Sonnhalden

Journal

KRAFT-QUELLE
NIA

GESELLSCHAFT
Achtsame Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Herbstfest

Sonntag, 29. September
11.00 bis 17.00 Uhr

Sonntags-brunch entfällt

Kulinarik:
ab 11.00 Uhr
Wein- und Käseverkostung in der Apéro-Lounge
ab 11.30 Uhr
«Legendäres Sonnhalden-Metzgete-Buffet à discretion»
Chäshörnli, Öpfelmus mit/ohne Appenzeller Siedwurst
ab 13.00 Uhr
reichhaltiges Dessertbuffet

Attraktionen:
Säulirennen mit Wettbüro 11.30, 13.00 & 15.00 Uhr
Wettmelken • Pony- & Eselreiten • Öpfelringli &
gebrannte Mandeln • Sattler Hampi Fässler am Werk
Bilderausstellung von Marco Koller & Silvia Sonderegger

Musik:
Fredi Ott im Restaurant
Kapelle Lemestägegruess in der Appenzellerstube

Reservationen:
während Bürozeiten
071 447 24 24 oder
info@sonnhalden.ch

Ausgabe 66 | **September 2019**

Seite 22: Sicherheitstraining

Seite 23: Sommerpersonalausflug

Gedicht 5

Gesellschaft - «Mission D» für Demenz
Achtsame Kommunikation 6

Rezept 7

Bilderbogen 8-13

Personelles

Eintritte und Jubiläen 14-16
Gratulationen 17
Sicherheitstraining 18
Sommerpersonalausflug 19

Kraftquelle Hobbies 20

Reportage
Pflegematerialien in Bulgarien 21

Rätselecke 23

Veranstaltungskalender 24

IMPRESSUM

Herausgeber

Sonnhalden, Reg. Pflegeheim Arbon
Rebenstrasse 57, 9320 Arbon
Telefon 071 447 24 24
www.sonnhalden.ch, info@sonnhalden.ch

Das Sonnhalden-Journal

erscheint 3 x jährlich (Januar, Mai, September)
Ausgabe 66, September 2019

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

Andrea Dörig, Administration
Fabienne Schättin, Stv. Küchenchefin
Marlene Schadegg, Geschäftsleitung
Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Liebe Leserinnen und Leser

Der Herbst kehrt mit grossen Schritten und all seinen Farben der Natur ein. Wehmut begleitet mein Herz, denn Sommer und Sonne sind mir unendlich wichtig. Draussen sein, die langen Tage geniessen, davon heisst es nun wieder für einige Monate Abschied nehmen. Mit einem einfachen Blickwechsel kann aus der Wehmut Dankbarkeit für die unendlich vielen schönen Sommererlebnisse erwachsen. D.h. ich selbst definiere, ob ich mich der Wehmut oder der Dankbarkeit verschreibe… Und der Herbst bietet uns ebenfalls spannende Naturphänomene nebst der unbeschreiblichen Palette an Naturfarben, die mich jedes Jahr aufs Neue begeistern. Oder die mystischen Momente, wenn sich der Nebel vom Boden erhebt… So bringt uns jede Jahreszeit ganze Pakete an Glücksmomenten, wenn wir es schaffen, diese für uns zu entdecken. Um es Ihnen noch etwas leichter zu machen, haben wir die traditionelle Metzgete in ein Herbstfest umgewandelt, kulinarisch erweitert und mit einem Rahmenprogram wie eine kleine Olma, d.h. mit dem Herzstück des Säulirennens. Versuchen Sie also Ihr Glück!

«Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.»

André Gide

Wieder erwartet Sie ein Journal gefüllt mit purem Leben. Eine Lebensgeschichte, die nicht minder bewegt und uns den Wert der Dankbarkeit und Liebe aufzeigt. Unter der Rubrik «Mission D» für Demenz Tipps zur achtsamen Kommunikation mit Menschen mit Demenz, denn es liegt an uns, diese Erkrankung als Teil unserer Gesellschaft anzuerkennen und einen neuen Umgang zu lernen.

«Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.»

Søren Kierkegaard

Im Namen des ganzen Redaktionsteams wünschen wir Ihnen viel Spass bei unserer Sonnhalden-Lektüre und auf bald beim Säulirennen und unserem Herbstfest!

