Journal Journal

LEBEN

Lebensgeschichte von Lydia Monod

REPORTAGE

100 Tage im Amt als Leiterin Pflege und Betreuung

NEWS

Frischer Wind in der Aktivierung



INHALT EDITORIAL









News

Reportagen	
Lebensgeschichte von Lydia Monod	4
100 Tage im Amt als Leiterin Pflege und Betreuung	6
Gedicht	7
News	
Frischer Wind in der Aktivierung	9
Bilderbogen	
Spiel ohne Grenzen	12
Kutschenfahrt	14
1. Augustfeier	16
Bodenseeschifffahrt	18
Rezept	20
Aus dem Garten Gottes	21
Hinter der Kulisse	
Umbauprojekt Sonnhalden Küche	22
Personelles	
Eintritte, Dienstjubiläen und Gratulationen	24
Rätselecke	27

IMPRESSUM

Sonnhalden-Journal

Ausgabe 48, September 2013

Das Sonnhalden-Journal erscheint 3 x jährlich (Januar, Mai, September)

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

Andrea Dörig, Administration Marlene Schadegg, Heimleitung Melinda Anderes, Pflege und Betreuung Robert Zwahlen, Verpflegung Vanessa Wieser, Pflege und Betreuung

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Wilkommen.

«Spannend, spannend, spannend oder sollten wir sagen, hurra, der grosse Lärm ist vorbei?! Eigentlich stimmt derzeit alles, denn zum einen läuft derart viel, dass wir ab und zu gar nicht mehr wissen, wo uns der Kopf steht, zumindest könnte dieser Eindruck von aussen betrachtet sicherlich entstehen, doch keine Angst, es läuft alles nach Plan und wir wissen, wie der Plan aussieht...

Liebe Leserinnen und Leser

Das Jahr des Umbruchs - so könnte wohl die Überschrift lauten, doch wir sind ja erst mitten im Jahr und deshalb sparen wir uns diese Überschrift für den Jahresbericht auf!

Obwohl erst gerade vier Monate durchs Land gezogen waren, hatten diese es in sich. Zum einen die personelle Veränderung bzw. Neubesetzung zweier Schlüsselfunktionen: Leitung Pflege und Betreuung und der Leitung Aktivierungstherapie. Beides Funktionen, die sich auf die Bewohnerinnen und Bewohner und ihr tägliches Wohl auswirken und sicherlich anfänglich auch gepart mit Unsicherheiten waren.

Wie die beiden Damen, Daniela Murer als Leiterin Pflege und Betreuung, und Melanie Thalmann als Leiterin der Aktivierungstherapie diese Herausforderungen des Ankommens packten, darauf dürfen Sie gespannt sein. Parallel dazu lief da ja noch eine andere betriebliche Herausforderung: der Küchenumbau mit allen Überlegungen, Planungsunterstützungen und der Betriebssicht. Wie kann beispielsweise der grosse und lärmintensive Abbruch mit einem laufenden Betrieb gepaart werden? Was gilt es vorzukehren, schliesslich können wir ja nicht alle einfach die Koffer packen und ab in den Süden ziehen...

Das ganze erweiterte Leitungsteam, insbesondere Pflege und Aktivierung, haben sich viele Gedanken gemacht und eine Idee konnte gewinnbringend umgesetzt werden: unser Padogenzelt auf der Südwiese!

Einmal mehr erwartet Sie somit ein vollgepacktes Sonnhalden-Journal. Ich wünsche Ihnen im Namen des ganzen engagierten Redaktionsteams viel Spass beim Durchblättern, Lesen, Schmökern und Bilder betrachten.

Marlene Schadegg, Heimleiterin

M. Mudy

REPORTAGE

Lebensgeschichte von Lydia Monod

Frau Lydia Monod hat am 13. Dezember 1927 als geborene Lydia Gasser in Alterswil im Kanton Freiburg das Licht der Welt erblickt. Sie war die Erstgeborene. Der Vater war Bauer und bei der Gemeinde für den Strassenunterhalt verantwortlich, die Mutter war Hausfrau. Frau Monod hatte eine glückliche Kindheit, bis im Alter von 5 Jahren der geliebte Vater an einem durchbrochenen Magengeschwür gestorben ist. Für Frau Monod änderte sich damit das ganze Leben schlagartig. Fortan wuchs sie

bei den Grosseltern auf. Die Grossmutter war sehr streng, ermöglichte ihr aber ein gutes Leben.

Frau Monod besuchte gerade die Primarschule, als ihre Mutter erneut heiratete. Zusammen mit dem neuen Ehemann stiessen 5 Kinder dazu. Frau Monod lebte aber weiterhin bei den Grosseltern, bei denen es ihr sehr gut gefiel.

Frau Monod war eine fleissige und gute Schülerin. Dank ihrem Götti konnte sie nach den obligatorischen Schuljahren das Medizinstudium in Bern und Fribourg beginnen. Sie besuchte 2 Semester an der Universität. Leider verstarb dann ihr Götti und sie hatte keine Möglichkeit mehr, den finanziellen Verpflichtungen nachzukommen und musste das Studium abbrechen. Das war nicht einfach für Frau Monod, da sie sehr viel Freude an dem Studium hatte und auch die Lehrer sie auf Grund ihrer guten Leistung nur ungern gehen liessen. Nun war Frau Monod 22 Jahre alt, hatte keine Ausbildung und trauerte um die verflossene Chance.



