Sonnhalden Journal

LEBENSGESCHICHTE
Vom Toggenburg an den Bodensee

HINTER DEN KULISSEN
Ferienspassangebot Tierli Walter

KRAFTQUELLEN
Reise-geschichten

Ausgabe 78 | September 2023

Seite 4: Ida und Ernst Forrer

Seite 11: Ferienspass Tierli Walter

Seite 30: Sommerpersonalausflug

Lebensgeschichte von Ida und Ernst Forrer	4-6
Gedicht	7
Gastbeitrag: Teilnehmen am Leben, das mich überlebt	8-9
Generation F und Kennenlern-Café	10
Hinter den Kulissen: Ferienspass mit Tierli Walter	11
Rezept: Pilzrisotto	13
Lebensqualität - Palliative Care	
Wie das laufende Kräuterjahr wirkt...	14-15
Rezept: Aprikosen-Käsekissen	16
Blickwinkel	17
Bilderbogen	18-23
Personelles	
Eintritte, Gratulationen und Jubiläen	24-27
Bike-to-Work	28-29
Sommerpersonalausflug	30-31
Demenz & Freiwilligenarbeit	32
Perspektivenwechsel	33
Im Interview mit dem Pilzsammler/-kontrolleur Urs Walser	35
Kraftquelle	36-37
Rätselecke	38-39
Veranstaltungskalender	40

Folgen Sie uns!

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 78, September 2023

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

Was für ein Sommer - die scheinbar unendlichen Sonnenstrahlen, die aufgeweckte Stimmung und die so zahlreichen schönen Momente tun einfach gut. In die glückseligen Augen unserer Lehrabsolventinnen zu schauen, die Freude ob der herrlich einladend wirkenden Sonnenterrasse oder das Echo nach dem bombastischen Sommerfest.

Es macht unendlich Spass, so miteinander unterwegs zu sein. Wie wir immer wieder täglich wachsen und gemeinsam an unserer Sonnhalden weiterbauen. Bis 2019 waren die Jahre primär geprägt vom effektiven handwerklichen Wort des «Bauens» und nun dürfen wir uns verstärkt dem inneren gemeinsamen Wachstum widmen. Dass ich dabei auf so viele sprudelnde kreative Köpfe zählen darf, ist ein grosses Geschenk.

Was da immer wieder alles zusammenkommt, können wir gar nicht im Sonnhalden Journal abbilden, sondern nur einige Perlen herauspicken. Es freut mich, dass wir ganzheitlich unterwegs sind und uns immer wieder mit neuen spannenden Ideen auseinandersetzen, mal im Kleinen und mal im Grossen.

Und wenn Sie nun zuhause sitzen und merken, dass auch Sie gerne Teil von unserem Team werden möchten, sei es als Mitarbeitende oder als Freiwillige, dann melden Sie sich. Denn nur wer rastet, der rostet. Ludwig Hasler hat dies mit seinem Gastbeitrag wunderbar in Worte gefasst; der Lebenssinn und das Mitgestalten in der Gesellschaft kennt kein Alter... und verpassen Sie es nicht, er wird am Dienstag, 7. November bei uns zu Gast sein, also unbedingt in der Agenda notieren!

Im Namen des Sonnhalden-Redaktionsteams wünsche ich Ihnen, dass die Sonnenstrahlen auch durch die kommenden Herbst- und Wintermonate mit unserem kunterbunten Journal für Sie strahlen werden.

Vom Toggenburg an den Bodensee – Ernst und Ida Forrer erzählen

Am 24. September 1937 kommt Ernst Forrer in Urnäsch zur Welt. Seine Mutter arbeitete als Haushälterin, um für sich und ihren Sohn den Lebensunterhalt zu verdienen. Einen Kindergarten konnte Ernst Forrer nicht besuchen. «Das gab es damals dort gar nicht», erzählt er. Ernst besuchte bis in der zweiten Klasse die Primarschule in Urnäsch. «Dann heiratete meine Mutter einen Bauern aus Herisau und wir sind auf den Bauernhof des Stiefvaters in der Sturzenegg umgezogen.» Ernst verbrachte keine einfache Kindheit. Mit 12 Jahren erkrankte er schwer an Kinderlähmung. «Das war 1949 in der Zeit, als die Kinderlähmung in der Schweiz viele traf. Ich kam für ein viertel Jahr ins sogenannte Absonderungshaus im Kantonsspital St. Gallen. Wir waren ganz oben einquartiert und durften unsere Zimmer nur für den Toilettengang verlassen. Wir bekamen auch keinen Schulunterricht, wie es heute üblich wäre, und mussten unsere Zeit einfach im Zimmer absitzen. Geblieben ist mir ein etwas schwächeres Bein, aber sonst habe ich mich gottseidank gut erholt.»

Ernst Forrer in der hintersten Reihe in der Mitte

Nach der Primarschule waren seine Mutter und sein Stiefvater der Meinung, dass es nun an der Zeit sei, etwas zu Lernen. Und da aufgrund des Beins eine Ausbildung zum Bauer nicht in Frage kam, sollte er Bäcker lernen. Da setzten sich aber der Pfarrer und sein Lehrer für Ernst ein, da

auch Bäcker ein viel zu anstrengender Beruf sei. Er solle nicht so schwer arbeiten. So kam es, dass Ernst Forrer eine Kaufmännische Lehre begann. Aber schon nach zwei Monaten meinte der Lehrmeister: «Das ist nichts für dich. Das ist dir zu langweilig.» Ernst war erleichtert. In der Tat war es ihm einfach zu langweilig. Er war immer froh über jede kleine Abwechslung, wie z.B. Botengänge. Als dem Lehrmeister und Ernst klar war, dass es so nicht weitergehen sollte, suchte Ernst Forrer den Berufsberater auf. Dabei kam heraus, dass er für einen Zeichnerberuf viel besser geeignet wäre. Jetzt, nach Semesterbeginn, noch einen Ausbildungsplatz zu finden, war aber nicht einfach. Schliesslich gab es eine Möglichkeit in Rapperswil beim Architekturbüro Robert Walcher. Der Berufsberater gab Ernst die Telefonnummer. «Schon auf dem Heimweg vom Berufsberater habe ich gleich dort angerufen. Ich hatte noch 50 Rappen im 'Hosensack' gefunden und ging zu einem Telefon. Herr Walcher meinte, ich solle einfach meine

Zeichnungen mitnehmen und morgen vorbeikommen. Als ich am nächsten Tag vorstellig wurde, fragte er mich, ob ich das selber gezeichnet hätte. Natürlich waren es alles meine Arbeiten. Darauf meinte er: ‚Du kommst genau richtig. Dich können wir brauchen!' Und so ging ich von da an drei Jahre in die Lehre als Hochbauzeichner.» Ernst Forrer pendelte zwischen Dicken im Toggenburg und Rapperswil. Er musste jeweils früh raus, um pünktlich um 7.30 Uhr im Büro zu stehen. Im Winter hatte er ein Zimmer in Rapperswil. «Das wäre sonst nicht möglich gewesen. Damals waren die Winter noch streng und es gab viel Schnee!»

Nach der Lehre fand Herr Forrer eine Stelle bei einem Kollegen in Uznach. Sein Projekt war das Schulhaus Unterterzen. Als sein Kollege die Firma verlassen hatte, zog es auch Ernst weg und er ging zurück nach Herisau. «Dort habe ich ein ganzes Dörfli gebaut. Also nicht in Herisau, aber in Trogen. Es waren drei 6-Familienhäuser und sechs Einfamilienhäuser. Ein grosses Projekt. Aber ein Tolles», erzählt Herr Forrer. Nach fünf Jahren bekam Ernst Forrer einen Anruf. Am anderen Ende der Leitung war sein Kollege, mit welchem er in Uznach zusammengearbeitet hatte. «Du Ernst, hat er zu mir gesagt. Ich hätte da eine interessante Arbeit für dich, meinte er. Und tatsächlich klang die Arbeit so spannend, dass ich Herisau verlassen habe und mir in Arbon ein Zimmer nahm. Die Arbeit, die mir mein Kollege angepriesen hat, war wirklich interessant. Ich war für den Neubau des Coop-Centers in Rorschach zuständig.»

Nicht nur auf der Baustelle lief es gut, sondern auch in der Liebe. Zwei Tage vor der Eröffnung des neuen Coop heiratete Ernst Forrer seine Ida. Sie kannten sich schon seit der Schulzeit. «Man ist sich immer mal wieder über den Weg gelaufen, ob am Dorfbrunnen für einen Schwatz oder im Turnverein. Wir haben uns nie ganz aus den Augen verloren. Auch nicht, als wir aus unseren Dörfern weggezogen sind», schmunzelt Ernst Forrer und Ida nickt lachend und stimmt ihrem Mann zu.

Ida Forrer (links) mit zwei älteren Geschwistern

Ida Forrer kam am 15. Dezember 1941 in St. Peterszell, im Nachbardorf von Ernst, zur Welt. Sie war das zweitjüngste von acht Geschwistern. Wie so oft zu der Zeit, war es auch für Ida nicht möglich, eine Lehre zu machen, sondern sie musste nach der obligatorischen Schule in einen Haushalt zum Arbeiten. Nach einigen Jahren fand sie eine bessere Stelle im «Chäslädeli Rotmonten» in St. Gallen. Das Verkaufen bereitete ihr viel Freude.

Nach der Hochzeit mit Ernst zog die junge Familie nach Steinach. Nachdem ihre Tochter Ursula und ihr Sohn Ernst das Licht der Welt erblickt hatten, wurde es in der 3 ½ Zimmer Wohnung doch etwas eng. Die Familie For-

Familienfoto Dähler, Ida in der Mitte (in weiss)

rer wurde aber bald fündig und zügelte nach Arbon. Dort gefiel es ihnen gut. Gemeinsam mit einem Jahrgängerkollegen baute Ernst Forrer für die beiden Familien ein Doppeleinfamilienhaus.

