Diese Arbeit gefiel mir sehr gut und stärkte den Entschluss, die Ausbildung als Aktivierungsfachmann HF zu beginnen.

Zurzeit absolviere ich in der Sonnhalden mein Praktikum und befinde mich im 2. Ausbildungsjahr. Ich wurde hier sehr herzlich von allen empfangen und schätze die Arbeit sehr.

In meiner Freizeit unterrichte und trainiere ich leidenschaftlich Breakdance und nehme auch an Wettkämpfen, sogenannten Battles, teil. Nebenbei verbringe ich viel Zeit in meinem Atelier mit Malen oder Werken und kann so meine Kreativität ausleben.

Ich freue mich jeden Tag auf die neuen Aufgaben, Herausforderungen, die Begegnungen mit Menschen und hoffe auf eine tolle, lehrreiche Zeit.

Tsegye Tsering, Praktikant Aktivierungsfachmann HF

## Eintritte

Velinka Mamuzic

Funktion:

Rotkreuzhelferin

Eintritt:

Juli 2015

Raemi Schirgi

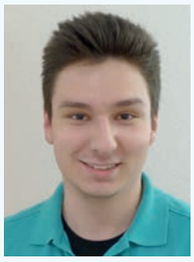
Funktion:

Lernende FaGe

Eintritt:

August 2015

# Eintritte



Ammar Balic

Funktion:

Praktikant

Eintritt:

August 2015

Gowry Thavanathan

Funktion:

Küchenhilfe

Eintritt:

August 2015

Eleni Savvidou

Funktion:

Praktikantin

Eintritt:

August 2015

Muriel El Ayoubi

Funktion:

Praktikantin

Eintritt:

August 2015

Sadije Semsedini

Funktion:

Rotkreuzhelferin

Eintritt:

August 2015

# Dienstjubiläen

**Hava Oeztürk**

Funktion: Küchenhilfe

**15 Jahre** in der Sonnhalden

Vor 15 Jahren hat Hava Oeztürk ihre Stelle bei uns in der Sonnhalden-Küche angetreten - mit einer kurzen Pause dazwischen - dürfen wir sie zu unseren treuesten Mitarbeitern zählen.

Durch ihren persönlichen Einsatz und ihren Willen immer Neues zu lernen, wurde sie schon bald in der kalten Küche eingesetzt. Heute ist Frau Oeztürk für den «Mise en place» verantwortlich und springt auch in der kalten Küche ein, wenn Not am «Mann» bzw. der «Frau» ist. Zudem ist sie für die fachgerechte und hygienische Lagerung der Lebensmittel zuständig. Fast täglich ist sie mit unserem weissen Sonnhalden-Bus unterwegs und beliefert unsere externen Kunden.

Sie wird von den Mitarbeitenden des Pflegeheims Sonnhalden sehr geschätzt. Durch ihr freundliches, ruhiges und zuvorkommendes Auftreten ist sie eine echte Bereicherung für unser Team.

Wir alle möchten Frau Oeztürk für Ihren Einsatz und die Betriebstreue herzlich danken und hoffen auf noch viele gemeinsame Jahre in der Sonnhalden-Küche.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie

**Susi Lang**

Funktion: Mitarbeiterin Lingerie

**5 Jahre** in der Sonnhalden

**Stefica Bischoff**

Funktion: Pflegehelferin SRK

**10 Jahre** in der Sonnhalden

Vor 10 Jahren hat Stefica Bischoff ihre Arbeit als Rotkreuzhelferin in der Sonnhalden aufgenommen. Mit ihrer liebevollen und umsichtigen Art ist sie eine gern gesehene Pflegekraft und sehr geschätzte Teamkollegin. Inzwischen ist sie auf allen Stationen eine wichtige Hilfe bei Engpässen, da sie auch ganz kurzfristig einspringen kann.

Mit ihrer kreativen Art (den Bericht über ihr grosses Hobby finden Sie auf der Seite 30) macht sie die wundervollen Dekorationen für die 3. Station, selbstverständlich immer den Jahreszeiten angepasst.

Liebe Stefica, wir gratulieren Dir zu Deinem Jubiläum und freuen uns noch auf viele Jahre der Zusammenarbeit.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

# Gratulationen

**«Ein Kind macht das Haus glücklicher, die Liebe stärker, die Geduld grösser, die Hände ruhiger, die Nächte länger, die Tage kürzer, und die Zukunft heller.»**

Winter 2015 - gleich drei Eltern durften sich über Nachwuchs freuen - wir gratulieren Euch allen von Herzen!

Wir freuen uns mit Kai Trutschel und seiner Frau Claudia über die Geburt der kleinen Tochter! Zur Ankunft am 3. November 2015 der kleinen Amy wünschen wir Euch alles Liebe und Gute!