Wieder Halt fand sie, indem sie in Bümpliz/BE bei einer Familie gegen Kost und Logis den Haushalt machen konnte. In Bümpliz/BE lernte Frau Monod auch ihren späteren Ehemann Karl Gilgen kennen. Bei einem Spaziergang sind sie sich über den Weg gelaufen und er hat Frau Monod angesprochen. Danach haben sie sich sehr lange, auf einem Bänkchen sitzend, unterhalten. Aus der ersten Unterhaltung wurde Liebe, daran konnten auch die 16 Jahre Altersunterschied nichts ändern. Die Grosseltern waren sehr zufrieden mit der Wahl des zukünftigen Ehemannes. Als Frau Monod 28 Jahre alt war, wurde dann geheiratet. 1956 kam der geliebte Sohn Werner zur Welt. Werner hatte von Geburt aus eine cerebrale Behinderung und war auf der rechten Seite gelähmt.

Nach dem frühen Verlust des Vaters folgte nun der nächste grosse Einschnitt im 1963. Bei einem Arbeitsunfall verlor Herr Gilgen, ihr damaliger Mann, sein Leben. Die folgende Zeit war sehr schwer, alleinerziehend mit einem behinderten Kind, kam sie oft an ihre Grenzen.



Als Werner 7 Jahre alt wurde, entschloss sich Frau Monod, ihn an eine Privatschule zu geben, da er in der normalen Klasse nicht mehr mitkam. Sie erhoffte sich dort für ihn bessere Betreuungs- und Unterstützungsmöglichkeiten. Werner konnte von dem Angebot auch sehr profitieren.

Heute lebt Werner in Wil, in einem Heim für behinderte Menschen. Es geht ihm dort sehr gut und sie halten täglich telefonischen Kontakt.

Frau Monod lebt jetzt seit Anfang Juni bei uns im Pflegeheim Sonnhalden. Sie ist sehr zufrieden und glücklich hier. An dieser Stelle möchte Frau Monod Herrn Dr. Ruppli für seine Hilfe danken. Sie bereut den Schritt zum Eintritt ins Pflegeheim keine Minute.

Ich danke Frau Monod für die persönlichen und rührenden Gespräche und das entgegengebrachte Vertrauen. Ich wünsche ihr von Herzen weiterhin eine gute Zeit und viele zufriedene Stunden bei uns.

Vanessa Wieser

MODESCHAU



mit anschliessendem Kleiderverkauf

Dienstag 19. November 2013 ab 14:30 im Sonnhalden-Café

REPORTAGE GEDICHT

Meine ersten 100 Tage im «Amt».



heit sagen: «Es ist sehr spannend, interessant, herausfordernd, eine erfüllende Aufgabe gekoppelt mit kenne ich die Sonnhalden schon seit 10 Jahren, aber so ein Wechsel in eine neue Position ist trotzdem etwas Aussergewöhnliches!

Erst dachte ich - das wird schon, ich kenne mich aus und auch in die Aufgaben hatte ich Einblick, da ich schon seit 2006 die Stellvertretung von Franz Böh übernommen hatte. Aber die Zeit hat es gezeigt; es kommt immer wieder Neues und Unbekanntes auf mich zu und die Erwartungshaltung aller ist immens. Aber gerade darin liegt ja der Reiz dieser Aufgabe. Ich liebe die Abwechslung und möchte nicht immer nur das Gleiche machen. Die Herausforderungen spornen mich an und treiben mich zu Höchstleistungen.

Aber das Innehalten und Reflektieren ist genauso wichtig. In hektischen Phasen nehme ich mir Zeit, einmal 5 Minuten durchzuatmen und zu überlegen, was gut gelaufen ist bzw. was ich hätte besser machen können. Dabei ist es mir das Wichtigste nie aus den Augen zu verlieren, dass die Bewohner der Sonnhalden im Mittelpunkt stehen, denn um sie sollen sich alle unsere Bemühungen drehen. Das heisst für mich auch, dass ich gut auf die Mitarbeiter achten will, denn ihnen soll es gut gehen, damit sie mit Freude gute Arbeit leisten können. Von den Mitarbeitern in der Pflege erfahre ich viel Unterstützung, gerade die Stationsleitungen und deren Stellvertretungen ziehen mit mir in die gleiche Richtung. Die Informationen von den Stationen zu mir laufen sehr gut, darüber bin ich sehr froh, weil dies meine Arbeit erleichtert.

Da sind natürlich auch die anderen Bereiche, die Küche, die Wäscherei, der technische Dienst, mit ihnen ist mir eine konstruktive Zusammenarbeit wichtig. Hier bin ich vor allem in der Vermittlerposition. Einiges konnte mit diesen Bereichen neu geregelt werden und läuft seither einwandfrei. Für einen reibungslosen Ablauf in der Sonnhalden sind diese Bereiche und die gute Zusammenarbeit mit ihnen sehr wichtig. Was wäre die beste Pflege ohne beispielsweise das gute Essen, die frische Wäsche oder funktionierende Betten?

Damit es mir nicht zu langweilig wird, gibt es natürlich auch Ansprüche von aussen. Das Gesundheitsamt verlangt verschiedene Dokumente zu unserer Arbeit. Die müssen erstellt

Eines kann ich mit Gewiss- oder angepasst werden. Auch die Umsetzung des Palliative Care Konzepts in der Sonnhalden ist darunter, damit die wertvollen Impulse der Mitarbeiter von der letztjährigen Weiterbildung genutzt werden können.