Der grosse Garten war das Reich von Ida. «Am Anfang waren wir ja schon ein wenig grössenwahnsinnig. Wir hatten so viel angepflanzt, z.B. Kartoffeln - ohne Ende», beide lachen. «Dann wurde es mit den Jahren immer weniger. Aber bis zuletzt hatten wir viel Freude am Garten.» Ernst Forrer war im Toggenburg und Herisau ein leidenschaftlicher Musiker und spielte in verschiedenen Formationen Cornet. Aber als er nach Arbon zog, ergab sich ein ganz anderes Hobby. Die Sportschützen, mit 50m Kleinkaliber, hatten es ihm angetan. «Das war ein toller Verein mit allem Drum und Dran. Am Samstag nach dem Training oder Wettkampf haben wir den Grill angezündet und am Schluss gab es einen feinen Dessert, den unsere Frauen machten. Ida war für ihre Kuchen und Torten, besonders aber für ihre Crèmeschnitten, bekannt», kommt Herr Forrer ins Schwärmen.

Nebst Garten und Sportschützen, Kochen und Backen, gingen Forrer's gerne Wandern. «Mindestens einmal im Jahr fuhren wir für drei Wochen ins Unterengadin. Meine Schwester hatte dort ein Haus. Die Region ist einfach wunderbar. Es hat uns immer unheimlich gefallen. Und bei einem feinen Znacht auf dem Muottas Muragl zuschauen, wie es Nacht wird, ist einmalig», erzählt Herr Forrer. Ins Ausland zog es die Familie Forrer weniger. Nur einmal unternahmen sie eine grössere Reise. Diese führte sie nach Island. Schön sei es da, wenig Menschen und kein Massentourismus. Sie hätten halt schon immer lieber Ruhe, nicht so viele Menschen und die Natur gehabt, erzählen Forrers.

«Jetzt sind wir hier in der Sonnhalden und geniessen unseren Lebensabend. Wir hoffen, dass wir dies noch lange gemeinsam tun können. Täglich gehen wir lange spazieren. Und höcklen 'öppenmol', mehr als früher, auf ein Bänkli», lachen die zwei.

Ich danke Herrn und Frau Forrer herzlichst für das interessante Gespräch und wünsche ihnen von Herzen noch viele lange gemeinsame Spaziergänge und immer wieder ein schönes Bänkli zum Verweilen und Geniessen.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Wir lernen...

Wir lernen Französisch,
damit wir unsere Landsleute und ihre Kultur verstehen;
wir lernen Englisch,
weil das die wirtschaftlichen Verhältnisse erfordern;
wir lernen Grammatik, Interpunktion und Orthographie,
weil dies zur Allgemeinbildung gehört.

Wo aber lernen wir mit jenen sprechen,
die uns ganz nahe stehen;

wo und wie lernen wir sagen,
dass wir uns angegriffen und verletzt,
niedergeschlagen und einsam fühlen;
müde oder verzweifelt,
traurig oder glücklich sind;

wo lernen wir sagen,
was wir wünschen und brauchen;

wo lernen wir,
welche Form wann angemessen,
welche Zeichen wann gesetzt
und wie wir etwas sagen müssen,
damit unser Gegenüber zuhört, versteht
und versucht zu sagen,
was ihm wichtig ist;

und wo lernen wir zuhören und verstehen,
was unser Gegenüber sagt oder sagen will
und annehmen,
dass es manchmal richtig ist
zu schweigen und zu warten,
bis sich alles beruhigt hat?

Max Feigenwinter

Teilnehmen am Leben, das mich überlebt

Ich bin 79. Ich gehöre zur verwöhntesten Generation, die je ins Alter kam. Nicht weil wir in Saus und Braus gelebt hätten, oh nein, wir kannten noch die Enge, die Armut, wir mussten tüchtig arbeiten, wir waren fleissig, so haben wir den Wohlstand erarbeitet, den Junge manchmal für gottgegeben halten. Verwöhnt hat uns der Weltlauf. Ab 1945 ging es aufwärts: stetig mehr Freiheit, mehr Wohlstand, mehr Bildung, mehr Freizeit, mehr Komfort, mehr Medizin, mehr Reisen, mehr Sicherheit. Kriege und gröbere Krisen blieben uns erspart. Die meisten von uns sind gesünder, mobiler, reicher, als Alte es je waren. Und wir haben, mit etwas Glück, noch ein paar solche Jahre vor uns.

Also Schluss mit dem therapeutischen Ton. Wir Alte sind keine verschupfte Randgruppe, die zu begünstigen, zu betreuen, aufzupäppeln wäre. Wir verbringen nicht unseren «Lebensabend» im Ohrensessel. Wir leben unternehmungslustig in einem ausgedehnten Lebensnachmittag. Zeit, dem Bild vom «aktiven Alten» eine neue Farbe zu geben. Bisher galt es für Leute «im Unruhestand», erlebnishungrige Alte, die dauernd auf Achse sind, mal in kanadischen Wäldern, mal auf Schlauchbooten im Aaretal. Wie wäre es, wir würden noch etwas mehr bewegen als bloss uns selbst? Nicht aus moralischer Verpflichtung, sondern aus Vergnügen am Mitwirken. Weil es selten froh macht, als Passivmitglied der Gesellschaft über die Runden zu kommen. Als Endverbraucher seiner eigenen Lebenschance – egal wie feudal.

Logisch, dass wir zunächst die Lebensqualität heben, die materiellen Bedingungen eines menschenwürdigen Alters sichern wollten. Nun merken wir: «Es schön haben» bedeutet nicht automatisch «Sinn». Ich kenne Alte, die können sich alles leisten – und sinken in Depressionen, verfallen dem Alkohol. Sinn entspringt auch nicht der rastlosen Suche nach Erlebnissen. Eher steckt er im Mitwirken an etwas, das grösser ist als mein Ego. Ich habe Glück, ich werde ab und zu noch gebraucht, als Autor, als Redner. Bin ich nicht mehr gefragt, klopfe ich in der Schule der Gemeinde an: Habt ihr ein paar Schüler, mit denen ich Deutsch oder Mathe üben kann? Die Überlegung dabei: Meine Zukunft schrumpft absehbar, das ist das Kreuz des Alterns. Unterstütze ich jedoch Junge dabei, mental stark zu werden, wirke ich mit an einer Zukunft – auch wenn die nicht mehr meine sein wird.

Die bestgelaunten Alten, die ich kenne, sind beschäftigt – nicht allein mit sich, sondern mit Dingen, die auch andern etwas bedeuten. Eine 82-Jährige hilft im Blumenladen aus, ein 74-Jähriger chauffiert Behinderte, drei 75-Jährige betreiben die Quartierbeiz. Wer sich nützlich macht, gehört dazu. Wer dazu gehört, bleibt im Spiel, als Akteur, fühlt sich nicht überflüssig, fällt nicht so schnell in Sinnkrisen. Tönt verdächtig einfach, ist auch so. Der sogenannte Sinn will nicht gross gesucht werden, oft wartet er vor der Haustür. Sinn heisst: dass sich nicht alles um mich dreht, dass ich eine Bedeutung auch für andere habe.

Und wenn die Kräfte nachlassen? Wenn Schluss ist mit Mitwirken? Dann kann ich immer noch teilnehmen – am Leben der Urenkel, am Flug der Mauersegler, an Literatur, Musik, an der Intelligenz der Wurzeln.

Hauptsache, ich interessiere mich. Kreist alles nur um mich, habe ich schlechte Karten. Letztlich bin ich ja nicht zu retten. Was mich da tröstet, ist das Interesse für ein Leben, das mich überleben wird. Auf die Frage, ob ich an ein Leben nach dem Tod glaube, fiel mir kürzlich ein: Aber sicher, es muss ja nicht mein eigenes sein.

Ludwig Hasler

Ludwig Hasler live
Di, 7. November 23, 19.00h
«Wie Altern gelingen kann»
mit anschliessendem Apéro & Austausch

Dr. Ludwig Hasler, Philosoph & Physiker, Publizist

www.ludwighasler.ch

sehr lesenswert:

«Für ein Alter, das noch was vorhat. Mitwirken an der Zukunft» und «Jung & Alt»

Pressestimmen:

«Ludwig Hasler, der wohl erfolgreichste Vortragsreisende der Schweiz.» (DIE ZEIT)

«Er überzeugt mit raffinierter Argumentation – und verführt mit rhetorischer Brillanz.» (Bayerischer Rundfunk)

«Ein brillanter Redner, der die Kongress-Teilnehmer binnen Minuten gänzlich in den Bann zog.» (German Council Magazin)

Freiwillig engagiert - Willkommen bei der Generation-f

In zehn Regionen der Schweiz koordinierte Benevol mit seinen Fachstellen für freiwilliges Engagement im Juni die Aktion «generation-f». Organisationen und Vereine präsentierten in diesem Zeitraum ihre Tätigkeiten mit Freiwilligen.

Auch wir von der Sonnhalden haben uns beteiligt. Einerseits habe ich mit einer Mitarbeiterin von Benevol Thurgau an einem Nachmittag Flyer und Glückskekse verteilt, andererseits gab es die Möglichkeit, sich bei einem Kennenlern-Café oder an unserem Sommerfest über die Einsatzgebiete zu informieren.

An allen Anlässen entstanden spannende Gespräche und ich freue mich besonders, dass wir im Rahmen dieser Aktion neue Freiwillige gewinnen durften. Bereits haben einige ihre Tätigkeit bei uns aufgenommen.

Möchten auch Sie zur generation-f gehören und unseren Bewohnenden Zeit schenken?

Haben Sie Geduld, Einfühlungsvermögen und sind gerne für jemanden da? Ob ein Besuch oder Spaziergang, einfach «da sein» oder die Hand halten, gerne informiere ich Sie in einem persönlichen Gespräch über die Möglichkeiten. Und blättern Sie auf Seite 32. Lassen Sie sich von den Stimmen zweiter Freiwilligen inspirieren.