Marlene Schadegg, Geschäftsleiterin

M. Schadegg

petralli
wir setzen akzente

Im Löffelchratte 1, 9320 Arbon
T 071 446 53 46
petralligabau@bluewin.ch
www.petralli.ch

Gartenneubau | Gartenumänderung | Gartenunterhalt

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 Dienstleistungen der Vebego AG
So individuell, wie Sie es wünschen

Facility Service nach Mass.

Vebego

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

Ihr IT-Partner für die Pflege Ihres Netzwerks

netshape
www.netshape.ch

UNTERHALTUNGSNACHMITTAG
MIT

DUO SCHEFER-LEI

MITTWOCH
18. SEPTEMBER 2019
14:30
IM
SONNHALDEN-RESTAURANT

Es ist ein grosses Geschenk...

Es ist ein grosses Geschenk,
mit Menschen zusammen zu sein,
die nicht darauf aus sind,
immer mehr zu haben,
sondern unterwegs sind zu sich selbst;

Menschen,
die das Wesentliche suchen,
entfalten wollen, was angelegt ist;
die aufeinander hören
und voneinander lernen wollen;

die aufeinander zugehen
und für Mitmenschen einstehen;
die ihre Gefühle zeigen
und so Offenheit ermöglichen;

die herzhaft lachen können
und Trauer verstehen;
die Herausforderungen annehmen
und an ihnen wachsen;
die das Leben geniessen
und für jeden Tag dankbar sind.

Menschen, die wissen,
dass sie ihrem Leben nicht mehr Tage,
aber ihren Tagen mehr Leben geben können.

Max Feigenwinter

Achtsame Kommunikation

Menschen mit Demenz verlieren nach und nach die Fähigkeit zu kommunizieren. Das ist für alle Betroffenen schmerzlich. Normale Gespräche mit der Mutter oder dem Vater, dem Partner oder der Partnerin werden zusehends schwieriger. Wichtig ist es, sich immer wieder in die Situation des Erkrankten zu versetzen. Dann finden sich Wege, um miteinander im Kontakt und im Gespräch zu bleiben und dem Gegenüber das Gefühl zu geben, bis zum Schluss ein wichtiger Teil zu sein.

Wie würden Sie reagieren, wenn Ihr Umfeld von Dingen spricht, die Sie nicht einordnen können? Verstört? Verärgert? Eingeschüchtert? Wenn Sie diese Fragen mit Ja beantworten, wissen Sie, wie es Menschen mit Demenz häufig ergeht.

VERSTÄNDNIS AUFBRINGEN

Angehörige sollten sich auf ihr an Demenz erkranktes Familienmitglied einstellen – denn umgekehrt geht es nicht mehr. Es ist leider sinnlos, einen demenzkranken Menschen darauf hinzuweisen, dass Sie ihm eine Frage bereits schon ein- oder mehrmal beantwortet haben. Vielmehr wird dies Aggressionen und Konflikte auslösen. Um eine Eskalation zu vermeiden, sollten Sie geduldig auf diese Wiederholungen reagieren, obschon dies eine grosse Portion Geduld erfordert und sicher nicht immer gelingt. Antworten Sie lieber noch einmal oder lenken Sie das Gespräch auf ein anderes Thema.

Wichtig ist auch zu verstehen, dass Demenzkranke Vergangenheit und Gegenwart durcheinanderbringen. Gutes Zureden und Argumente holen sie nicht aus ihrer Realität zurück. Vielmehr sollten sich die Gesunden auf diese Realität einlassen. Dazu gehört, die Äusserungen, Gefühle und das Verhalten des Gegenübers ernst zu nehmen.

ERINNERUNGSSTÜTZEN

Sehr hilfreich für die Kommunikation sind kleine Zettel mit Informationen zum Alltagsablauf oder mit Antworten auf Fragen, die einen demenzkranken Menschen häufig beschäftigen. Diese Zettel können zum Beispiel am Kühlschrank oder an der Badezimmertür kleben, sodass sie sich im Vorübergehen lesen lassen. Auch ein «Familienposter» mit Fotos aller Haushaltsmitglieder hilft Demenzkranken. Bei jedem Foto steht eine kurze Information, auch zu den Haushaltshilfen und Pflegekräften und sogar zu den Haustieren.

Weil im Laufe der Krankheit viele wichtige Ereignisse aus dem Bewusstsein verschwinden, kann ein Erinnerungsbuch helfen: Erstellen Sie ein Fotoalbum, das an schöne Momente erinnert. Schreiben Sie zu jedem Foto einen kurzen Satz, zum Beispiel, um welches Ereignis es sich handelt, wer abgebildet ist und vielleicht noch eine kleine Anekdote. Beschränken Sie sich auf die Momente, die der Person viel bedeuten. Mit dem Erinnerungsbuch schaffen Sie sich und Pflegekräften eine Grundlage für Kommunikation.