Zum Glück gibt es zum Ausgleich auch viele schöne und vielen Erwartungen». Jetzt ruhige Momente z.B. Gespräche mit Bewohnern, oder der erfolgreiche Lehrabschluss unserer Fachfrauen Gesundheit. Auch die Kutschenfahrt, bei der ich eine Runde mitfahren durfte, war ein schönes Erlebnis. Dabei habe ich von den Bewohnern viel über die Gegend erfahren, in der ich vor kurzem ansässig geworden bin. Da waren Anekdoten über die Häuser einiger Bewohner dabei, aber auch Beschreibungen, wie man am besten von A nach B



Ohne die Unterstützung durch das Team der Administration wäre ich schon mehr als einmal aufgeschmissen gewesen. Ich danke euch, dass ihr immer ein offenes Ohr für meine Fragen habt, auch wenn ich manchmal 2 Mal fragen muss. Ich bin froh auf eure langjährige Erfahrung zählen zu können. Da bleibt dann auch mal Zeit für einen Spass unter Kollegen, der die Stimmung wieder hebt.

Ein ganz grosser Dank geht an Marlene Schadegg und die Betriebskommission, ohne ihre Unterstützung, ihr Wohlwollen, ihre Geduld, ihre Ideen und ihr Vertrauen in mich, wäre ich heute nicht da, wo ich jetzt bin.

Oft hat mir Marlene ein offenes Ohr geliehen, oder mich auch auf Details hingewiesen. Wo ich mir nicht sicher war, konnte ich jederzeit fragen oder sie hat mir einzelne Arbeiten abgenommen, weil es anfangs teils etwas viel war. Jetzt haben wir uns gefunden, ich kenne ihre Ansprüche und wir verstehen uns auf Anhieb.

So macht das Arbeiten Freude, auch wenn noch viel Arbeit auf uns wartet und ich hoffe, wir können diese konstruktive Zusammenarbeit noch jahrelang pflegen.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung



Manche Menschen...

Manche Menschen wissen nicht, wie wichtig es ist, dass sie da sind.

Manche Menschen wissen nicht, wie gut es ist, sie nur zu sehen.

Manche Menschen wissen nicht, wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.

Manche Menschen wissen nicht, wie wohltuend ihre Nähe ist.

Manchen Menschen wissen nicht, wieviel ärmer wir ohne sie wären.

Manche Menschen wissen nicht, dass sie ein Geschenk des Himmels sind. Sie wüssten es, würden wir es ihnen sagen.

Clemens Kunze





INSERENTEN / VERANSTALTUNGEN REPORTAGE





Gartenideen voller Erlebnisse. Fürs Pflegeheim Sonnhalden wie für Sie.

straubgartenbau

straub gartenbau i wattstrasse 7 i 9306 freidorf t 071 455 24 44 i f 071 455 24 46 info@straubgartenbau.ch i www.straubgartenbau.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.

für Sauberkeit und Hygiene

im Pflegeheim Sonnhalden

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





St. Gallerstr. 43, 9320 Arbon Tel. 071 447 11 55 Fax.071 447 11 56 info@elektro-hodel.ch

seit über 45 Jahren Ihr kompetenter Partner für...

- Starkstrominstallationen
- Telefoninstallationen - EDV Netzwerke
- Sicherheitsanlagen
- Beleuchtungskörper
- Haushaltapparate
- Photovoltaikanlagen



Druckerei

Mogensen AG

Berglistrasse 27 9320 Arbon

Tel. 071 446 11 34

www.m-druck.ch

www.vebego.ch





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



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



Donnerstag 17. Oktober 2013 ab 14:30 Uhr ím Sonnhalden-Café

Frischer Wind in der Aktivierung

Zwei neue Gesichter fürs Aktivierungsteam

Aufgrund der Frühpensionierung von Evelyne Bischofberger galt es das Aktivierungsteam wieder zu ergänzen. Dies insbesondere auch im Hinblick auf die Zukunftsentwicklungen der Sonnhalden. So durften wir nebst Melanie Thalmann, dipl. Aktivierungsfachfrau HF, für die Leitung des Teams auch Sabine Suter, derzeit in Ausbildung zur Aktivierungsfachfrau AGERE, gewinnen. Somit erhielten die beiden sehr engagierten Aktivierungsfrauen Monika Lehmann und Anni Sigg gleich zwei neue Teamkolleginnen. Details zu den beiden neuen Gesichtern finden sie auf der übernächsten Seite. Veränderungen sind nicht leicht, doch durften wir nach einigen skeptischen Augenblicken eine Offenheit seitens der Bewohnerinnen und Bewohnern erleben, von denen wir Jüngeren alle ein Stück abschneiden können. Es war spannend zu sehen und am Rande mitzuerleben, wie die neue Programmgestaltung Fuss fasste. Und wie sich die anfängliche Zurückhaltung in eine Neugierde wandelte und wir eine Offenheit sahen, sich auf Neues einzulassen und sich völlig neuen kreativen Erlebniswelten zu stellen.

Herzlichen Dank für die Spontaneität, die Beharrlichkeit und für die Offenheit aller!