Melanie Thalmann
melanie.thalmann@sonnhalden.ch

Ferienspass mit Tierli Walter

Am 17. Juli ging es bei uns lebhaft und tierisch zu und her. Zum zweiten Mal hiess es FerienSpass in der Sonnhalden. 34 Kinder hatten sich angemeldet. Auf dem Programm stand ein Besuch vom WalterZoo mit einigen seiner Tiere. Gespannt warteten Kinder und Bewohnende, welche Tiere die Zoopädagogin und Biologin, Sonja Lötscher, aus den geheimnisvollen Boxen holen würde. Einen Affen oder Tiger? Eine Spinne oder Schlange? Einen Affen könne man leider nicht mitnehmen, erklärte uns Sonja. Gebannt hörten alle zu, als sie erklärte, dass die Schimpansen die gefährlichsten Tiere im Walterzoo seien. Mit ihrer Kraft und Intelligenz seien sie allen anderen Tieren überlegen.

Dann öffnete sie die erste Box. Zum Vorschein kam als erstes «Karli», eine 17 cm grosse Achatschnecke. Neugierig kam er aus seinem Haus und liess sich streicheln. Als nächstes machte ein afrikanischer Riesentausendfüsser die Runde. Spannend zu sehen, wie er seine vielen Beine wellenartig koordiniert. Dann stellte uns Sonja «Balou» vor, eine ausgewachsene Bartagame. Vorsichtig durfte auch er gestreichelt werden. Alles musste jedoch langsam geschehen, damit er sich wohl fühlt. Sie erklärte, dass Bartagamen ein drittes Auge, eine Art Lichtsensor im Nacken hätten, um sich so vor Fressfeinden zu schützen.

Gespannte Blicke richteten sich auf die letzte Box. Sonja bat alle, sich nun ganz ruhig zu verhalten. «Julia» hätte es nicht gerne hektisch. Fragende Blicke wurden ausgetauscht und es wurde gerätselt, was sich denn wohl in der Box verberge. Ein Raunen ging durch die Menge und einige wichen ein wenig zurück, als die Zoopädagogin eine dunkle Königspython aus einem Stoffbeutel auf den Arm holte. «Die fasse ich nicht an!» hörte ich mehrfach aus dem Publikum. Als dann Sonja mit der Königspython die Runde machte, war die Neugier bei vielen grösser als die Angst und fasziniert wurde der muskulöse Körper vorsichtig berührt. Es war ein spannender und lehrreicher Nachmittag. Fachkundig und symphatisch präsentierte Sonja Lötscher ihre «Schützlinge».

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Best Large Workplaces™ Great Place To Work. SCHWEIZ 2020

Von der Reinigung bis
zum Werterhalt Ihrer Immobilie:
Wir sind für Sie da.

Vebego AG \ Weinfelderstrasse 1 \ 8576 Mauren TG
+41 71 634 83 00 \ www.vebego.ch
\ A family company

Vebego

Dingdong.

«Guten Tag, wir sammeln fürs Kinderheim. Haben Sie etwas abzugeben?»

–

«Kevin, Justin – kommt mal her!»

Ihr IT-Partner für die Pflege Ihres Netzwerks

netshape
www.netshape.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

petralli
wir setzen akzente

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

Gartenneubau | Gartenumänderung | Gartenunterhalt

«Ich würde ja gerne ein paar Kilos verlieren.

Aber ich verliere nie. Ich bin ein Gewinner!»

Pilzrisotto

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
300 g Risotto Reis (z.B. Carnaroli, San Andrea)
2 dl Weisswein
8 dl Gemüsebouillon
150 g Steinpilze
150 g Champignons
Gehackte Peterli
Philadelphia oder Mascarpone
Rahm, Parmesan oder anderer Käse, Butter

Zubereitung

Zwiebel hacken, Champignons vierteln, Steinpilze in gleich grosse Würfel schneiden wie die Champignons. Peterli hacken. Gemüsebouillon aufkochen.

Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Reis beigeben und weiterrühren. Mit Weisswein ablöschen, einreduzieren. Gemüsebouillon beigeben. Nach ca. 10 Minuten die Hälfte der Pilze beigeben und mitköcheln lassen. Wenn der Reis noch leicht Biss hat, Rahm, Käse und Butter beigeben, je nach Geschmack. Peterli beigeben. Die beiseite gestellten Pilze in der Pfanne anbraten und danach auf das Risotto geben. Peterli helfen, die schwerverdaulichen Pilze besser zu verdauen (Tipp vom Pilzexperten Urs Walser).

Noch ein Tipp: Mit 2 - 3 Kaffeelöffeln Mascarpone oder Philadelphia verfeinern. Gibt dem Risotto das gewisse Etwas und er wird herrlich cremig.

En Guete wünscht das
Sonnhalden – Gastronomie Team

IHR PARTNER FÜR HAUSTECHNIK-SERVICES.

www.haustechnik-eugster.ch
Arbon | Romanshorn | St.Gallen | Telefon 071 454 60 60

WASSER. BAD. ENERGIE.
HAUSTECHNIK EUGSTER

Wie das laufende Kräuter Jahr wirkt...

Wie sie, liebe Leserinnen und Leser, bereits in der letzten Ausgabe des Sonnhalden Journals erfahren haben, steht dieses Jahr ganz im Zeichen der Kräuter. Auch in den letzten Monaten wurde das Thema auf vielfältige Weise in den verschiedenen Bereichen umgesetzt. Das reich bepflanzte Hochbeet steht vor dem Eingang und auf jedem Wohnbereich wachsen herrlich duftende Kräuter. Bewohnenden werden Wohlfühlmomente mit Duftölen ermöglicht. Oder sie lauschten Kräutermärchen aus aller Welt oder gestalteten einen Duftstein. Am Empfang warteten Bonbons und Duftspray auf Bewohnende und Besucher und im Restaurant konnte man sich mit feinen Kräutermenüs verwöhnen lassen. Und wenn man selber etwas feines kochen wollte, lagen Rezepte bereit zum Mitnehmen.

«Wenn ich durch das Haus gehe, sehe ich überall und in allen Bereichen, wie das Thema auf die verschiedensten Weisen umgesetzt wird. Das ist eine Freude!» erzählt Doris Minger, Pflegeexpertin und Palliative Care Expertin.

Das Team am Empfang beantwortet in den Kräuterwochen oft Fragen von Besuchern und Gästen, die interessiert sind, was es mit diesen Kräutern auf sich hat. «Besonders gut kam unser Melisse-Spray aus der Aromatherapie an, welcher benutzt werden durfte – leider hat ihn dann jemand ‚mitlaufen lassen'. Auch die Salbei-Bonbons wurden sehr geschätzt», weiss Andrea Dörig vom Administrationsteam zu berichten.

«Bei uns in der Küche legen wir auch sonst Wert auf die Verwendung von Kräutern. In den Kräuterwochen mit den besonderen Rezepturen natürlich noch ein bisschen mehr. Ich finde es eine super Sache! Das ganze Haus macht mit und wenn du mit offenen Augen durch die Sonnhalden läufst, dann siehst du das auch mega gut!» meint Fabienne Schättin, Stv. Küchenchefin.

Für Markus Kernbichler, Mitarbeiter Technischer Dienst, sind die Kräuter eine schöne Abwechslung zu Blumen. «Es müssen ja nicht immer Geranien in den Töpfen sein. Die Kräuter kann man beim Vorbeigehen schnäuggen und sie duften gut. Mir macht es selber viel Freude! Vor allem auch das Hochbeet beim Eingang. Das kommt bei Gästen und Angehörigen sehr gut an.»

Auch die Kräuter aus den Töpfen auf den Wohnbereichen finden grossen Anklang. Diese werden im Alltag zu Tee, Sirup und Suppeneinlage verarbeitet oder sie kommen als Sinnesanregung zum Einsatz und sorgen für Gesprächsstoff. «Wir in der Pflege machen auch Hand- und Fussbäder oder Massagen und Einreibungen mit verschiedenen Duftölen. Dies entspannt unsere Bewohnenden bei Unruhe oder Schmerzen oder tut einfach gut», erzählen Thamilini Sarasan und Patricia Basto. «Die Lernenden aus der Pflege wenden regelmässig bei einem Bewohnenden ein Duftöl an und dokumentieren den Verlauf. Das kommt bei den Bewohnenden sehr gut an», berichtet Birgitt Gust, unsere Bildungsverantwortliche im Haus.

Das Team der Lingerie hat sich etwas Besonderes einfallen lassen. Im Innenhof vom Haus Alpstein steht eine prächtige Kräutersteele. «Wir können ja nicht die ganze Wäsche parfümieren» schmunzelt Nadine Keller vom Team der Lingerie. «Aber wenn ich durchs Haus gehe, dann sind die Kräuter überall präsent. Ich selber schaue immer gerne die beiden interaktiven Wände beim Restaurant an und ob etwas Neues drauf steht.»

Im Restaurant frage ich Doris Rezzoli, wie sie unser Kräuterjahr bisher erlebt hat. «Ich sehe oft Leute, Gäste als auch Bewohnende, welche interessiert die Plakate lesen oder Rezepte mitnehmen. Und die vielleicht ein wenig öfter als sonst eingesetzten Kräuter im Essen werden sehr geschätzt.»

In der Aktivierung haben wir uns natürlich auch etwas zum Thema Kräuter einfallen lassen. Beim Kräuter-Lotto gab es tolle Preise zu gewinnen oder die Bewohnenden formten und gestalteten für sich einen Duftstein aus Modellierton und wählten ein feines Duftöl aus. An einem lauen Sommerabend entführte ich die Bewohnenden in die Welt der Kräutermärchen aus aller Welt. Gespannt wurde den Geschichten und Legenden gelauscht.

Und wie erleben die Bewohnenden unser Kräuterjahr? Ich erhalte von allen durchwegs positive Rückmeldungen wie «Es ist so schön, die Kräuter auf unseren Balkonen anzuschauen und daran zu riechen.» oder «Ich schaue mir immer wieder die Wand beim Restaurant an und was es Neues zu lesen gibt. Ich habe doch einige neue Dinge erfahren, auch wenn ich schon viel über Kräuter weiss.» Eine Bewohnerin meint, «Das ist eine super Sache! Man vergisst ja vieles wie zum Beispiel die Namen der Kräuter und wenn man daran riecht, kommen sie einem oft wieder in den Sinn. So werden Erinnerungen geweckt.» Gelobt wird auch das Essen, welches mit Kräutern einfach nochmals ein bisschen leckerer schmecke.