ACHTSAM KOMMUNIZIEREN – EINIGE TIPPS

- Menschen mit Demenz brauchen wie wir alle Bestätigung. Sprechen Sie über Dinge, die sie gut machen. Kritik und Diskussionen sollten aus dem Alltag mit Menschen mit Demenz verschwinden.
- Räumen Sie falsch abgelegte Dinge stillschweigend an ihren richtigen Platz – Menschen mit Demenz damit zu konfrontieren kann nur Aggressionen auslösen.
- Wer an Demenz erkrankt ist braucht mehr Zeit und Ruhe. Auch um über den nächsten Schritt oder eine Antwort nachzudenken. Stellen Sie sich darauf ein.
- Menschen mit Demenz möchten Teil der Gesellschaft bleiben, schenken Sie ihnen das Gefühl dazuzugehören. Stellen Sie einfache Fragen wie: Was siehst du? Wie geht es dir gerade?
- Wenn es um den reinen Informationsaustausch geht, formulieren Sie Ihre Frage in einfachen Worten und so, dass der an Demenz Erkrankte sie mit Ja oder Nein beantworten kann.
- Stellen Sie vor jedem Gespräch Blickkontakt her und reden Sie ihr Gegenüber namentlich an.
- Reden Sie langsam, deutlich und in kurzen Sätzen. Vermeiden Sie Ironie oder übertragene Bedeutungen – das verstehen Menschen mit Demenz oft nicht mehr.
- Wiederholen Sie wichtige Informationen. Verwenden Sie dabei immer dieselbe Formulierung.
- Überhören Sie Anschuldigungen und Vorwürfe, denn diese sind oft Ausdruck von Hilflosigkeit und Frustration und richten sich nicht gegen Sie persönlich. Lassen Sie einen Moment verstreichen und wechseln Sie dann das Thema.
- Stellen Sie nicht mehr als zwei Angebote zur Auswahl. Fragen Sie lieber: «Möchtest du einen Apfelsaft oder lieber einen Orangensaft?» anstatt: «Welchen Saft möchtest du trinken?»

Marlene Schadegg, Geschäftsleiterin

Cannelloni mit Kürbis-Ricotta-Füllung

Zutaten für 4 Personen

Tomatensauce:

1 Zwiebel gehackt

1 Knoblizehe gehackt

1 EL Olivenöl

800 g Pelatitomaten (Dose)

Salz, Pfeffer, Zucker

2 EL Basilikum in Streifen

Kürbisfüllung:

400g Hokkaido-Kürbis

1 rote Chilli

2 EL Butter

100ml Gemüsebouillon

300g Ricotta

2 EL Kürbiskerne gehackt

2 EL Salbei in Streifen

12 Stk. Cannelloni

300g Rahm

50g Parmesan

125g Mozzarella

1. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl dünsten. Pelati dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zugedeckt 10 Min. köcheln lassen. Tomaten grob zerdrücken, Basilikum beigeben, mischen. Die Tomatensauce in eine gefettete Auflaufform (ca. 20x30cm) geben.
2. Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chillischoten fein hacken (ohne Kerne) und beides in der Butter andünsten. Gemüsebouillon beigeben und zugedeckt 10 Min. garen. Deckel entfernen und weitere 5 Min. garen bis die Flüssigkeit verkocht ist. Kürbis zerdrücken. Ricotta, Kürbiskerne und Salbei untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kürbismasse in die Cannelloni füllen, zur Tomatensauce in die Form geben und etwas andrücken. Rahm und Parmesan vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Guss über die Cannelloni geben. Mozzarella in feine Scheiben schneiden und darüber legen. Im Ofen ca. 40 Min. garen.

En Guete wünscht
das Sonnhalden - Gastronomie Team

Sommerfest 2019

«Dolce vita» wird uns noch lange in Erinnerung bleiben. Ob Jung oder Alt, es hatte für alle etwas dabei und kulinarisch kam wohl auch keiner zu kurz. Nach dem Vorbild der Italiener wurde ein herrlicher Sonntag zelebriert mit gemütlichem Beisammensein, es wurde geplaudert, getanzt, gesungen und geschwelgt.

