Sonnhalden Journal

BIOGRAPHIE
Aus dem Leben von Kurt Bünzli

HINTER DEN KULISSEN
HF-Ausbildung in der Sonnhalden

REPORTAGE
Jana Fässlers Weg zur Kreativität

Ausgabe 53 | Mai 2015

Seite 17: Kraftquellen

Seite 12: Bilderbogen

Seite 19: Zum Gedenken

Lebensgeschichte
Aus dem Leben von Kurt Bünzli 4

Gedicht 7

Rezept 8

Reportage & Interview
Jana Fässler: Ja zum Leben - Ja zur Lebensfreude 9

Bilderbogen
Fasnacht 12
Sonntagsbrunch 14

Hinter der Kulisse
HF-Ausbildung in der Sonnhalden 16

Kraftquellen 17

Personelles
Eintritte, Dienstjubiläen und Gratulationen 18
Zum Gedenken 19

Garten Gottes 21

Rätselecke 22

Veranstaltungskalender 24

IMPRESSUM

Sonnhalden-Journal
Ausgabe 53, Mai 2015
Das Sonnhalden-Journal
erscheint 3 x jährlich (Januar, Mai, September)

Gestaltungskonzept
Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam
Melinda Anderes, Pflege und Betreuung
Andrea Dörig, Administration
Marlene Schadegg, Heimleitung
Melanie Thalmann, Aktivierung (Fotografin)

Druck
Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Strahlen, auch wenn es einem nicht zum Lachen ist? Kraftvoll im Alltag stehen, anpacken und weiterlaufen? Nicht immer fällt dies leicht - das wissen Sie liebe Leserinnen und Leser aus ihrem Leben allzu gut! Ja, dann sind es die kleinen Dinge im Leben, eine liebevolle Umarmung, die gut tut, Ruhe und Stille der Natur oder ein erfrischendes und ansteckendes Kinderlachen...

Liebe Leserinnen und Leser

Einen Moment innehalten, dankbar zurückschauen und auch der Trauer und Wehmut Platz schenken, gehört meines Erachtens genauso zum Leben und zur Wertschätzung unserer Endlichkeit. Vor dieser laufen wir zwar alle davon und doch holt sie uns immer wieder ein.

Wir möchten die schwierigen bzw. emotional belastenden Momente - und deren gab es in den letzten Monaten sehr viele - nicht einfach ausblenden und zum Tagesgeschäft übergehen, auch wenn dies selbstverständlich und immer wieder verlangt und erwartet wird.

In diesem Journal wollen wir deshalb von Menschen erfahren, woher sie die Kraft holen. Was ihnen Mut schenkt und sie dazu bewegt, mit beiden Beinen im Leben zu stehen, auch nach Schicksalsschlägen den Mut finden, strahlend und mit klarem Schritt vorwärts zu laufen. Spannend ist, dass gerade Menschen mit grossem Rucksack dem Umfeld wie Stehaufmännchen vorkommen.

Aber natürlich gibt's auch wieder jede Menge von weiteren Themen und Alltagsgeschichten aus der Sonnhalden, also nicht nur schwere Kost... - stöbern sie rein und teilen Sie uns ihre Meinung mit, wir freuen uns immer wieder über Rückmeldungen.

Im Namen des ganzen Redaktionsteams wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Lektüre des 53. Journals und lassen Sie sich durch den Frühling, das Kinderstrahlen und die unterschiedlichsten Botschaften stärken!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