Nicht nur die Bewohnenden, Gäste und Mitarbeitenden der Sonnhalden erleben «unser» Kräuterjahr. Auch für unsere freiwilligen Mitarbeitenden gab es einen Event im Zeichen der Kräuter. Bei einem Workshop zum Thema «Notfälle natürlich behandeln» mit Selma Hämmerle, Naturheilpraktikerin aus St. Gallen, durften wir viel Interessantes erfahren und wissen nun, wie wir mit der Apotheke am Wegesrand und auf Feld und Flur, kleine und grössere

Notfälle behandeln können. Aber auch, wo die Grenzen sind und ein Arzt beigezogen werden soll.

Nach dem spannenden Vortrag wurde selbst Hand angelegt. Exakt wurden Tiegel desinfiziert, behutsam die Zutaten für die Ringelblumensalbe erwärmt und das Öl untergerührt. So machten wir uns mit einem Tiegel voll Ringelblumensalbe und vielen nützlichen Tipps im Gepäck auf den Heimweg. Und hoffentlich brauchen wir das alles nicht so oft…

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Aprikosen-Käsekissen

Zutaten für 4 Personen

1 Blätterteig, ausgewallt eckig
150g Halbhartkäse (z.B. Vacherin Fribourgeois, Appenzeller reif)
75g Frischkäse nature (Philadelphia)
4 Aprikosen
1 Ei
Thymian
Fleur de Sel oder Kräutersalz

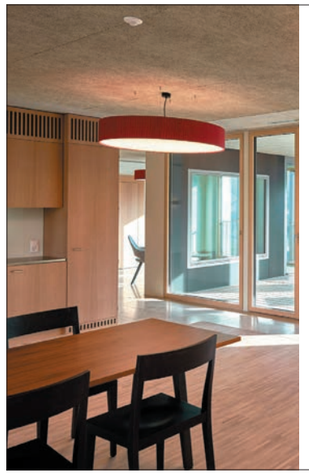
Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Käse grob reiben, Thymian zupfen und fein schneiden. Thymian und Frischkäse mischen. Den Blätterteig in 8 gleichmässige Quadrate schneiden. Frischkäse mittig auf den Teig verteilen, Käse darüber geben und mit Aprikosenschnitzen abschliessen. Die Teigecken in die Mitte klappen und leicht andrücken. Mit Ei bestreichen und mit Fleur de Sel oder Kräutersalz bestreuen. Bei 200 Grad ca. 20-25 Minuten backen.

Herrlich an warmen Sommertagen zu einem Salat!

En Guete wünscht das
Sonnhalden – Gastronomie Team



KAUFMANN OBERHOLZER

Leben, wohnen
und bauen mit Holz.

Kaufmann Oberholzer AG
Roggwil TG
Telefon +41 71 454 66 33
kaufmann-oberholzer.ch

Blickwinkel: eine Frage – zwei Antworten

an Bewohner Hans Stamm und Mitarbeiterin Cordula Kugler

Ein Geruch und Ihre/Deine Erinnerungen...

Hr. Stamm: Der Geruch unserer Babys! Wir hatten Zwillinge. Und Babys haben ihren ganz eigenen Geruch. Dieser machte mich glücklich und zufrieden. Also natürlich nicht der Geruch, wenn die Hosen voll waren!

Cordula: Eine frisch gemähte Wiese oder heuen. Glücksgefühle pur. Das erinnert mich an meine Kindheit. So unbekümmert und frei.

Ihre/Deine Wunschaussicht aus dem Schlafzimmer?

Hr. Stamm: Ich würde gerne den Säntis von ganz nah vor mir haben. Ohne Rauch und Industrie.

Cordula: Eine schöne Bergblumenwiese und so richtig hohe Berge. 3000er und höher wäre herrlich!

Was zaubert Ihnen/Dir ein Lächeln ins Gesicht?

Hr. Stamm: Tiere… vor allem früher auf einem Waldspaziergang, wenn ich Tiere sah. Rehe, Hasen oder Füchse. Gerne hätte ich auch einmal Wildschweine gesehen. Aber die waren wohl zu gut versteckt im Dickicht.

Cordula: Schmetterlinge, die bringen mich zum Lächeln. Aber auch ganz allgemein die Natur, der Frühling oder farbige Blumen.

Ein eigener Fernsehsender, was würde dort laufen?

Hr. Stamm: Bei mir würde es ganz viel von der Schweiz zu sehen geben. Vor allem die Schweiz von oben. Aber alles gut beschriftet, damit man weiss, wo oder was es ist. Wir haben so viele schöne Orte und Landschaften in der Schweiz, die man gar nicht kennt. Vielleicht auch sonst noch etwas. Aber auf keinen Fall Krimis!

Cordula: Ich hätte eine Nachrichtensendung, die nur positive Meldungen aus der ganzen Welt bringt. Es passiert nämlich auch ganz viel Positives, das aber leider in all den anderen Nachrichten untergeht. Und Sendungen über Psychologie. Das Thema finde ich mega spannend.

Was ist Ihr/Dein Lieblingsgericht?

Hr. Stamm: Eine richtig gute «Metzgete» mit allem Drum und Dran! Also ein gutes Wellfleisch (Schaffhauser Dialekt für Kesselfleisch) und Sauerkraut. Sauerkraut wäre übrigens auch im Sommer mal fein! Man kann es ja mittlerweile das ganze Jahr kaufen. Und Kutteln an Tomatensauce mag ich auch sehr!

Cordula: Ich habe kein Lieblingsgericht. Das variiert nach Lust und Laune. Aber was ich nie essen würde, auch wenn es vielleicht sehr fein ist, sind Kutteln. Mich «tschudderets» wenn ich nur daran denke.

Welcher unerfüllte Wunsch sollte noch in Erfüllung gehen?

Hr. Stamm: Ich würde sehr gerne nochmals in den Bayrischen Wald. Dort bin ich geboren und einige Mal gewesen. Das wäre ein grosser Wunsch von mir.

Cordula: Eine Reise nach Südafrika. Diesen Traum möchte ich mir unbedingt erfüllen.

Welche Musik, Sänger oder Band berührt Sie/Dich?

Hr. Stamm: Volksmusik – die mag ich in allen Varianten. Aber besonders Melanie Oesch höre ich gerne.

Cordula: Das ist je nach Stimmung anders. Aber Lateinamerikanische Musik mag ich besonders. Und zwar laut!

Dein/Ihr grösstes Laster ist...

Cordula: Ich bin ein Frischluft-Junkie. Ich brauche frische Luft. Auch im Winter wenn's kalt ist. Nicht immer zur Freude meines Umfelds.

Hr. Stamm (lacht sofort los): Natürlich das Rauchen!.

Beschreiben Sie sich/beschreibe Dich mit drei Worten:

Hr. Stamm: humorvoll, grüblerisch… ich bin ein Grübler wie er im Buche steht, das ist schon fast ein Laster und penibel.

Cordula: freiheitsliebend, naturverbunden, interessiert

In welcher Disziplin wärst Du/wären Sie gerne Weltmeister/in?

Cordula: Aerobic oder Fitnessweltmeisterin, das wär was.

Hr. Stamm: Ich wäre gerne Weltmeister im Kunstturnen.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Spiel ohne Grenzen

Das Wetter war grenzenlos heiss, weshalb wir uns dieses Jahr schweren Herzens entschieden, nur mit unseren beiden antretenden Teams an den Austragungsort «Seevida» zu gehen und unsere Fan-Gemeinde in der Sonnhalden zu belassen. Beide Teams waren voll motiviert, ob beim Büchsenwerfen, beratend bei der Schätzfrage oder bei den diversen weiteren Stationen und hurra, der Einsatz wurde mit dem Podestplatz belohnt: Platz 2 - herzliche Gratulation!

Geniales Sommerfest

Es war einzigartig von A-Z, die vielen begeisterten Rückmeldungen durfte ich dem engagierten Festteam weitergeben. Für einmal war Rollenwechsel in der Küche angesagt, die Küchenhilfinnen hatten das Zepter in der Hand. Sie leiteten die gelernten Köche an, wie die herrlichen Delikatessen aus der Türkei herzustellen sind. Sogar ihre Männer unterstützten uns tatkräftig und alles lief wie immer Hand in Hand. Die griechische Musik passte hervorragend und alle waren in der Vorferienstimmung, be- und verzaubernd!

Abendtreff Crazy Silver Monkees

Kleinere und grössere Überraschungen gehören zum Leben. Herrlich, dass die Crazy Silver Monkees bei uns auf der Terrasse an einem lauschigen Sommerabend aufspielten. Es war grandios!

Grillieren - ob am Weiher oder im Garten...

Der Sommer lädt zum Grillieren ein, wer liebt es nicht, das Feuer, der Duft der Bratwurst und das gemütliche Zusammensitzen bei guter Gesellschaft...

1. Augustfeier

Nach einem heissen Sommer durften wir unseren Nationalfeiertag in aller Ruhe und bei angenehmen Temperaturen in unserem herrlichen Restaurant feiern. Zusammenkommen, feiern und Nationalhymne und Thurgauerlied anstimmen, dies darf einfach nicht fehlen. Musikalisch wie immer traditionell umrahmt von Toni und Margrith Hengartner, Roli Steinbrunner und dem Duo Schefer-Lei mit Antonia Signer..

Bodenseeschifffahrt

Jedes Jahr freuen wir uns auf die frische Brise im Haar, denn unser geliebter Bodensee hat einfach eine magische Wirkung auf uns alle und weckt viele Erinnerungen. Petrus meinte es schon fast zu gut mit uns. Bei Prachtswetter und entsprechenden Temperaturen genossen wir den herrlichen Fahrtwind auf der MS St. Gallen, es war traumhaft!

Eintritte

Carla Armeni

Funktion:

Pflegehelferin i.A.