Spiel ohne Grenzen

Eine wunderschöne Tradition, das Spiel ohne Grenzen, fand auch dieses Jahr bei bestem Wetter im Haus Selma statt. Der spielerische Wettkampf zwischen den Heimen aus Horn, Steinach, Egnach und Arbon führte gar zum Gewinn des Pokals für die Sonnhalden.

Mit zwei Teams «Alpstein» und «Weinberg» am Start, durften wir den 1. und 4. Platz feiern. D.h. 519 Punkte sammelte das Gewinnerteam an den sieben Posten und mit stolzen 477 Punkten waren die Viertplatzierten unterwegs. Ob Sieg oder nicht, der Spass stand allen im Gesicht und wir helfenden Hände mit dem Fanclub kamen auch arg ins Schwitzen.

Grillieren am Weiher

Ausflug zum Strandbad

ADVENTS-NACHMITTAG

Montag
2.Dezember 2019
1400 Uhr
Raum
Mammertshofen

Raclettepausch in der Appenzellerstube

Dienstag
1. Oktober 2019
ab 11.30 Uhr

BÜCHER GESUCHT!

Für den Aufbau und die Ergänzung unserer Hausbibliothek suchen wir guterhaltene Bücher:

- **Romane, Krimis und Geschichten**
- **Biographien**
- **Bildbände**
- **Sachbücher zu Themen wie Natur, Pflanzen, Reisen und Länder, Fahrzeuge, Handwerk, Berufe usw.**
- **Bilderbücher z.B Schellen Ursli**
- **und vieles mehr…**

Die Bücher können einfach am Empfang abgegeben oder deponiert werden.
Vielen Dank!

1. August und Bodenseeschifffahrt

Eintritte

Marion Halter

Funktion:

Pflegefachfrau DNI

Eintritt:

April 2019

Maryan Ali

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

April 2019

Samanta Mota

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

April 2019

Leyla Kücükogul

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

Mai 2019

Bettina Leuthold

Funktion:

Restaurationsfachfrau

Eintritt:

Mai 2019

Dienstjubiläen

Marlies Böckle

Funktion: Pflegehelferin SRK

30 Jahre Sonnhalden

Als Marlies Böckle am 16. Oktober 1989 in der Sonnhalden als Schwesternhilfe im Nachtdienst startete, hätte sie wohl nie geglaubt, eine so treue Mitarbeiterin zu werden. Auch der Wechsel in den Tagdienst, als das Dauernachtwache-Team aufgelöst wurde, schien ihre Motivation nicht zu trüben und so setzt sie sich noch wie am ersten Arbeitstag mit viel Herz für das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner ein.

Liebe Marlies, schon sind es 30 Jahre Sonnhalden. Wie die Zeit vergeht! Du hast zusammen mit den Bewohnern schon viele Veränderungen miterlebt und mitgestaltet und sicher gibt es da einige Geschichten zu erzählen, die einem ein Lächeln aufs Gesicht zaubern. Im Team bist Du eine gern gesehene Mitarbeiterin und mit Deiner Erfahrung behältst Du stets den Überblick und die Ruhe. Wenn Not «an der Frau» ist, bist Du bereit einzuspringen und die anderen zu unterstützen. Die Bewohner schätzen Deine liebevolle und einfühlsame Art. Sie freuen sich, wenn Du Dir Zeit nimmst für sie und ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Nöte hast. Danke, dass wir immer auf Deine wertvolle Unterstützung zählen dürfen.

Daniela Murer
Leiterin Pflege und Betreuung

KAUFMANN OBERHOLZER

Leben, wohnen und bauen mit Holz.

Kaufmann Oberholzer AG
Schönenberg TG,
Roggwil TG, St. Gallen
071 644 92 92
www.kaufmann-oberholzer.ch

Nadine Keller-Eckhoff

Funktion: Mitarbeiterin Lingerie

25 Jahre Sonnhalden

Am 29. August 1994 hat Nadine Keller ihre Stelle bei uns in der Sonnhalden angetreten.

25 Jahre Treue zum Betrieb - «Chapeau», was für eine unglaubliche Zeit! Nicht alle von uns wissen, dass Nadine Keller ursprünglich und dies bis über die Geburt ihres Sohnes hinaus, als Rotkreuzhelferin im Spitalbau tätig war. Nach ihrer Babypause nahm sie erfreulicherweise die Arbeit im Teilzeitpensum wieder auf. Mit ihrer unkomplizierten Art und Offenheit für Neues, hat sie nebst der Aushilfe im Pflegebereich auch in der Lingerie mitgeholfen.