Marlene Schadegg



von links nach rechts: Melanie Thalmann, Monika Lehmann, Sabine Sutter, Anni Sigg

Angekommen

Wie schnell doch die Zeit vergeht...nun ist es schon ein halbes Jahr her, seit ich die Stelle als Leitung Aktivierung angetreten habe. Ist wirklich schon ein halbes Jahr vergangen? Und doch kommt es mir vor, als ob ich schon viel länger im Pflegeheim Sonnhalden arbeite! Bestimmt liegt dies daran, dass schon mit vielen Bewohnerinnen und Bewohnern eine vertrauensvolle Beziehung entstanden ist. In vielen persönlichen Gesprächen gewährten mir die Bewohnerinnen und Bewohner spannende und berührende Einblicke in ihre Lebensgeschichte. Es liegt mit Sicherheit aber auch an der grossen Unterstützung der Heim- und Pflegedienstleitung und all den anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit denen ich in Kontakt komme.

Das neue Angbot der Aktivierung

Aktivierung ist ein wirksamer Beitrag zum Erhalt oder der

Verbesserung der Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner. Durch ein vielfältiges Angebot bietet sie die Möglichkeit, vorhandene Fähigkeiten und Ressourcen zu erhalten und zu fördern und die Lebenssituation aktiv mitzugestalten. Die Aktivierung schafft Raum um Beziehungen zu pflegen und unterstützt das Gefühl von Zusammengehörigkeit, Selbstwert und etwas Sinnvolles zu tun.

Mit der Neugestaltung des Aktivierungsangebots hat sich so manches geändert. Das Angebot wurde um etliche Aktivitäten erweitert. Diese Umstrukturierungen haben am Anfang nicht nur den Bewohnerinnen und Bewohnern viel abverlangt, sondern auch dem Pflegepersonal und der langjährigen Mitarbeiterin in der Aktivierung, Monika Lehmann. An dieser Stelle ein ganz, ganz grosses Dankeschön an alle!

Einige Angebote, wie das Stricken, Vorlesen, Kochen und das Gedächtnistraining wurden beibehalten und nur in sich ein wenig angepasst und teils ausgebaut. So, dass nun mehr Bewohnerinnen und Bewohner von den Angeboten profitieren können. Ebenso wurde auch das Turnen und das Krafttraining belassen, welche Anni Sigg weiterhin in ihrer kreativen und liebevoll animierenden Art leitet.

Das ich nicht gut stricken kann und dies auch nicht so gerne tue ist kein Geheimnis. Aber dies bedeutete nicht das Aus der geliebten Strickgruppen, wie einige befürchteten. Sie finden im gewohnten Rahmen einmal wöchentlich statt.



Das Vorlesen war vorher speziell für die Bewohnerinnen und Bewohner mit Sehbehinderung gedacht. Da ich aufgrund meiner Interviews mit den Bewohnerinnen und Bewohnern rasch merkte, dass auch viele Andere Interesse daran hätten, entschloss ich mich eine zweite Vorlesegruppe ins Leben zu rufen. Diese beiden Gruppen finden nun wöchentlich im Wechsel statt. Oft lese ich kurze Biographien von mehr oder weniger bekannten Personen vor oder Anekdoten von früher und wir diskutieren darüber oder die Bewohnerinnen und Bewohner erzählen von eigenen Erinnerungen und Erlebnissen. Gerne lassen sich die Bewohnerinnen und Bewohner auch ab und zu raus aus dem Alltag, ins Reich der Märchen entführen und lauschen aufmerksam den Geschichten aus aller Welt.

Kochen finde ich etwas Wunderbares und die Bewohnerinnen schätzen diese Aktivität sehr. Meine Erstausbildung als Köchin kommt mir hier sehr zugute. Beide Gruppen wurden so beibehalten wie sie vorher waren. Jedoch kochen wir neu jeweils am Mittwochmorgen und essen gemeinsam Zmittag.

Neu ist die Gruppe «Kreativ Küche» in welcher all jene Bewohnerinnen einen Platz gefunden haben, die noch in keiner Kochgruppe waren oder denen es zu anstrengend wäre, ein ganzes Menü zu kochen. In der Kreativ Küche kochen wir gemeinsam Konfitüre oder Sirup, backen Guetzli oder stellen sonstige Leckereien her. Manchmal

verkaufen wir die so entstandenen Produkte. Dies freut die Bewohnerinnen dann ganz besonders!

Das Angebot an Gedächtnistraining wurde ausgeweitet und findet nun für beide Gruppen wöchentlich statt. Rund um ein Thema können die Bewohnerinnen und Bewohner auf verschiedene Weise ihre grauen Zellen trainieren.



Ganz neu ist das «Kreativ Gestalten». Mit den verschiedensten Materialien und Techniken werden Dekorationen, Karten oder Anderes hergestellt. Es ist schön zu beobachten, wie die Bewohnerinnen und Bewohner langsam ihre Kreativität entdecken, sich immer mehr zutrauen und sich mutig an Neues wagen.