Eintritt:

Februar 2023

Halima Moser

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

März 2023

Stefanie Battaglia

Funktion:

Studierende Aktivierungsfachfrau HF

Eintritt:

März 2023

Gratulationen

Mit dem Kindersegen geht es weiter: Erst trat der kleine Timo als Glücksstern ins Leben von Jasmin Irniger und ihrem Mann. Kurz darauf klopfte die kleine «Aliyah» bei Zahida Aliti und ihrem Mann an. Wir gratulieren den überglücklichen Eltern und senden unsere besten Wünsche für Ihre Familienwege.

«Es kommt nicht darauf an, wie lange man wartet, sondern auf wen».

Wir wünschen Euch viele Glücksmomente, sei es beim ersten Lächeln, das Euch mitten ins Herz trifft oder bei der Betrachtung Eurer süssen kleinen Kinder.

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

Gratulationen

Herzlichen Glückwunsch zur Hochzeit! Wir gratulieren Gospa Radisavljevic und ihrem Mann, die im April diesen wunderbaren Tag feiern durften.

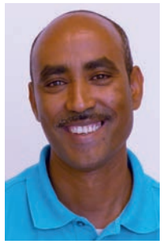
Getraut haben sich auch Diana Diens und Ihr Mann, die Anfang Juni in den Hafen der Ehe fuhren.

Zum Start in Euer gemeinsames Leben wünschen wir beiden Brautpaaren, dass es keinen Tag ohne ein Lächeln, keine Stunde ohne Vertrauen und keinen Augenblick ohne Liebe gebe!

Marlene Schadegg und Daniela Murer

Dienstjubiläum

- 5 Jahre feiert



Mebrahtu Habte

Funktion:

Lernender FaGe verkürzt

Eintritte

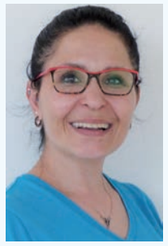
Ayse Kaplan

Funktion:

Fachfrau Gesundheit

Eintritt:

April 2023



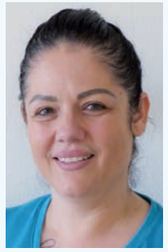
Natascha Spasojevic

Funktion:

Lernende FaGe verkürzt

Eintritt:

Mai 2023



Patricia Basto Lopez

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

Juni 2023

Dienstjubiläum - 15 Jahre feiert

Marlene Schadegg

Funktion:

Geschäftsleitung

Seit dem 1. Dezember 2008 navigiert Marlene Schadegg das Sonnhalden-Schiff mit sicherer Hand. In diesen 15 Jahren waren einige hohe Wellen und stürmische See zu bewältigen. Wir denken da z.B. an die grosse Überzeugungsarbeit, die zu leisten war, bis es zur Realisierung des Neubaus Haus Alpstein kam, den wir dann im Herbst 2016 voller Stolz eröffnen durften. Als ob das nicht Herausforderung genug gewesen wäre, hast Du parallel von November 2015 bis Oktober 2017 das «Diploma of Advanced Studies (DAS) BFH in Demenz und Lebensgestaltung» und im 2019 den Master Gerontologie - Altern: Lebensgestaltung 50+ erfolgreich absolviert, unglaublich.

Deinem Engagement hat die Sonnhalden aber auch ihr neues Logo zu verdanken, das neue Leitbild und diverse Broschüren. Die Förderung des Pflegenachwuchses ist Dir wichtig. Der Einsatz aller Beteiligten ist Dir in diesem Punkt zentral und Du unterstützt, wo Du gebraucht wirst. Für Bewohner und Mitarbeiter hast Du immer ein offenes Ohr. Die Mitarbeiter forderst Du mit immer wieder neuen Ideen, da Dir die Weiterentwicklung der Sonnhalden und all ihrer Mitarbeitenden am Herzen liegt, sei es im Thema Demenz oder der Palliative Care Zertifizierung. All diese Projekte stösst Du an und begleitest die Umsetzung eng.

Als grössten Sturm würdest Du sicher die Corona-Pandemie bezeichnen. Auch diese Herausforderung hast Du nicht nur als Geschäftsleitung, sondern auch als Präsidentin von Curaviva Thurgau, angenommen, viele Entscheidungen mussten getroffen werden, es war eine enorm kräftezehrende Zeit. Auch hier hast Du den Kompass richtig eingestellt und die Sonnhalden in den sicheren Hafen gesteuert.

Wir fragen uns oft, wo diese zierliche Person diese unendliche Power hernimmt. Marlene, wir wünschen Dir von Herzen viele weitere schöne, spannende Sonnhalden-Jahre und viel Energie und Freude, um die kommenden Herausforderungen zu bewältigen.

Manuela Kriebel, Leitung Finanzen und Administration
Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Gratulationen

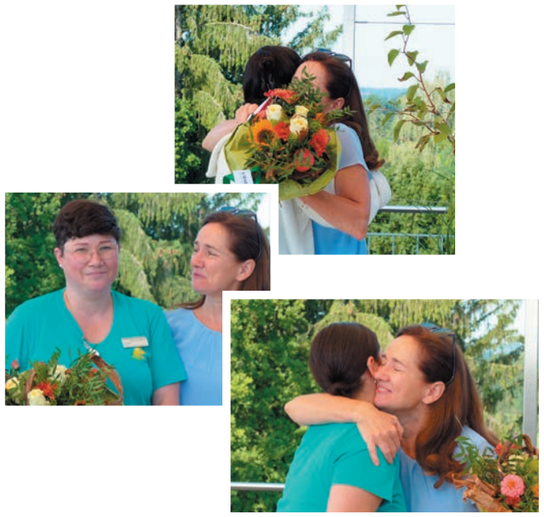
«Die ersten Schritte sind wertlos,
wenn der Weg nicht zu Ende gegangen wird.»

Auf zu neuen Horizonten! Und wieder ist ein grosses Stück geschafft auf dem Weg in die Zukunft! Wir sind unendlich stolz auf Euch! Wir gratulieren unseren Lehrabgängerinnen Maryan Ali und Frances Hehli zur erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung «Fachfrau Gesundheit» und Noemi Ferreira und Siria Trenna zur «Assistentin Gesundheit und Soziales». Unser Dank gilt auch der Ausbildnerin, Birgitt Gust und den Berufsbildnerinnen, die nebst den TeamkollegInnen ganz viel Herzblut in die Begleitung der Lernenden stecken, denn ohne sie wäre es nicht möglich, eine Ausbildung zu realisieren.

Auch Melanie Thalmann hat ihre Weiterbildung «SVEB-Zertifikat Praxisausbildnerin/Einzelbegleitung» mit Bravour bestanden. Congratulations! Die vielen Studierenden zur Aktivierungsfachfrau bzw. zum Aktivierungsfachmann HF werden so noch mehr von Dir mit auf den Weg erhalten.

Ganz herzliche Gratulation Euch allen und geniesst es, das Erlernte umzusetzen und den Rucksack mit weiteren Erfahrungen zu füllen, bevor es dann hoffentlich schon bald heisst, dass die nächste Ausbildung ansteht. Denn Ihr alle habt das Potenzial dazu!

Marlene Schadegg und Daniela Murer



Bike to Work
Sonnhalden mit 23 Mitarbeitenden dabei

Ein Gedanke - und eine tolle Aktion wird umgesetzt. Melanie Thalmann hat den Ball oder das Rad ins Rollen gebracht. Mit dem Resultat der Umfrage, ob sich Interessierte finden, kam sie zu mir und dann war klar, anmelden und es darf losgehen und selbstverständlich gleich für beide Monate Mai & Juni!

Schnell haben sich die Teams gefunden und es durfte los gehen. Die Spielregeln waren relativ einfach:

- Es gelten nur die zurückgelegten Kilometer am Arbeitstag zum Arbeitsort inklusive allfälliger Umwege nicht jedoch Fahrradausflüge an arbeitsfreien Tagen.
- Jeder arbeitsfreie Tag, ob Wochenende oder Ferien etc., wird als freier Tag hinterlegt und ist somit ein neutraler Tag.
- Und pro 4er Team war auch ein Mitglied zu Fuss zugelassen. Sicherlich unterstützend war, dass E-Bikes ebenfalls zugelassen waren und dies hat definitiv dazu beigetragen, dass einige der Mitarbeitenden nun wohl schon fast «Fahrrad-süchtig» sind...

Das Resultat darf sich zeigen lassen, in den zwei Monaten, während der diese Schweizweite Aktion «Bike to work» lief, haben die 23 Mitarbeitenden total 639 Velotage geleistet und somit markant auf andere Fortbewegungsmittel verzichtet. Die Sonnhalden war damit einer der 26 teilnehmenden Betriebe im Gesundheitswesen des Kanton Thurgau.

Natürlich wollten wir von einigen MitradlerInnen wissen, was sie dazu bewogen hat, bei dieser Challenge mitzumachen.

Was war Deine Motivation mitzumachen?

Manuela Kriebel: Der ökologische Gedanke dahinter und diese gute Idee zu unterstützen.

Doris Minger: Gemeinsam etwas zu bewirken und die Mitverantwortung für die Umwelt.

Daniela Murer: Endlich mein Velo wieder aus dem Keller zu holen.

Was an der Challenge hat Dich am meisten fasziniert?

Daniela: Es war einfach schön, mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Die Challenge motivierte, auch bei Schlechtwetter und sogar, als ich für drei Wochen auf ein «Chrüppeli-Velo» umsteigen musste. Ich spürte, wie dies anspornte, einfach durchzuziehen.

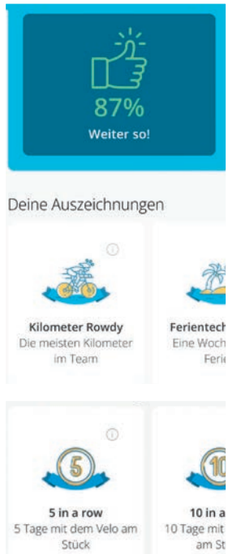
Doris: Das Endergebnis dieser ganzen Kampagne, während diesen 2 Monaten wurden über 28 Millionen Kilometer zurückgelegt, was einer CO_2 Äquivalenz von 4'086 Tonnen entspricht.