Die Aufgaben und das kleine Team in der Wäscherei sagten ihr derart zu, dass sie sich in einem weiteren Schritt für einen definitiven Wechsel in die Lingerie entschieden hat.

Liebe Nadine, wir sind sehr dankbar darüber, dort auf Dich und Deine jahrelange Erfahrung und Kenntnisse zählen zu dürfen. Du bist überaus zuverlässig und bringst gute Energien mit ein. Dein Summen bei der Arbeit ist unverkennbar und Du bringst uns immer wieder zum Schmunzeln. Du bist fröhlich und harmonieliebend, was sehr förderlich für die gute Stimmung im Team ist. Du schliesst Lücken im Arbeitsplan, bist flexibel und motiviert und das wie am 1. Tag! Dafür und für Deine grosse Treue zur Sonnhalden möchten wir Dir ganz herzlich Danke sagen! Für Deine Zukunft wünschen wir Dir Gesundheit, Glück, Erfolg und weiterhin viel Freude bei der Arbeit.

Tanja Mettler
Leiterin Hauswirtschaft

Eintritte

Angelika Pierozynska

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

Mai 2019

Kemal Mujic

Funktion:

Pflegefachmann HF

Eintritt:

Mai 2019

Dienstjubiläen

Sibel Oezcelebi

Funktion: Küchenhilfe

15 Jahre Sonnhalden

Am 03. Januar 2005 hat Sibel Oezcelebi ihre Stelle bei uns in der Sonnhalden-Küche angetreten. Wir dürfen sie nun schon 15 Jahre zu unseren treuesten Mitarbeitern zählen. Wir gratulieren ihr ganz herzlich zu diesem Jubiläum.

Durch ihren persönlichen Einsatz wurde sie ein wichtiges Mitglied in unserer Küche. Sie ist mitverantwortlich für den reibungslosen Ablauf in der Abwaschküche. Zudem richtet sie Bestellungen für die Stationen, hilft beim Essenservice und sorgt mit für Sauberkeit in der gesamten Küche. Frau Oezcelebi ist ruhig, freundlich und hat immer ein Lächeln auf den Lippen. Sie wird von den Mitarbeitern des Pflegeheims Sonnhalden sehr geschätzt. Durch ihre freundliche und ruhige Art ist sie in unserem Team allen ans Herz gewachsen.

Liebe Sibel, herzlichen Dank für Deinen Einsatz und die Betriebstreue und hoffentlich auf viele weitere gemeinsame Jahre in der Sonnhalden-Küche.

Kai Trutschel, Küchenchef

Güler Acar-Ocak

Funktion: Pflegehelferin SRK

10 Jahre Sonnhalden

Ursprünglich startete Güler Acar als Praktikantin und kehrte etwas später als Pflegehelferin zurück und plötzlich sind es schon 10 Jahre. In dieser Zeit hat Güler schon auf verschiedenen Stationen gearbeitet und kennt somit die Sonnhalden sehr gut. Dies zeigt sich auch im Einsatz anlässlich der verschiedenen Anlässe in der Sonnhalden, so dass sie nichts aus der Ruhe bringen kann.

Liebe Güler, mit Deiner Hilfsbereitschaft und Deiner Flexibilität bist Du ein geschätztes Teammitglied. Die Bewohner mögen Deine freundliche und aufgestellte Art und freuen sich, wenn Du Dir im Spätdienst Zeit nimmst für ein kurzes Gespräch. Herzlichen Dank!

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Manuela Kriebel

Funktion:

Leitung Administration

5 Jahre Sonnhalden

Gratulationen...

Nie stehen bleiben, dem Wissensdurst folgen und durch die neuen Impulse andere mitziehen, dies war wohl bei Kai Trutschel und Marlene Schadegg ein zentraler Treiber, dass sie berufsbegleitend ihre Weiterbildungen zum Chefkoch bzw. zur Gerontologin MAS in Angriff nahmen und nun unter Dach und Fach haben..

Lieber Kai, liebe Marlene, herzliche Gratulation!

Lauter strahlende Gesichter auch bei unseren fünf Lernenden und der Studierenden, die dieses Jahr erfolgreich abgeschlossen haben.