Am 5. Dezember 2015 hat Soraya das Licht der Welt erblickt. Das kleine Sternchen möge der Mama Melinda Welte und dem Papa ganz viel Glück und Fröhlichkeit bringen.

Ein kleiner Mensch kam auf die Welt und ein Traum wurde wahr. Herzlichen Glückwunsch auch an Martina Buonanno und ihrem Mann zur Geburt des kleinen Elio, der am 11. Dezember 2015 das Licht der Welt erblickte.

# Eintritte

Tsegye Tsering

Funktion:

Praktikant 2. Lehrjahr Aktivierungsfachmann HF

Eintritt: September 2015

Giorgia Dinuta

Funktion:

Pflegefachfrau DN II

Eintritt:

September 2015

Jelica Cirkovic

Funktion:

Pflegeassistentin

Eintritt:

Oktober 2015

Jutta Gienuth

Funktion:

Stationsleitung

Eintritt:

Oktober 2015

das blumenkind

Hauptstrasse 3 | 9320 Arbon | 071 446 13 47

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

# Personalfeier 2015

Die Personalfeier stand unter dem Motto «Westernabend» - die Idee und Organisation hatten die Cowgirls der Station 3. Eines darf vorweg genommen werden, es war ein von A-Z gelungener Anlass und wir werden noch lange an die schönen Stunden zurückdenken.

Am Eingang erwartete uns bereits ein Pferd - ja, einmal mehr wurde keine Mühe gescheut! Mit viel Liebe wurde uns das Westernfeeling rübergebracht: mit Saloon, Smokey Jo und gar eine Budenstadt wurde aufgebaut. Wie immer vergingen die Stunden viel zu schnell. Dennoch wurde Zeit für ein munteres Tänzchen oder für die Line Dance - Tanzshoweinlage gefunden, die sie extra für uns einstudiert hatten! Ein grosses Dankeschön dem Organisationsteam und der Gastrocrew, einmal mehr ein unvergesslicher Event mit viel Liebe, Kreativität und Herzblut!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

# Filzen ist für mich...

**… ein wunderschöner Prozess, um mit Wolle, Seife und Wasser verschiedenste Dinge erschaffen zu dürfen. Eine Kombination aus Kreativität und Handwerk.**

Es ist herrlich, aus flauschigen Büscheln von Schafwolle einen Ball, Blumen oder Pantoffeln zu formen. Unter meinen Händen verändern sich weiche Wollflocken in Filz: nahtlos, robust, warm, stark, weich, haarig… ja einfach wunderschön! Beim Filzen kann man auch sehr gut Materialien aus der Natur miteinbeziehen: Steine, Zweige, Muscheln, Flachs etc. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt und ich probiere immer wieder Neues aus.

Vor etwa 15 Jahren als Spielgruppen-Leiterin versuchte

ich mit den Kindern möglichst viel mit Materialien aus der Natur zu spielen und zu basteln. So entdeckte ich Märli-Wolle, die nicht nur die Kinder sofort ins Herz geschlossen haben!

Natürlich hat mich sofort das FILZ-VIRUS befallen und schenkt mir bis heute viel FREUDE und während ich im warmen Wasser mit Seife und Wolle matsche, mich

entspanne, abschalte, zur Ruhe komme, denke ich: Schaf sei DANK!

Ab und zu leite ich Kurse und Workshops. So konnte ich schon viele mit dem Filz-Virus anstecken. Vielleicht auch Sie/Dich ...?

Stefica Bischoff, Pflegehelferin SRK

Filzen ist eines der ältesten, wenn nicht gar das älteste textile Handwerk. Schon 8000 Jahre v.Chr. wurde Wolle zu Filz verarbeitet. Wie genau das Filzen entdeckt wurde, kann niemand genau sagen. Und es ranken sich daher die verschiedensten Legenden darum.