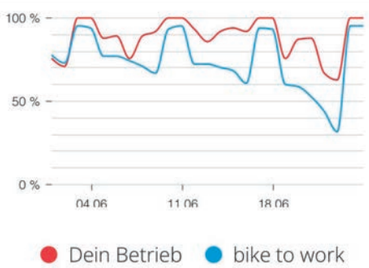
Manuela: Dieser unerwartete Ansporn, fürs Team unterwegs sein. Das gute Gefühl, wenn das Auto in der Garage bleibt und dann die individuellen Auszeichnungen, die immer wieder zusätzlich motivierten.

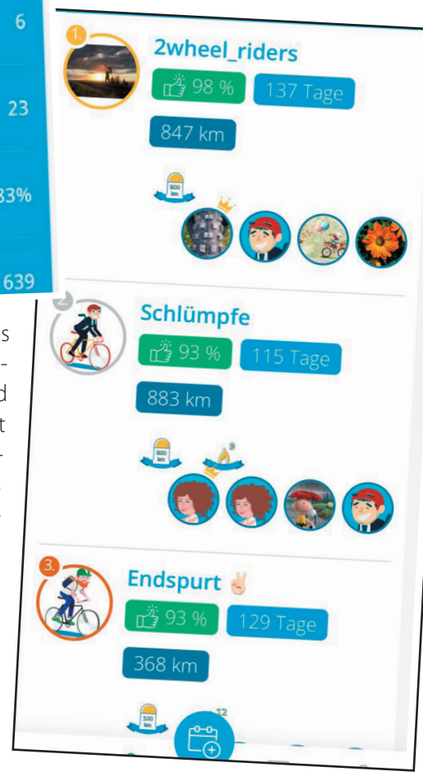
Bike-to-work ist vorbei, und nun?

Manuela: Im Moment bin ich weiter mit dem Fahrrad unterwegs, es macht einfach Spass.

Daniela: Wenn es am Morgen nicht regnet, gibts nur eines: ab in die Sonnhalden mit dem Fahrrad.







Würdest Du diese Challenge auch Deinen Teamkolleg-Innen empfehlen?

Markus Kernbichler: Ja, mache ich, d.h. ich «zünde» all die Mitarbeitenden an, die mit ihren «dicken Autos» daher fahren, an..., vorallem wenn die Distanz zum Wohnort bescheiden ist.

Manuela: Ja, gute Sache und es macht einfach Sinn.

Doris: Nein, ich finde, dass jeder Mitarbeiter dies selbst herausfinden muss.

Alle befragten Teilnehmenden äusserten sich unisono mit einem klaren «Ja», auch nächstes Jahr wieder mit dabei zu sein. Der Ansporn in der Gruppe hätte ebenfalls gewirkt und der eigene Wunsch, die 50% aller Arbeitstage mit dem Fahrrad zurückzulegen. So zeigte die App immer, wo man innerhalb des Betriebes stand, wie man selbst aber auch als Gruppe unterwegs war. Dabei zählte die Anzahl Velotage und nicht etwa die Gesamtkilometerzahl! Ja, die App, die motivierenden Zwischenauszeichnungen - echt eine coole Sache.

Danke Melanie, dass Du diese Idee eingebracht hast und das Management der Aktion übernommen hast. Es war eine Bereicherung und hat auch mich dazu bewegt, den langgehegten Wunsch endlich in die Tat umzusetzen: mit dem Velo zur Arbeit zu fahren, wie früher...

Toll, dass wir diese «Bike to Work Aktion» 2023 bei einem Coupe im Seehuus noch besiegeln werden, ganz nach dem Motto «Mitmachen ist alles».

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

PERSONELLES

Sommerpersonalausflug auf den Kronberg

23 Mitarbeiter aus verschiedenen Bereichen trafen sich am 14. Juni um 07.45 am Bahnhof Arbon. Gespannt und voller Vorfreude ging es mit dem Zug ca. 1 ½ Stunden nach Jakobsbad. Mit der Seilbahngondel fuhren wir auf den Kronberg und nahmen bei schönstem Wetter und einer grandiosen Aussicht zuerst einmal eine kleine Stärkung in Form von Kaffee und Gipfeli zu uns.

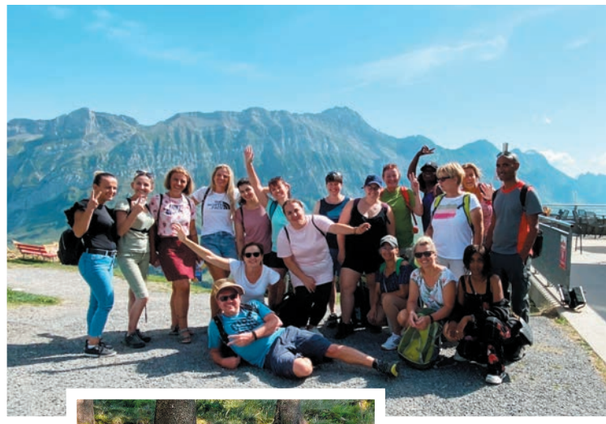
Getreu dem Motto: Viele Wege führen nach Rom bzw. hinunter vom Berg, haben wir uns in 3 Gruppen aufgeteilt.

Eine Gruppe wanderte direkt auf den Wanderrouten des Kronbergs, bevor sie mit der Gondel wieder zur Talstation fuhren. Die beiden anderen Gruppen wanderten über 2 verschiedene Wege bergab. Eine Gruppe nahm den alpinen Weg (rot/weiss) und die andere den Wanderweg (gelb) über die Scheidegg wieder hinunter zur Talstation Jakobsbad.

Die Seilbahn-Gruppe begrüsste uns schon völlig relaxt mit einem Getränk. Nach einem kurzen Abstecher auf die Sommerrodelbahn waren alle wieder im Tal und genossen gemeinsam den Zmittag.

Frisch gestärkt starteten wir in den Nachmittag. Die einen entschieden sich für den Barfussweg, der von Jakobsbad nach Gontenbad und mit der Bahn wieder zurück führte, die anderen zog es zur Sommerrodelbahn. Die ganz wagemutigen suchten ihren Kick im Kletter- und Seilpark. Bei Letzterem ging es in schwindelerregender Höhe über diverse Hindernisse und Seilrutschen. Mit Adrenalin und vielen tollen Erinnerungen gefüllt, ging es um ca. 16.30 Uhr wieder in geschlossener Formation mit der Bahn zurück nach Arbon.

Es war ein rundum gelungener Tag, der alle mit viel Freude erfüllt hat. Noch Tage nach dem Ausflug sah man, wer an diesem Ausflug teilgenommen hatte - ja der Muskelkater und die eine oder andere Blase grüssten.



Am 23. August waren weitere 19 Mitarbeitende - am wohl heissesten Tag des Jahres unterwegs. Mit Bravour haben wir den Aufstieg geschafft und die gemeinsame Zeit von A-Z genossen und die Kronbergkrone darf jeder mit Stolz tragen. Den Kletterpark werden wir ein anderes Mal ausprobieren, denn dafür war es schlicht und ergreifend einfach viel zu heiss!

Remo Gallusser, Stv. Wohnbereichsleiter
& Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Wir liefern Ihnen einfach
und bequem nach Hause!

Jetzt gleich anrufen und bestellen!
071 447 40 90

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

Mosterei Möhl AG, St.Gallerstrasse 213,
9320 Arbon, T 071 447 40 90

MÖHL
GETRÄNKE-MARKT

Alzheimer Thurgau
& gutes Leben mit Demenz im Thurgau

Ein absolut sehenswerter Film, denn Demenz kommt nicht nur im höheren Alter vor...

Dieses Filmprojekt ist in Zusammenarbeit zwischen dem Alterszentrum Sunnewies Tobel und Alzheimer Thurgau entstanden.

«Leben mit angezogener Handbremse»

Ein Gespräch mit einem Ehepaar, dessen Ehemann jung an Demenz erkrankt ist. Dauer 45 Minuten.

«Gutes Leben mit Demenz»

Die Demenzfreundliche Gemeinde Tobel-Tägerschen: Wie es zum Interview mit dem von Demenz betroffenen Ehepaar kam. Dauer 15 Minuten.

Es ist für die ArbonerInnen zu wünschen, dass auch unsere Gemeinde sich auf diesen Weg macht... - lassen wir uns überraschen!

Alzheimer Thurgau
Dunantstrasse 2, 8570 Weinfelden
Telefon 052 721 32 54
info.tg@alz.ch

freiwillig engagiert

Monika Bischofberger, 5 Jahre im Team der Freiwilligen, Unterstützung in der Yoga-Gruppe, Besuche im Demenzwohnbereich und Einkäufe für Bewohnende:

«Ich hatte das Bedürfnis, meine Zeit sinnvoll zu verbringen. Schon sehr lange bin ich als Freiwillige engagiert, in der Sonnhalden seit rund 5 Jahren. Ich finde es bringt einem persönlich sehr viel, es macht zufrieden und man kann etwas bewirken. Überall würde ich mich aber nicht engagieren, aber es gefällt mir hier wirklich gut. Und es gibt mir einfach ein gutes Gefühl, wenn ich sehe, dass die Menschen hier gut aufgehoben sind.

Mein Tipp an alle, die sich überlegen, sich Freiwillig zu engagieren: Wenn ihr das Bedürfnis habt, dann tut es! Hier gibt es sicher für jeden einen passende Aufgabe. Es ist so vielfältig!»

Werner Büchel, 2 Monate im Team der Freiwilligen, Rikscha-Pilot:

«Es ist einfach ein gutes Gefühl, wenn man der Gemeinschaft etwas zurückgeben kann. Ich bin selber sehr gerne in der Natur und auf dem Velo. Für mich ist es überhaupt nicht das Gefühl zu arbeiten!