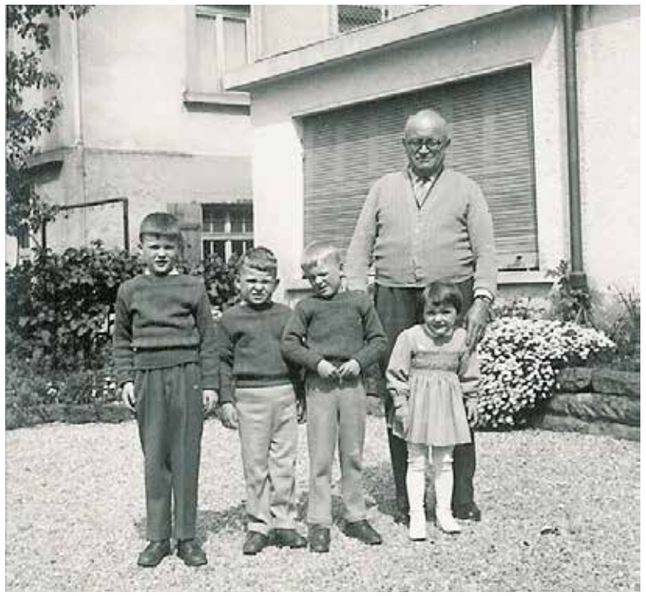
REPORTAGE

Lebensgeschichte Kurt Bünzli

Herr Bünzli erblickte am 10.03.1926 in Arbon das Licht der Welt. Er wuchs als einziges Kind seiner Eltern in Arbon auf, wo er die Primar- und Sekundarschule besuchte. Nach seiner 9-jährigen Schulzeit konnte Herr Bünzli in der Werkstatt seines Vaters das Handwerk des Schuhmachers erlernen. Diesem Beruf blieb er bis zu seinem 72. Lebensjahr treu. Im Laufe seiner langen beruflichen Karriere absolvierte Herr Bünzli die Meisterprüfung sowie die Zusatzprüfung zum orthopädischen Schuhmacher. Nach seiner Lehre, welche er mit Bravour abschloss, durchlief Herr Bünzli, wie jeder Mann zur damaligen Zeit, die Rekrutenschule als Motorfahrer in der Kaserne Thun. Allerdings war ihm der Beruf, die Arbeit in der Werkstatt seines Vaters, lieber, als eine Karriere beim Militär. Weshalb er es «nur» bis zum Gefreiten schaffte und verschmitzt lachte, während er mir dies erzählt.

Er vertraute mir an, dass seine damalige Freundin den Wunsch hatte, an ihrem Geburtstag zu heiraten. Diesen Wunsch erfüllte Herr Bünzli seiner Geliebten gerne und heiratete seine Barbara am 17.04.1950, genau an ihrem 25. Geburtstag.

Auf meine Frage, ob sie Kinder bekommen hätten, meinte er mit einem spitzbübischen Lächeln im Gesicht: Er hätte keine Kinder bekommen, sondern seine Frau. Vier Kinder hätte sie zur Welt gebracht, 3 Jungen und 1 Mädchen. Mit seiner Familie wohnte er an der Seefeldstrasse 6 in Arbon. Dort hatte er auch seine Werkstatt und das Geschäft.



Die vier Kinder mit dem Grossvater, Kurt Bünzlis Vater.

Zum Ausgleich neben dem anspruchsvollen Arbeitsleben ging Herr Bünzli in den Männerchor sowie in den Turnverein. Beides machte er 46 Jahre lang. Im Turnverein begann er mit Leichtathletik, wobei er später zum Schwingen umstieg. Wirklich grosse Ambitionen hatte er nicht. Er trainierte aber immer sehr diszipliniert. Jeden Abend stemmte er konsequent einen 10kg schweren Stein. Zuerst zehn Mal mit der rechten und dann noch zehn Mal mit der linken Hand. Ja, früher sei er richtig kräftig gewesen, erzählt er. Strahlend berichtet er, dass er sich einmal an der «St. Galler Kantonalschwingete» den zweiten Rang erkämpfte.

Ebenfalls eine grosse Leidenschaft von Herrn Bünzli war das Paffen von Brissagos. Er betonte, dass er diese stets ohne zu inhalieren rauchte. Schon in seiner Jugendzeit hätte er ab und zu seinem Vater den einen oder andern Stumpen abgenommen. Aber sonst hätte er nie geraucht.

Er und seine Frau gingen gerne auf Reisen. Allerdings nicht immer gemeinsam. Einmal flog Herr Bünzli mit Kollegen nach Südamerika, wo sie vier Wochen durch das Land reisten. Dafür ging seine Frau später einmal, mit ihrer Schwester, für zwei Wochen nach Los Angeles. Ein anderes Mal reisten sie für einige Wochen nach Kenia, wo sie eine Woche auf Safari gingen. Diese Ausflüge sind ihm in besonders schöner Erinnerung geblieben. All' diese imposanten Tiere aus nächster Nähe in ihrer natürlichen Umgebung zu sehen, beeindruckten ihn sehr.

Seit Juli 2014 wohnt Herr Bünzli nun in der Sonnhalden. Hier kann er mit seiner Frau Barbara, die schon seit Dezember 2009 bei uns ist, den Lebensabend geniessen.

Er meinte es sei bitter gewesen, sein ganzes Hab und Gut zu verkaufen und ins Pflegeheim einzuziehen. Aber er habe sich rasch eingelebt und fühle sich sehr wohl hier. Er kenne auch einige andere Bewohner, welche früher seine Kunden waren.

Die Pflegenden kümmern sich gut um mich und wenn ich läute, «chömäd's z secklä», sagte er lachend. Seinen Humor hat er auf jeden Fall nicht verloren.

Sein grösster Wunsch ist es, noch lange gesund zu bleiben. Der Jungen Generation möchte er mitgeben, dass sie seriös bleiben und die guten Werte beibehalten sollen.

Ich danke Herrn Bünzli herzlich für das entgegengebrachte Vertrauen und wünsche ihm von Herzen gute Gesundheit und dass er mit seiner Fröhlichkeit noch lange Menschen zum Lachen bringen kann.