Auch ganz neu ist die Gruppe «Singen und Musizieren». Der Mittwochnachmittag gehört ganz der Musik und jeder, der gerne Musik hat, ist herzlich willkommen. Wir singen bekannte Lieder und Schlager, hören uns Musikstücke an und ab und zu tanzen wir im Sitzen. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie viel Musik bewegen kann und wie gut sie den Bewohnerinnen und Bewohnern tut. Da es auch einige Bewohnerinnen und Bewohner gibt, welche die Angebote in den Räumen der Aktivierung nicht besuchen können oder möchten, besuchen wir von der Aktivierung die Bewohnerinnen und Bewohner



regelmässig auf den Stationen. So können wir flexibel auf die Bedürfnisse und Wünsche der Bewohnerinnen

und Bewohner eingehen und auch Einzelaktivierungen sind möglich. Von diesem Angebot profitieren vor allem Bewohnerinnen und Bewohner, welche ihren Alltag nicht mehr selber gestalten können.

Nochmals ein herzliches Dankeschön!

Ich weiss, es ist nicht leicht, wenn sich Dinge ändern an die man sich gewöhnt hat. Die vielen Veränderungen der Angebote und Therapiezeiten haben viel Flexibilität, Verständnis und Geduld von allen Beteiligten verlangt.





Vor allem für die Bewohnerinnen und Bewohner war es am Anfang schwierig, sich zurechtzufinden. Doch mittlerweile hat sich alles ganz gut eingespielt.

Für all die Geduld, das Verständnis und die Flexibilität möchte ich mich nochmals herzlich bedanken!

Ich freue mich auf all die weiteren interessanten Begegnungen und bin gespannt, was die Zukunft alles für uns bereithält!

Melanie Thalmann, Leiterin der Aktivierungstherapie

Die beiden neuen Gesichter ganz persönlich:

Mein Name ist **Melanie Thalmann-Tobler** und ich wohne mit meinem Mann und unseren Hunden in Leimbach. Ich habe die 3-jährige Ausbildung zur dipl. Aktivierungsfachfrau HF am ZAG in Winterthur absolviert. Seit dem 1. März 2013 leite ich nun die Aktivierung in der Sonnhalden, bin für das Unterhaltungsangebot zuständig und in naher Zukunft auch für die freiwilligen Helferinnen und Helfer. Die Arbeit in der Aktivierung macht mir grosse Freude. Die Vielfalt dieses Berufs liebe ich sehr. In meiner Freizeit bin ich oft in der Natur, unternehme Spaziergänge oder Wanderungen, geniesse unseren Garten, lese oder



fotografiere und trainiere regelmässig Agility mit meinen Hunden. Gerne gehe ich auch auf Reisen und entdecke neue Länder oder Städte und auch die bunte Unterwasserwelt beim Tauchen hat es mir angetan

Mein Name ist **Sabine Suter–Bach**. Ich wurde in Giessen (D) geboren und lebe und arbeite bereits seit 30 Jahren in der Schweiz. Ich liess mich in Zürich zur dipl. Bewegungspädagogin und Tanztherapeutin ausbilden. Im März 2013 führte mich der Wunsch nach einer beruflichen Neuorientierung in die Sonnhalden. Mit der berufsbegleitenden Ausbildung zur Aktivierungsfachfrau (AGERE Lenzburg) lerne ich, wie ich mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zusammen den Alltag im Pflegeheim sinnstiftend gestalten kann. Es macht mir Freude, wenn Begegnungen bei den Bewohnerinnen und Bewohnern mit einem zufriedenen Lächeln beantwortet werden.

Mit meinem Mann lebe ich in Roggwil. Mit der Gestaltung un-

seres Gartens habe ich mir einen Herzenswunsch erfüllt, denn in der kreativen Arbeit im Garten erhole ich mich. Ich liebe die Bewegung in der frischen Luft und komme dabei auf Ideen für die nächsten Arbeitsstunden. Schwimmen, Wandern, Lesen und der Besuch von kulturellen Veranstaltungen gehören ebenfalls zu meinen Leidenschaften.



BILDERBOGEN

Spiel ohne Grenzen...

Was letztes Jahr in Steinach begann, nahm dieses Jahr im wunderschönen Garten des Bürgerheim Provisoriums seine Fortsetzung. Die Stimmung war trotz einiger kleiner Regentropfen ungetrübt und unsere beiden Teams gaben einmal mehr ihr Bestes. Wir durften den 3. und 6. Platz davontragen und nahmen viele schöne Momente mit zurück! Herzlichen Dank allen, die einmal mehr diesen Event ermöglicht und begleitet haben.



















BILDERBOGEN BILDERBOGEN

Kutschenfahrt - hoch zu Ross durch Arbon

Doch, es ist mit etwas gutem Willen und der entsprechenden Infrastruktur möglich! Wir durften mit einem Vierspänner das eine oder andere Herz der Bewohnerinnen und Bewohner höher schlagen lassen - ein unvergesslicher Tag für alle!



























BILDERBOGEN

1. Augustfeier





















BILDERBOGEN

Bodenseeschifffahrt vom 21. August

Zum fünften Mal in Folge durften wir bei strahlend blauem Himmel, einer leichten angenehmen Bise, gesellige Stunden auf dem See geniessen. Die Rundfahrt führte uns diese Jahr nach Bregenz, wo es auch die Seebühne aus der Ferne zu betrachten gab.

