Für mich ist mein Engagement auch Tagesstruktur. Nach der Pensionierung ist es nicht immer einfach und man muss sich neu orientieren und organisieren, wenn der Arbeitsalltag wegfällt. Nun ist der Mittwochmorgen fix reserviert, um mit den Bewohnenden mit der Rikscha auszufahren. Und auch aus meinem Umfeld bekomme ich ganz viel positive Resonanz, wenn ich davon erzähle. Ich habe hier sogar einen ehemaligen Arbeitskollegen getroffen und es sind für uns beide wertvolle Begegnungen. Ich kann es jedem nur empfehlen! Es macht einfach glücklich und zufrieden!»

Melanie Thalmann, Leiterin Freiwillige Mitarbeitende

Von der Küche in die Aktivierung...

Um halb neun morgens meldete ich mich in der Aktivierung bei Melanie Thalmann, welche schon fleissig in der Vorbereitung für das anschliessende Krafttraining war. Erstaunt schaute ich ihr über die Schultern auf das Vorbereitungsblatt, welches die Übungen mit den jeweiligen Verbesserungen oder Folgeresultaten beschrieben.

Um neun gings dann auch schon los im Raum nebenan. Alle Bewohner der Gruppe 1 sassen auf den Stühlen im Kreis bereit. Melanie Thalmann stellte mich kurz vor, da mich nicht sehr viele kennen. In der Küche arbeitet man im Untergeschoss 1 und im Restaurant über Mittag und somit habe ich nicht den gleichen Kontakt mit den Bewohnern wie die anderen Bereiche.

Also wir beginnen mit Krafttraining zur Sturzprophylaxe (Gleichgewichtsübungen).

Aufgewärmt wird mit Sitzfussball, das war richtig actionreich. Die Bälle flogen hoch und ab und zu kam auch ein recht scharfer Schuss. Danach Turnen nach Piano Forte. Auch meine Oberschenkelmuskeln kamen zum Brennen bei den Kniebeugen. Es wurde immer empfohlen, ein gesundes Mittelmass von der Belastung zu machen, lieber einmal mehr am Stuhl festhalten, dafür die Übung schön und sauber ausführen.

Nach der 2. Gruppe schrieb Melanie Thalmann die Teilnehmer im Pflegebericht unter Aktivierung im Computer ein. In dieser Zeit beschäftigte ich mich mit dem Basteln der Geburtstagskarten für die Mitarbeiter. Ein kurzer Gang auf den geschützten Wohnbereich mit Melanie wurde spontan zu einem Rundgang mit 2 Bewohnerinnen genutzt. Da wird manche geplante Aktivität kurzfristig geändert und je nach Bedürfnis des Bewohners genutzt.

Die Zeit verging wie im Fluge, schon war es Mittag.

Nach kurzer Mittagspause wirkte ich an den Kärtchen weiter. Melanie bereitete die Etiketten der Kinder für den Ferienspass, die Einsätze der Freiwilligen und die Musiker für die bevorstehenden Anlässe vor. Daniela war schon fleissig mit der Vorbereitung des Singens beschäftigt. Unser Thema heute Seemannslieder, dazu gehört natürlich die passende Deko mit Leuchtturm und Muscheln und sogar ein schönes Gedicht.

Um 14.20 Uhr startete das Singen mit der ersten Gruppe im Raum nebenan und um 15.30 Uhr auf dem Wohnbereich Sonnengarten. Alle genossen das gemeinsame Singen sehr.

Um 16.30 Uhr kontrollierten Daniela und ich noch den Hasenstall und füllten das Wassergeschirr nach. In der Aktivierung zurück, konnte ich mir noch einige Gedanken notieren für diesen Bericht.

Für mich als Resümee: Ein spannender und abwechslungsreicher Tag mit vielen Einblicken in die überaus wertvolle, vielseitige Arbeit der Aktivierung. Wie wichtig das Turnen für den Erhalt der Muskulatur und Beweglichkeit und Vorsorgeprophylaxe für Stürze ist und dass das gemeinsame Singen sehr geschätzt wird von den Bewohnern. Und in manchen Situationen spontan die knappe Zeit genutzt wird für einen Bewohner, sei es für ein Gespräch oder ein Stück gehen.

Eveline Mäder,
Köchin EFZ

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

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

BÄCKEREI-KONDITOREI
Erb
9323 STEINACH ✆ 071 446 12 57
auch Sonntags geöffnet:
7.30 – 11.00 Uhr

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

bernetgroup.ch

BERNET
Kleenline
PENTEX
rentex

Interview mit Urs Walser: langjähriger Mahlzeitendienstfahrer und leidenschaftlicher Pilzsucher und Pilzkontrolleur in Arbon

Seit wann suchst du schon Pilze und wie lange bist du schon Pilzkontrolleur?

Seit ca. 40 Jahren sammle ich Pilze und das Amt des Kontrolleurs führe ich seit 2008 aus.

Ich bin Mitglied im Pilzverein Appenzell und besuche regelmässig Kurse, um «Up to date» zu sein. Von Juli bis November ist die aktive Zeit, dann werden Kurse besucht. Ich unterstütze in den Kursen primär die Neuen und bei deren Prüfungen. Der Pilzverein Appenzell hat regen Zulauf und erfreut sich vieler Mitglieder.

Wann ist die richtige Jahreszeit um zu «Pilzeln»? Wo findet man Pilze?

Die Jahreszeit der Pilzsuche ist von Frühling bis Herbst. Es gibt viele Pilze, die zu unterschiedlichen Zeiten an verschiedenen Orten wachsen. Daher ist diese Frage nicht leicht zu beantworten. In dieser Trockenheit startet die Pilzernte erst Mitte Juli, wobei es in anderen Jahren Mitte/Ende Juni soweit ist. Wenn es nach langer Trockenheit regnet, schiessen speziell auf Pferdeweiden Champignons aus den Böden.

Muss man die selbst gesuchten Pilze kontrollieren lassen?

Die Kontrolle bei der zuständigen Stelle ist freiwillig, wird aber sehr empfohlen. Denn jeder geniessbare Pilz hat mindestens einen ungeniessbaren oder giftigen Doppelgänger. Ein Laie oder «Pilz-Sucher-Anfänger» kann diese unmöglich unterscheiden. Daher immer kontrollieren lassen, um die Pilze dann auch, mit gutem Gefühl, geniessen zu können.

Welches ist dein Lieblingspilz? Dein Lieblings-Pilzgericht?

Es gibt so viele gute Pilze, ich habe keinen Lieblingspilz und am liebsten esse ich Nudeln mit Pilzsauce oder ein herrliches Pilzrisotto.

Dir lieber Urs, ganz lieben Dank für die spannenden Erläuterungen zum Thema «Pilze». Deine Leidenschaft und Faszination bricht immer wieder durch, ich wurde beim Zuhören buchstäblich in den Bann gezogen.

Fabienne Schättin,
Stv. Küchenchefin

Noch einige Fakten zum Thema Pilze

- Jeder wild gewachsene Pilz muss mindestens 20 Minuten gekocht werden.
- Die Pilze, die im Handel erhältlich sind, sind Zuchtpilze.
- In Mitteleuropa gibt es 6000 Pilze, die von blossem Auge sichtbar sind, davon sind nur 200 essbar, 200 sind giftig und die anderen 5600 sind ungeniessbar.
- Den Pilz, welchen wir sehen, ist der Fruchtkörper, der restliche Pilz ist im Boden.

Das Thema Pilze ist sehr weitreichend, interessant und faszinierend.

Mein Urlaub mit Hüttenleben (by Join the Crew)

Ich liebe es zu reisen... Alleine unterwegs sein hat seine Vor- und Nachteile. Dieses Jahr hatte ich keine Lust, meine Ferien komplett selbst zu organisieren und zu planen. Deshalb machte ich mich auf die Suche und stiess dabei auf die Internetseite mit dem einprägenden Namen «Hüttenleben». Die Idee ist ein «geführter» Urlaub mit einem deutsch sprechenden Tour-Guide und einer Gruppe von jungen Alleinreisenden zwischen 25 und 39 Jahren.

Das Ziel hat sich schnell gefunden: die Azoren - mein lang gehegter Traum. Mittlerweile bietet Hüttenleben über 40 verschiedene Touren an, alle mit einem anderen Reiseziel und einem anderen Charakter.

TAG 1: Anreise

Am Samstag bin ich in Ponta Delgada auf den Azoren gelandet, wo ich meine Gruppe und meinen Tour-Guide am Flughafen treffen sollte. Nach knapp zwei Stunden anstehen am Autoverleih ging es dann ab nach Grande Ribiera im Norden der Insel, wo wir unser Ferienhaus bezogen. Im Haus angekommen, waren die 5 Zimmer schnell an die 7 Personen verteilt und der Abend konnte mit einem Bier und einer Vorstellungsrunde auf der Terrasse beginnen. Die Reisenden sind alle zwischen 23 und 30 Jahre alt und kommen aus der Schweiz, Österreich und Deutschland. Am Abend gab es ein Barbecue und natürlich noch ein paar Gläser eines guten Weissweins von den Azoren.

TAG 2: Wasserfall

Die Nacht war kurz - vor halb zwei ging niemand ins Bett. Das Frühstück startete um 09.00 Uhr und die Aufgaben dafür wurden schnell verteilt, die einen haben vorbereitet, gekocht und die anderen waren für den Abwasch zuständig.

Nach einem kurzen Ausflug über steile Strassen zu einem Leuchtturm haben wir uns mit der anderen Hüttenleben-Gruppe zu einer Wanderung getroffen. Das schlechte Wetter konnte uns nicht aufhalten und so sind wir 90 Minuten im Regen durch den Wald zu einem Wasserfall gelaufen. Perfekt zu unserer Ankunft kam dann auch die Sonne hervor und einige Verrückte liessen es sich nicht nehmen, noch ins Becken des Wasserfalls zu springen. Am Abend konnten wir in den heissen Quellen baden, um die müden Muskeln zu entspannen, das tat wirklich gut.