Wir gratulieren der frisch gebackenen Assistentin Gesundheit und Soziales, Ardiana Krasniqi, unserem Koch, Nils Rohner, unseren drei neuen Fachfrauen Gesundheit, Velinka Mamuzic, Sadije Semsedini und Muriel El Ayoubi, und unserer Studierenden Larissa Manser, die nun den Titel Aktivierungsfachfrau HF tragen darf. Welch ein Gefühl und Befriedigung zu wissen, dass dieser grosse Schritt geschafft ist. Die besten Glückwünsche zum Bestehen und

allen Berufsbildnern und der Bildungsverantwortlichen einen grossen Dank für die Unterstützung!

Allen gemeinsam ist Lernen, viel investierte Zeit, tolle Begegnungen mit anderen Lernenden und Studierenden und der Höhepunkt, wenn nach dem Fleiss die Belohnung des Erfolgs in den Händen liegt. Nun heisst es geniessen und wer weiss, was die eine oder andere weiter anpackt?

«Die Ehe ist eine Brücke, die man täglich neu bauen muss, am besten von beiden Seiten.»

Ulrich Beer

Zukünftig zu Zweit durchs Leben schreiten und Freud und Leid miteinander teilen. Für diesen Schritt haben sich Deniz Evci und Aida Kamili mit ihren frisch vermählten Ehemännern entschieden. Wir gratulieren den beiden Brautpaaren und wünschen alles Liebe und Gute.

Marlene Schadegg, Geschäftsleiterin

Sicherheitstraining: Feuer löschen will gelernt sein...

Sicher, schnell und richtig reagieren, dies will gelernt sein. Deshalb finden die Alarm- und Brandübungen jährlich statt. In einem etwas grösseren Intervall wird auch der Umgang mit den unterschiedlichen Löschmitteln trainiert. Denn im Ernstfall sollen alle in der Lage sein, sofort und der Situation angepasst zu reagieren.

Spektakulär sieht es aus und entsprechend hatten wir auch alle grossen Respekt. Wer dann selbst Hand anlegen konnte, realisierte, was zentral ist und konnte so am Objekt die bereits erläuterte Wirkung hautnah erleben. Dass jeder Mitarbeiter mindestens einmal selbst an der Reihe war, tat sehr gut. Nun hoffen wir, dass wir unser Wissen nie in der Realität anwenden müssen.

Marlene Schadegg,
Geschäftsleiterin

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

Sommerpersonalausflug

In diesem Jahr führte uns unser Personalausflug zum Arenenberg zu einer Weinwanderung. Das Wetter war prächtig und die Sonne lachte schon am Morgen vom Himmel.

Die kleine Reisegruppe traf sich am Hafen Kreuzlingen und bestieg gutgelaunt und erwartungsvoll das Schiff, welches uns in einer guten Stunde nach Mannenbach brachte. Alle genossen die erholsame und schöne Fahrt und natürlich durfte auch der Kaffee nicht fehlen.

Als das Schiff in Mannenbach anlegte, erwartete uns schon unser Guide Peter Mössner. Er ist stellvertretender Rebmeister vom Arenenberg. Er erzählte uns während der Weinwanderung, die dem See entlang und durch die Reben führte, die Geschichte vom Arenenberg und von der im Exil lebenden holländischen Königin Hortense de Beauharnais, welche die Frau von Napoleon`s Bruder Luis Bonaparte war und 1806 zum König von Holland Louis erhoben wurde. Der jüngste ihrer drei Söhne war von 1852 bis 1870 als Napoléon III, der Kaiser der Franzosen.

Natürlich bekamen wir auch sehr interessante Informationen und Geschichten über den Weinbau in dieser Gegend zu hören. Wir machten an verschiedenen sehr schönen Plätzen auf dem Weg zum Arenenberg halt und durften dort jeweils den hiesigen Wein verkosten. Dazu gab es wiederum Spannendes zu den Reben, dem Arenenberg und seiner Geschichte zu hören. Die Stimmung war fröhlich und locker.

Auf dem Arenenberg angekommen, zeigte uns Peter noch die Abfüllerei, in welche unsere Führung endete. Danach gab es im Restaurant BBZ Arenenberg ein feines Mittagessen mit hausgemachter Wähe und Salat, welches wir sehr genossen. Wir verweilten noch ein wenig auf dem Arenenberg und erkundeten das Gelände mit dem schönen Rosengarten und der Kapelle. Nach einer Weile machten wir uns auf in Richtung Mannenbach zum Restaurant des Seehotels Schiff. Dort angekommen gönnten wir uns ein feines Glacé, bevor wir wieder das Schiff nach Kreuzlingen bestiegen. Nochmals konnten wir eine herrliche Fahrt auf dem Bodensee geniessen und so den Tag entspannt und zufrieden ausklingen lassen.