# Wettbewerb - «Suchworträtsel»

**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 ein Mittagessen in der Sonnhalden-Caféteria

…. versteckte Wörter können in jede Richtung laufen, auch diagonal, rückwärts oder von unten nach oben. Und sie können andere Wörter schneiden:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| V | D | A | D | G | A | B | F | Z | N | O | L | A | S | S | I | G | A | N |
| C | S | I | E | R | P | I | W | Y | R | E | P | U | T | A | Y | N | C | W |
| W | A | S | P | I | V | I | M | L | S | U | D | L | I | N | A | Z | B | A |
| B | R | U | N | C | H | I | H | U | R | S | B | L | Z | L | M | H | D | O |
| S | W | A | B | D | Y | K | E | W | I | W | S | T | A | N | V | S | E | F |
| L | P | R | H | E | N | R | A | Q | H | D | N | A | U | H | I | E | F | R |
| D | K | U | Q | I | T | B | S | A | E | W | R | W | N | D | N | J | E | S |
| E | K | C | S | S | U | R | Y | S | I | A | D | A | Z | E | K | N | R | Z |
| N | I | L | T | B | R | E | A | K | D | A | N | C | E | F | H | K | O | A |
| R | B | M | W | A | X | W | Q | C | E | I | O | G | S | O | E | T | T | S |
| H | I | A | A | C | R | E | O | B | L | G | T | B | W | I | D | I | A | O |
| Z | O | F | T | L | C | B | J | V | B | A | K | E | J | U | E | Y | R | T |
| O | G | R | I | E | T | T | X | O | E | R | B | F | I | N | C | A | Y | K |
| A | R | L | A | S | E | T | N | P | E | A | R | N | I | Z | R | W | Z | U |
| K | A | I | W | T | W | E | D | M | R | J | G | Y | T | L | E | Q | Y | M |
| B | P | W | A | E | A | W | E | N | E | A | S | S | I | G | Z | O | X | A |
| V | H | K | I | A | Q | H | F | G | U | H | D | L | E | G | N | E | V | I |
| G | I | N | I | R | G | S | V | H | S | P | I | V | I | M | U | X | N | T |
| B | E | F | G | T | E | G | I | L | L | I | W | I | E | R | F | N | S | A |

Raetsel – Zimtstreusel – Engel - Heidelbeere – Brunch – Rotary - Bewohner

Freiwillige – Wettbewerb – Biographie – Filzen - Breakdance - Preis - Sonnhalden

Bitte Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 15. April 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. Brigitta Keller
2. Ruth Meister
3. Carina Pfeiffer

# Unsere Veranstaltungen in Kürze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sonntagsbrunch in der Cafeteria** | Sonntag, | 31. Januar 2016 | ab 08.30 Uhr |
| **Fasnachtsfeier und Unterhaltungsnachmittag mit Fredi Ott** | Montag, | 08. Februar 2016 | ab 14.30 Uhr |
| **Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»** | Dienstag, | 09. Februar 2016 | ab 11.30 Uhr |
| **Sonntagsbrunch in der Cafeteria** | Sonntag, | 28. Februar 2016 | ab 08.30 Uhr |
| **Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»** | Dienstag, | 08. März 2016 | ab 11.30 Uhr |
| **Musical «Israel in Ägypten» Kinder- und Jugendchor kath. Kirche Arbon** | Mittwoch, | 09. März 2016 | 15.00 Uhr |
| **Angehörigenabend mit Demenzberatung** | Mittwoch, | 23. März 2016 | 18.30 Uhr |
| **Sonntagsbrunch in der Cafeteria** | Sonntag, | 27. März 2016 | ab 08.30 Uhr |
| **Unterhaltungsnachmittag mit Elvis** | Donnerstag, | 31. März 2016 | ab 14.30 Uhr |
| **Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»** | Dienstag, | 12. April 2016 | ab 11.30 Uhr |
| **Unterhaltungsnachmittag mit Dozy und Fredi** | Mittwoch, | 13. April 20116 | ab 14.30 Uhr |
| **Infoanlass für Interessierte (zukünftige Bewohner/Angehörige) inkl. Apéro** | Mittwoch, | 20. April 20116 | 17.00 Uhr |
| **Sonntagsbrunch in der Cafeteria** | Sonntag, | 24. April 2016 | ab 08.30 Uhr |
| **Unterhaltungsnachmittag mit Robert&Robert** | Dienstag, | 03. Mai 2016 | ab 14.30 Uhr |
| **Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»** | Dienstag, | 10. Mai 2016 | ab 11.30 Uhr |
| **Rechnungs-Generalversammlung** | Mittwoch, | 18. Mai 2016 | 18.00 Uhr |
| **Sonntagsbrunch in der Cafeteria** | Sonntag, | 29. Mai 2016 | ab 08.30 Uhr |
| **Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»** | Dienstag, | 07. Juni 2016 | ab 11.30 Uhr |

**P.P.**
CH-9320
Arbon
DIE POST

## Sonnhalden - Sonntagsbrunch

**Buffet à discretion**

**NEU: jeden letzten Sonntag im Monat ab 8'30h**

**Am Sonntag herzhaft und gemütlich frühstücken?**
**Lassen Sie sich am herzhaften Brunchbuffet verwöhnen.**

Für CHF 18.00 pro Person erwarten Sie vielseitige Brunch-Leckereien.

Sekretariat und Cafeteria nehmen Ihre Reservationen gerne entgegen, Tel. 071 447 24 24