REZEPT «AUS DEM GARTEN GOTTES»

Zuchettigratin



Zutaten für 3-4 Personen

- 1 Becher Crème fraîche mit Kräuter
- 6 Kartoffeln, gross
- 2 Esslöffel Öl
- 100 Gramm Parmesan
- 1 Prise Pfeffer
- 3 Prisen Salz, je nach Geschmack auch mehr
- 50 Milliliter Schlagrahm
- 1 Zuchetti, gross
- 2 Zwiebeln, klein

Zubereitung

- geschälte Kartoffeln grob reiben.
- 2. Alle Zutaten in einer mit Öl erhitzten Pfanne etwa 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche einrühren und kurz dünsten lassen.
- 1. Zwiebel würfelig schneiden. Gewaschene Zuchetti und 3. Masse in eine gefettete Auflaufform geben, Schlagrahm darüberleeren und mit Parmesan bestreuen.
 - 4. Gratin im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 45 Minuten goldbraun backen.

En Guete wünscht das Sonnhalden – Gastronomie Team



Brennessel - Poderat



Die Pflanze

Die Brennnessel braucht kaum jemandem vorgestellt zu werden. Aber, was man damit alles anstellen kann, schon. In der Frühlingsküche kann die Pflanze als Brennnesselsuppe, als Spinat, aber auch in Salaten verwendet werden. Überhaupt eignet sich die Brennnessel sehr gut als Beimengung zu verschiedenen Gemüsen und Saucen. Sie rundet den Geschmack ab, ohne sich vorzudrängen. Keine Angst vor den Brennhaaren. Nach Überbrühen mit heissem Wasser ist davon nichts mehr zu spüren.

Die Wirkung

Die Brennnessel ist eine der ältesten Heilpflanzen überhaupt. Mit ihren Vitaminen A und C, dem Eisen und dem Kalzium ist sie interessant für «Frühjahreskuren». Sie regt den Stoffwechsel und die Blutbildung an. Die Pflanze hat eine harntreibende Wirkung und ist deshalb angezeigt bei Wasseransammlungen, Gicht und Rheumatismus aller Art. Die immer wieder behauptete blutzuckersenkende Wirkung konnte man experimentell noch nicht recht bestätigen. Junge Brennnesselblätter sind bei Appetitlosigkeit und Untergewicht ein gutes Diätmittel. Durch ihre Inhaltsstoffe beeinflussen die Blätter Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse positiv. Auch sagt man der Pflanze durchfallhemmende und blutstillende Eigenschaften nach. Bei Erschöpfungszuständen soll sie wahre Wunder wirken.

Grossmutter Annas Verdauungsregulator

Ein wirkungsvolles Mittel gegen Schuppen und zur Pflege der Kopfhaut war das Brennnesselpoderat Grossmutter Annas. Dazu kochte sie Wasser ab und gab, nachdem sie die Pfanne vom Herd gestellt hatte, alle fünf Minuten eine Handvoll Brennnesselblätter zu und rührte das Gemisch, bis es Zimmertemperatur hatte. Dasselbe machte sie auch mit reinem Alkohol. Nachdem die Wasser- und die Alkoholkomponenten gefiltert wurden, goss sie die beiden Lösungen zusammen, schüttelte kräftig und verschloss das Ganze in einer dunklen Flasche. Das Mittel regt die Durchblutung der Kopfhaut spürbar an und nach Anna soll es sogar den Haarwuchs fördern ...

Rolf Zingg Arbeitsstelle für praktische Biologie, Flawil

HINTER DER KULISSE HINTER DER KULISSE

Die Sonnhalden - Küche zieht in ihre Provisorien

Liebe Sonnhalden-Journal Leserinnen und Leser. Was fast alle schon seit längerer Zeit wussten, ist nun Wirklichkeit: Die Sonnhalden Produktionsküche ist in die Zivilschutzanlage (ALST) umgezogen, das Anrichten der Mahlzeiten wurde in unseren Raum Treffpunkt verlegt und der Abwaschbereich wechselte in ein Provisorium in der Unterfahrt.



Die leere Küche am letzten Arbeitstag...

Was heute simpel tönt, war begleitet von einer sehr intensiven Planung und Vorbereitung. Mussten wir doch sämtliche Bereiche mit der nötigen Infrastruktur bestücken, was auch bauliche Massnahmen zur Folge hatte. Neue Arbeitssituationen mussten überdacht werden, Arbeitszeiten- und -pläne auf die Situation angepasst und gedanklich durchgespielt werden. Auch die ganze Logistik und das zeitliche Zusammenspiel sämtlicher Bereiche bereitete uns am Anfang Kopfzerbrechen. Auch mussten sämtliche Bewohner, Angehörige, Kunden, Lieferanten und das gan-



ze Sonnhaldenpersonal über die veränderte Lage informiert werden.



Dank der sehr professionellen Zusammenarbeit von externen Unternehmungen, dem vorbildlichen und grandiosen Einsatz der Küchenbrigade, sowie der aktiven Unterstützung aller Sonnhaldenbereiche, dürfen wir heute nicht ohne Stolz sagen, alles hat fast perfekt geklappt und funktioniert tadellos.



Was heisst das aber, eine Grossküche zu zügeln?

Wir hatten einen klaren Fahrplan vor Augen: bis Donnerstag, 25. Juli 14.00 Uhr produzieren wir wie gewohnt in der Sonnhalden-Küche und danach verschwinden wir subito mit allem Material etc., da die ersten Handwerker schon warten, Geräte zu demontieren, die wir in den Provisorien benötigten. Ab Freitag 26. Juli galt es von den neuen Standorten aus wie gewohnt alle mit den Mahlzeiten zu beliefern.