Kai Trutschel, Küchenchef
und Melanie Thalmann, Leiterin Aktivierung

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

NIA - getanzte Lebensfreude

NIA (neuromuscular integrative action)

Als ich eine körperschonende, ruhigere und trotzdem tänzerische Sportart suchte, stiess ich auf ein kleines Inserat in einer Zeitung. Mich machten die drei Buchstaben neugierig. Ich besuchte eine Probelektion und es hat mich begeistert.

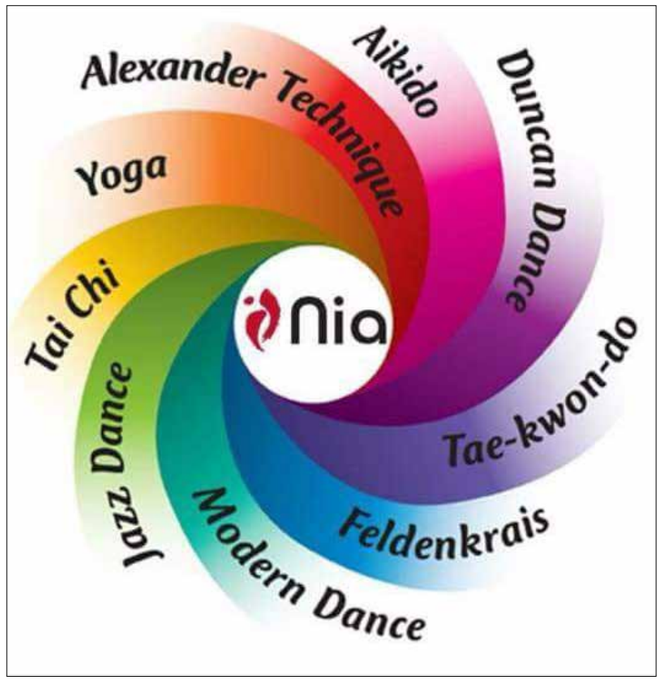
NIA gibt es seit über 20 Jahren in der Schweiz.

Ursprünglich kommt **NIA** aus Amerika. Debbie und Carlos Rosas sind die Begründer. Sie ist Aerobictrainerin und er Profitennisspieler. Beide suchten eine neue Sportart, um ein schonendes Fitnessprogramm für ihren Körper zu entwickeln. Ann Christiansen ist die Toptrainerin für Europa und verfeinerte die Technik mit den Begründern.

Richtig vertieft Freude macht mir **NIA** seit dem Besuch des Live-Trainings mit Carlos und Teachers (Lehrer) aus der ganzen Schweiz. Die natürlichen Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten zu verschiedensten Musikrichtungen begeistern mich bis heute. Die wöchentlichen Trainingsstunden in Arbon mit unserer Teacherin Claudia entspannen und bringen mich in meiner körperlichen Fitness weiter.

Ich hoffe, dass ich das altersunabhängige NIA noch lange besuchen kann, um so mein körperliches und seelisches Wohlbefinden zu sichern.

Sonja Hammerer, Mitarbeiterin Aktivierung



- Barfusstraining
- Ganzheitliches Körpertraining ohne Leistungsdenken
- Unabhängig von Fitnesslevel und Tagesverfassung trainieren mit fetzigen Rhythmen
- NIA ist ein Fitness- und Wellnesssport mit einem Mix aus neun Sportarten

Wiederverwendung: Pflegematerialien und vieles mehr in Bulgarien

Die Vorgaben und Ansprüche an Pflege- und Medizinalprodukte sind hoch, weshalb wir von der Sonnhalden froh sind, wenn wir betagte Menschen in anderen Ländern mit bei uns ausgedienten Pflegematerialien erfreuen können. Wie dieses Beispiel zeigt:

«Guten Tag Frau Murer

Spät, aber endlich doch noch möchte ich mich mit ein paar Bildern für die Lieferung der Rollstühle, Matratzen und aller weiteren medizinischen Hilfsmittel ganz herzlich bei Ihnen bedanken! Der Dank kommt von der Leitung des Pflegeheims, aber auch von unserer Stiftung «Promjana» vor Ort und von mir persönlich.