TAG 3: Whalewatching (Beobachten und Erleben von Walen und Delfinen in ihrem natürlichen Lebensraum)

Und wieder war die Nacht kurz, weil niemand vor zwei ins Bett gehen wollte. Morgens haben wir eine Ananas Plantage besucht und assen die Weltbeste Ananas, zumindest laut der Beschilderung am Eingang. Nach einem kurzen Spaziergang durch Ponta Delgada haben wir uns dann am Hafen getroffen, wo wir mit Regenkleidung und einer Schwimmweste ausgestattet wurden. Es ging mit einem kleinen Schlauchboot ab aufs Meer auf die «Jagd» nach Walen und Delfinen. Wir hatten Glück, es hatte wenig Seegang und das Wetter blieb trocken. Wir sahen viele Delfine und zum Schluss noch einen Pottwal. Dieser tauchte aber bereits nach einigen Minuten ab und zeigte uns nur noch seine beeindruckende Schwanzflosse.

Abends wurden wir dann von der anderen Reisegruppe zum Grillen eingeladen. Ihr Haus lag in der Nähe von Ponta Delgada und hatte einen wunderbaren Meerblick.

TAG 4: Teeplantage

Ihr ahnt es, nach einer erneut kurzen Nacht ging es los zu der einzigen Teeplantage in Europa, wo wir verschiedene Teesorten probieren durften und eine Führung durch die Fabrik erhielten.

Zusammen mit der anderen Hüttenleben-Gruppe und deren Schweizer Tour-Guidein machten wir uns auf zu einer schönen Wanderung entlang der Küste, von dort gab es einen atemberaubenden Blick aufs Meer. Wer dort hinunter läuft, muss auch wieder hinauf laufen, ich zählte ganze 300 Stufen bis wir wieder oben angekommen sind.

TAG 5: Kajak

Heute war Kajakfahren an der Küste angesagt. Wir sind durch Höhlen gepaddelt und haben in Buchten geschnorchelt. Am Ende des Ausflugs blieb keiner trocken, denn es wurden regelmässig Wasserschlachten mit den Paddeln veranstaltet. Da das Wetter am Nachmittag leider nicht mitspielte, haben wir zu Hause Spaghetti gekocht und es uns mit einem Bier auf dem Sofa gemütlich gemacht.

Abends schien dann wieder die Sonne und wir haben am Strand mit einer Flasche Wein den Sonnenuntergang genossen.

TAG 6: Palace Hotel

Der Plan war, eine sechs Stunden Wanderung bei den Sete Cidades (Vulkanseen) zu machen. Da sich das Wetter aber wieder einmal nicht von seiner besten Seite zeigte, sind wir morgens zu einer heissen Quelle im Meer baden gegangen und am Nachmittag zu einem verlassenen Hotel bei den Sete Cidades.

Abends ging es dann nach Furnas, wo wir die Spezialität der Insel «Crussada» probieren durften. Dazu wird verschiedenes Gemüse und Fleisch in einem Topf im heissen Boden vergraben und 6 Stunden gegart.

TAG 7: Canyoning

Darauf haben wir uns am meisten gefreut. Es geht mit Anzug, Helm und Klettergürtel durchs Flussbeet nach unten. Wir konnten teils hinunter springen, teils mussten wir uns unter einem Wasserfall abseilen. Es machte riesen Spass und beim letzten Sprung liess ich es mir nicht nehmen noch einen Rückwärtssalto vorzuführen.

Nach dieser Anstrengung hatten wir uns die heissen Quellen redlich verdient. Diese lagen wunderbar mitten im Wald.

Am Abend hiess es dann schon Abschied nehmen von drei der Mitgliedern, da diese am nächsten Morgen bereits früh zum Flughafen mussten.

TAG 8: Coastering *

Da ich erst am Sonntag abreiste, haben wir zu zweit beschlossen, an einem Coastering teilzunehmen. Wir sind mit Helm, Anzug und Schuhen an der Küste entlang von Felsen gesprungen, durch Lavahöhlen geklettert und den Quallen im Wasser ausgewichen. Wow, das war einfach nur super.

Fazit:

Dies war der beste Urlaub seit Jahren. Die Gruppe hat sich von der ersten Minute an super verstanden und obwohl es eine «geführte» Tour war, konnten wir viel Einfluss nehmen auf die Tagesgestaltung.

Der nächste Urlaub mit dieser Organisation ist bereits gebucht und geht auf die Lofoten nach Norwegen.

Sandra Sturzenegger,
Wohnbereichsleiterin

) Coastering ist eine Kombination mehrerer Sportarten wie Klippenspringen, Schwimmen, Wandern, Klettern, Schnorcheln etc.

Pilze-Rätselwettbewerb

Herbstzeit ist Pilzzeit. Im Wald spriessen nun viele verschiedene Arten aus dem Boden. Wie gut kennen Sie sich aus mit den kleinen Hutträgern?

1. Was ist das Besondere an dem Pilz «Hallimasch»?
   - G Er leuchtet grün
   - V Er ist quadratisch
   - H Er duftet nach Lavendel

2. Kennst du den Pilz des Jahres 2010?
   - A Flockenschüppling
   - L Schleiereule
   - O Wurzelschnitzling

3. Wie kommt der Fliegenpilz eigentlich zu seinem Namen?
   - U Wegen seiner Verwendung als Fliegenfänger
   - Q Weil die Punkte aussehen wie Fliegenkot
   - B Weil der Hut aussieht, als könnte man mit ihm davonfliegen

4. Kannst du dir auch denken, wie der Steinpilz zu seinem Namen kam?
   - E Er ist härter als andere Pilze
   - R Er sieht aus wie ein kleiner Felsen
   - X Er wächst nur auf Steinen

5. Es gibt aber auch Pilze ausserhalb von Wald und Wiesen, die auf viel Unmut bei Hausbewohnern stossen – zum Beispiel …
   - C Der Hausschwamm
   - F Die Stinkmorchel
   - W Der Wetterstern

6. Zurück zur Mykologie: Was ist kein Pilz, sondern ein (nichtpilzlicher) Einzeller?
   - J Gasteromycet (Bauchpilz)
   - T Ascomycet (Schlauchpilz)
   - K Myxomycet (Schleimpilz)

7. Welche Tiere züchten eigene Pilze?
   - S Ameisen
   - Y Raupen
   - M Hirschkäfer

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: Der Renner - unsere Sonnhalden-Einkaufstasche aus Filz
2. Preis: Überraschungs-Set
3. Preis: Sonnhalden-Regenschirm, der Farbe in den grauen Regentag bringt

8. Wo leben Pilze?
   - N Ausschliesslich im Wald – auf dem Boden und an Bäumen.
   - D In Wäldern, auf Feldern und an feuchten Berghängen.
   - P Pilze kann man überall finden, z.B. Im Hochgebirge, der Tiefsee, in und auf Lebewesen.

9. Wodurch zeichnet sich das Wachstum von Pilzen aus?
   - A Sie bilden entweder Blätter oder Nadeln aus.
   - I Sie bilden ein feines Geflecht, das Myzel, das häufig gar nicht sichtbar ist.
   - F Sie wachsen nur nach oben und bilden keinerlei Wurzeln.

10. Wie pflanzen sich Pilze fort?
    - L Sie bilden winzige Sporen, die durch die Luft verbreitet werden
    - R Sie werfen Samenkörner ab
    - B Sie vermehren sich durch Teilung

11. Was als Champignon oder Pfifferling auf unseren Tellern landet, ist nicht der ganze Pilz, sondern nur ein Teil. Welcher?
    - V Der Stamm
    - Z Der Fruchtkörper, an dem die Sporen wachsen.
    - H Die Blüte, die von Insekten bestäubt wird.

Das Lösungswort lautet: ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

Bitte das Lösungswort eintragen und den Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 30.11.2023 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. Hansueli Bleiker
2. Max Gmür
3. Rita Mettler

Unsere Veranstaltungen in Kürze

24. SEPTEMBER: LEGENDÄRES SONNHALDEN-HERBSTFEST MIT MUSIK

Info-Veranstaltung «Palliative Care - Lebensqualität bis zuletzt» inkl. Apéro und Fragerunde	Dienstag,	05. September 2023	16.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. September 2023	ab 11.30 Uhr
Herbstfest mit Metzgete-, Appenzeller- und Dessertbuffet (Sonntagsbrunch entfällt)	Sonntag,	24. September 2023	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und den Taxidancers	Mittwoch,	27. September 2023	ab 14.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam	Dienstag,	10. Oktober 2023	ab 11.30 Uhr
Info-Veranstaltung «Gut leben trotz Demenz» inkl. Apéro und Fragerunde	Dienstag,	10. Oktober 2023	16.30 Uhr
Unterhaltung mit Felix The Piano Man	Mittwoch,	25. Oktober 2023	ab 14.00 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	29. Oktober 2023	ab 08.30 Uhr
Gedenkfeier der verstorbenen BewohnerInnen	Freitag,	03. November 2023	09.40 Uhr
Ludwig Hasler live «Wie Altern gelingen kann» inkl. Apéro und Austausch	Dienstag,	07. November 2023	19.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. November 2023	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	26. November 2023	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und den Taxidancers	Mittwoch,	29. November 2023	ab 14.00 Uhr
Nikolausfeier mit Bewohnern und Angehörigen auf den Wohnbereichen	Mittwoch,	06. Dezember 2023	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. Dezember 2023	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Simon Wunderlin	Mittwoch,	13. Dezember 2023	ab 14.00 Uhr
Budgetgeneralversammlung Genossenschaft Regionales Pflegeheim Sonnhalden	Mittwoch,	13. Dezember 2023	18.00 Uhr
Seniorenchörli Arbon	Donnerstag,	14. Dezember 2023	15.00 Uhr
Weihnachtsfeiern mit unseren Bewohnern und Angehörigen (gemäss Einladungsschreiben)	20. - 22. Dezember 2023		

P.P.
CH-9320
Arbon
DIE POST

Sonntagsbrunch - Verwöhnprogramm pur!

mit Buffet à discretion, jeden letzten Sonntag im Monat (ausser im Sept.) von 8.30-13.00h

Lachs-, Aufschnitt- und Käseplatte, Wraps, Rührei, Speck und Rösti, Fruchtsalat, Bircher-müesli, Joghurt, Fladen und vieles mehr... Prosecco, Fruchtsaft und zwei warme Getränke für CHF 32.-

Reservationen gerne unter Tel. 071 447 24 35