Bereits zwei Wochen vor dem geplanten Auszug begannen wir unsere ganzen Lager durchzukämmen. Alles was wir in den nächsten Tagen nicht mehr benötigen zu palettisieren, in provisorische interne Lager umzulagern oder sich aber auch von etwas zu trennen. Diese Aufgabe verlangte viel Weitsicht, logistisches Denken aber auch den Mut, später wieder etwas suchen zu müssen.

Ab Dienstag in der Zügelwoche begannen wir nun mit der aktiven Unterstützung der S. Caviezel AG, welche für uns die Transporte übernahm. Palette um Palette wurde in die ALST gezügelt und dort umgehend an die geplanten Orte verräumt. So verliessen nun einige Tonnen an Lebensmittel, Küchenutensilien, Geschirr, Maschinen, Büromaterial und Logistikzubehör ihren alten, angestammten Platz. An dieser Stelle nochmals ein riesen Dankeschön für diese tolle Unterstützung! Aber auch diese körperlich harte Zusatzarbeit verlangte von der Küchencrew einiges an Substanz ab, dies gepaart mit der Ungewissheit, was uns in den nächsten Tagen erwarten würde. Dies kratzte zusätzlich leicht am Nervenkostüm. An unserer letzten Lagebesprechung am Donnerstagabend durften wir zufrieden feststellen, alles was bis zu diesem Zeitpunkt möglich war, konnte erledigt werden. Einfach ein super Team, auf dass ich riesig stolz bin!

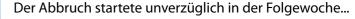


Der Stolz stand in all unseren Gesichtern und eine gewisse Erleichterung floss!

Stolz über das Erreichte und dankbar allen Helfenden gegenüber, werden wir nun alles daran setzen unser Bestes zu geben und bitten aber gleichzeitig um Verständnis, dass derzeit kulinarisch nicht mehr alles möglich ist.

Nun hoffen wir, dass die Handwerker mit genauso viel Weitsicht die Arbeiten in der Grossküche vorantreiben und unterstützen, damit wir noch im alten Jahr kurz vor der Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, die neue Küche beziehen können.

Robert Zwahlen, Leiter Gastronomie





Was danach folgte, waren die bis weit ins Detail geplanten Arbeitsprozesse so umzusetzen, dass alle unsere Gäste so wenig wie möglich von all dem spüren würden. Wie sagt man so schön «stehend K.O.» gingen wir in unse-

ren wohlverdienten Feierabend. Noch leicht angeschlagen von der Züglete, aber hellwach im Kopf, starteten wir am Freitagmorgen unser Abenteuer aus den Provisorien. Bald bemerkten wir die Schwachpunkte unserer neuen Arbeitsstätten und konnten die auf Pikett stehenden Handwerker um Unterstützung bitten. Ohne Verzögerung konnten wir unsere ersten Essen servieren. Wauw!! Es geht!!



PERSONELLES PERSONELLES

Eintritte



Olga Rosner Funtion: Dipl. Pflegefachfrau

Eintritt: März 2013



Sabine Suter Funktion: Mitarbeiterin Aktivierung Eintritt: März 2013



Melanie Thalmann Funktion: Leiterin Aktivierung

Eintritt: März 2013



Nadine Gienuth Funktion: Rotkreuzhelferin

Eintritt: April 2013



Vitalie Turcan Funktion: derzeit als Rotkreuzhelfer

Eintritt: April 2013



Vanessa Wieser Funktion: Rotkreuzhelferin

Eintritt: Mai 2013

Dienstjubiläen



Brigitte HoldFunktion: Rotkreuzhelferin

20 Jahre in der Sonnhalden

Brigitte Hold trat am 25. Oktober 1993 in die Sonnhalden ein. Als Rotkreuzhelferin mit viel Erfahrung und Ausdauer arbeitet sie auf der Station 4/5. Das Wohl der Bewohner liegt ihr sehr am Herzen. Um die Wünsche ihrer Schützlinge zu erfüllen, geht sie auch mal in ihrer Freizeit zum Einkaufen und bringt die heissersehnte Ware vorbei. Immer wieder setzt sie sich für Aktivitäten der Bewohner ein. So hat sie z.B. letztes Jahr damit begonnen, mit den Bewohnern zusammen Konfitüre zu kochen. Sie organisiert alles selbständig und die Bewohner haben viel Freude daran. Dann kann es schon mal sein, dass das ganze Treppenhaus nach «Erdbeerconfi» duftet. Im Anschluss freuen sich dann alle, wenn sie das Selbstgemachte zum Frühstück geniessen können.

Liebe Brigitte, nach Deinen 20 Jahren in der Sonnhalden ist es schön, dass Du noch immer neue Ideen hast und diese zum Wohle der Bewohner umsetzen kannst. Vielen Dank dafür.



Melinda Anderes

Funktion: Stationsleitung Station 4/5 und Stv. Leiterin Pflege und Betreuung

10 Jahre in der Sonnhalden

Am 3. November 2003 begann Melinda Anderes ihre Laufbahn in der Sonnhalden, damals als Pflegefachfrau auf der Station 2. Später wechselte sie dann auf die Station 4/5 und wurde dort stellvertretende Stationsleiterin und übt prallel dazu auch die Funktion als Ausbildungsverantwortliche aus, dies ebenfalls mit viel Herzblut. Im Oktober 2012 hat sie dann die Leitung der Station 4/5 übernommen und wurde im April 2013 zur stellvertretenden Leiterin Pflege und Betreuung.