Es ist oft schwierig, zu Bildern zu kommen, da es nicht gern gesehen wird, wenn wir im Heim Fotos machen. Die Scham, was die Leute im Ausland dann denken, hindert oft. Sie sind sich aller Mängel sehr bewusst, was auch oft ein Hindernis ist, überhaupt zu helfen. Aber ich bin sicher, dass sie im Grunde sehr dankbar sind, da vom Staat nichts zu erwarten ist.

Zum Teil biete ich auch Spitexdienste auf persönlicher Ebene ehrenamtlich an und da bin ich immer wieder sehr dankbar für Superweichmatratzen. Eine 92 jährige, abgemagerte, alte Dame hat seither keine Dekubiti mehr und das ist doch ein Erfolg!

Mit herzlichem Dank und vielen Grüssen aus Bulgarien,

Ursula Gerster, Stiftung «Promjana»

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

Wäscherei Bodensee AG • 8596 Münsterlingen • www.waescherei-bodensee.ch

Automatisierte Systemversorgung mit Textilien rund um das Bett,
Textilprodukte, Berufsbekleidung sowie zeitgemässe Ausgabeautomaten
für verschiedene Disziplinen im Gesundheitswesen.

bernetgroup.ch

BERNET
Kleenline
PENTEX
rentex

Quiz - Rätsel

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: Italienische Delikatessen
2. Preis: Sonnhalden - Schirm
3. Preis: Gutschein für einen Sonntags-Brunch im Sonnhalden-Restaurant (jeweils letzter Sonntag im Monat)

Machen Sie mit bei unserer Säulijagd...
durch unser ganzes Sonnhalden-Journal und finden Sie alle versteckten Säuli's, ob ganz oder auch nur Ausschnitte davon, um es nicht allzu leicht zu machen..

VIEL SPASS BEIM ZÄHLEN!

Die Anzahl der Säuli's lautet (inkl. dieser Seite und allen, die angeschnitten sind): _____

Bitte die Anzahl eintragen, den Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 15.12.19 einsenden an: **Sonnhalden Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon.** Viel Glück!

Name / Vorname : _____

Strasse / PLZ / Ort: _____

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbs herzlich!
1. Hildegard Ruf
2. Linda Baumann
3. Lena Koch

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Herbstfest (Sonntagsbrunch fällt aus)	Sonntag,	29. September 2019	ab 11.00 Uhr
Racletteplausch in der Appenzellerstube	Dienstag,	01. Oktober 2019	ab 11.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. Oktober 2019	ab 11.30 Uhr
Tanznachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	23. Oktober 2019	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	27. Oktober 2019	ab 08.30 Uhr
Jodelclub Echo vom Bodensee	Sonntag,	03. November 2019	10.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. November 2019	ab 11.30 Uhr
Gedenkfeier für unsere Verstorbenen im Rahmen des Gottesdienstes mit unseren Bewohnern und Angehörigen	Freitag,	15. November 2019	ab 09.30 Uhr
Lese- und Stricknacht mit Peter Eggenberger plus musikalischem und kulinarischem Rahmenprogramm	Freitag,	15. November 2019	ab 18.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Roy	Mittwoch,	20. November 2019	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	24. November 2019	ab 08.30 Uhr
Instrumentalgruppe Steinach	Donnerstag,	28. November 2019	ab 15.00 Uhr
Nikolausfeier mit unseren Bewohnern und Angehörigen auf den Stationen	Donnerstag,	05. Dezember 2019	ab 14.30 Uhr
Budget-Generalversammlung Genossenschaft Regionales Pflegeheim Sonnhalden	Donnerstag,	05. Dezember 2019	18.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. Dezember 2019	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Damenchor Arbon	Donnerstag,	12. Dezember 2019	ab 14.30 Uhr
Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnern und Angehörigen der Stationen W1/W2	Mittwoch,	18. Dezember 2019	ab 16.30 Uhr
Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnern und Angehörigen der Stationen A0/A1/W3	Donnerstag,	19. Dezember 2019	ab 16.30 Uhr
Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnern und Angehörigen der geschützten Wohngruppe Sonnengarten	Freitag,	20. Dezember 2019	ab 16.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	29. Dezember 2019	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. Januar 2020	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	26. Januar 2020	ab 08.30 Uhr
Tanznachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	29. Januar 2020	ab 14.30 Uhr

DIE POST
P.P.
CH-9320
Arbon