Eine Laufbahn, die von viel Engagement und Freude an der Arbeit geprägt ist. In dieser Zeit hat sie ausserdem die Weiterbildung zur Pflegefachfrau HF erfolgreich abgeschlossen und nun auch die Führungsweiterbildung. Hört man ein helles Lachen auf der Station, so kann man schon von weitem ausmachen, dass dies Melinda ist. Mit Einfühlungsvermögen und Fachwissen setzt sie sich für das Wohl der Bewohner ein

Liebe Melinda, ich danke Dir für Deinen unermüdlichen Einsatz, Deine tolle Unterstützung und freue mich auf viele weitere Jahre der Zusammenarbeit, Deiner Herzlichkeit und Deinem Engagement zur Weiterentwicklung der Sonnhalden.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung



Elisabeth SasivariFunktion: Chef de Service der Sonnhalden Cafeteria

15 Jahre in der Sonnhalden

Am 1. November 1998 hat Elisabeth Sasivari ihre Tätigkeit bei uns in der Sonnhalden-Cafeteria angetreten. Nicht ihre erste Stelle in unserem Haus, war sie doch früher bereits in der Küche tätig.

Die neue Herausforderung hat Elisabeth über all die Jahre mit Freude, Elan und der erforderlichen Übersicht gemeistert. Heute, als Chef de Service, ist sie zudem verantwortlich für die Einsatzplanung des Teams, die Einhaltung aller Weisungen, aber auch der externe Einkauf der Kioskartikel fallen in ihr Ressort. Der tägliche Kontakt zu internen und externen Gästen ist ihr stets eine Freude.

Liebe Elisabeth, das ganze Sonnhalden-Team gratuliert Dir herzlich zu Deinem Jubiläum und wünscht Dir noch viele interessante und schöne Momente in unserem Haus. Herzlichen Dank für Alles was Du tagein – tagaus für unsere Gäste machst!

Robert Zwahlen, Leiter Gastronomie



Marlene SchadeggFunktion:
Heimleiterin

5 Jahre in der Sonnhalden





Eintritte

Shqipe Llolluni Funktion: Pflegeassistentin

Eintritt: Mai 2013



Denise Oswald Funktion: Serviceangestellte

Eintritt: Mai 2013





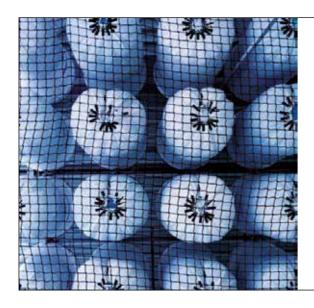
Gratulationen

Hümeyra Bektas und Semire Sejdiu-Kamili haben ihre Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit (FaGe) und Aleksandra Radikovic ihre Ausbildung als Koch EFZ erfolgreich gemeistert.

Des Weiteren haben auch Melinda Anderes und Meike Fallert ihre Ausbildung zur Stationsleitung erfolgreich abgeschlossen.

Wir gratulieren Euch allen von Herzen zu dieser tollen Leistung und wünschen Euch für den weiteren beruflichen Weg alles Gute!

INSERENTEN



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





7.30 - 11.00 Uhr





Quiz – Suchen, finden und gewinnen!

Folgende Preise sind zu gewinnen:

- 1. Preis: Gutschein für 2 Personen für das Fondueschiff oder die Rorschacher Schlemmerfahrten
- 2. Preis: Autoapotheke
- 3. Preis: Gutschein für ein Mittagessen im Sonnhalden-Café

Das linke Bild ist das Original, im rechten haben sich 10 Fehler eingeschlichen. Finden Sie diese und schicken Sie das Bild mit den eingekreisten Fehlern an:





Sonnhalden Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstr. 57, 9320 Arbon. Bitte abgeben oder im Couvert bis spätestens 30. November 2013 einsenden. Viel Glück!

Name / Vorname :

Strasse / PLZ / Ort:

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten
Wettbewerbs herzlich - es waren 25 Kirschblütenbündel!

- 1. Kerstin Hänseler
- 2. Alice Looser
- 3. Peter Gubler

Di, 19. Nov. 2013

Modeschau mit eigenen Models und anschliessendem Kleiderverkauf



Unsere Veranstaltungen in Kürze

Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. Okt. 2013 ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Duo Swingfox	Donnerstag	g, 17. Okt. 2013 ab 14.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag, mit Monsieur de Reynold am Klavier	Mittwoch,	06. Nov. 2013 ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. Nov. 2013 ab 11.30 Uhr
Modeschau mit anschliessendem Kleiderverkauf	Dienstag,	19. Nov. 2013 ab 14.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Hans Stalder	Mittwoch,	04. Dez. 2013 ab 14.30 Uhr
Budget-Generalversammlung Genossenschaft Sonnhalden	Mittwoch,	04. Dez. 2013 ab 18.00 Uhr
Nikolausfeier mit unseren Bewohnern	Freitag,	06. Dez. 2013 ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. Dez. 2013 ab 11.30 Uhr
Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnern	Freitag,	20. Dez. 2013 ab 11.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. Jan. 2014 ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Säntis-Trio	Mittwoch,	15. Jan. 2014 ab 14.30 Uhr

Spenglerei • Sanitäre Installationen

Seilerstrasse 12 • 9320 Arbon
Telefon 071/446 29 72 • Telefax 071/446 79 80



9320 Arbon