Raphael Hunziker,
Studierender im 2. Ausbildungsjahr zum Aktivierungsfachmann HF

Gartenideen voller Erlebnisse.
Fürs Pflegeheim Sonnhalden wie für Sie.

straubgartenbau

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

maerki.ch

Die neue Kultur...
Ihr persönliches Wasserzeichen auf

- Briefpapiere, Dokumente
- Gutachten, Verträge und Zertifikate
- Wertchecks und Gutscheine
- Ticket und Bonus-Systeme

Bestechend einfach. In Qualität, Preis und Anwendung.
Bei jeder Auflage ab 1'000, 5'000 oder 50'000 Exemplaren.

Druckerei
Mogensen AG

Berglistrasse 27
9320 Arbon

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

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

MÖHL
GETRÄNKE-MARKT

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

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

Elektro- und Telefoninstallationen
Sicherheitsanlagen
EDV Netzwerke
Beleuchtungskörper
Haushaltgeräte
Photovoltaikanlagen

1964 50 JAHRE 2014

Ihr kompetenter Partner

Elektro Hodel Arbon

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

Sie klagt: «Das Auto ist kaputt. Es hat Wasser im Vergaser.»

Er: «Wasser im Vergaser? Das ist doch lächerlich!»

Sie: «Ich sage dir, dass das Auto Wasser im Vergaser hat!»

Er: «Du weisst doch nicht einmal, was ein Vergaser ist. Ich werde es einmal überprüfen. Wo ist das Auto?»

Sie: «Im Swimmingpool.»

Brot-Rhabarber-Pudding mit Honig-Crème

Zutaten für 4 Personen
1 Form von ca. 1,5 l Inhalt
Butter und Mehl für die Form

Brot-Pudding
1,5 dl Vollrahm
1 dl Milch
100 g Brot, altbacken, klein gewürfelt
50 g Butter
3 Eigelb
50 g Zucker
wenig abgeriebene Zitronenschale
3 Eiweiss
½ TL Backpulver
250 g Rhabarber, klein gewürfelt
2-3 EL Zucker

Honig-Crème
4 dl Milch
4 Eigelb
50 g Honig
1 TL Maisstärke

Für den Pudding Rahm und Milch aufkochen. Brot und Butter beigeben. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Eigelb, Zucker und Zitronenschale zur Brotmischung geben, fein pürieren. Eiweiss und Backpulver zusammen steif schlagen. Sorgfältig mit dem Gummischaber darunter ziehen. Rhabarber mit Zucker mischen. In die ausgebutterte und bemehlte Form geben. Brotmasse darüber giessen.
In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens (180 °C) 40-50 Minuten backen.

Für die Crème alle Zutaten in einer Chromstahlpfanne verrühren. Unter Rühren mit dem Schwingbesen bis vors Kochen bringen. Sofort von der Platte nehmen. Unter Rühren im kalten Wasserbad auskühlen lassen.

Zum Servieren Pudding heiss, lauwarm oder kalt portionenweise auf Teller schöpfen und mit der Honig-Crème umgiessen.

En Guete wünscht das Sonnhalden – Gastronomie Team

Ja zum Leben - ja zur Lebensfreude

Die Bilder von Jana Fässler im Regionalen Pflegeheim Sonnhalden gingen fast weg wie frische Weggli. In den ersten Wochen nach Eröffnung der Ausstellung setzte fast jeden Tag jemand einen roten Tupfer auf eines ihrer Werke: Verkauft! Ob der Erfolg darauf schliessen lässt, dass die auch farblich gelungenen Arbeiten so gut gefallen? Oder ist es die Ausstrahlung der Malerin selber, die man sich mit einem Bild von ihr erhalten möchte?

Vielleicht beides, denn trotz einiger Behinderungen, mit denen Jana Fässler seit einem schweren Unfall mit ihrem Roller umgehen muss, entwickelt sie ihre Maltechnik weiter, ist kritisch mit sich selbst und strömt vor allem eine Lebensfreude aus, die förmlich ansteckend ist. Ob bei ihr nicht noch weitere Talente schlummern? Das ist denkbar. Sie sagt zudem: «Ich begreife es nicht ganz, wenn gesunde Menschen missmutig in den neuen Tag hineingehen.»

Sie sei glücklich, dass sie lebe und sich der Malerei widmen dürfe. Unsere Leser überrascht und beglückt das.

Hedy Züger

Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter, was uns Jana Fässler im Interview mit auf den Weg gab.

INTERVIEW

Jana Fässler im Interview

Du lagst im Juli 2008 3 Wochen im Koma. Dies nach einem schweren unverschuldeten Zusammenstoss mit einem Auto.

Wie waren diese ersten Wochen, als Du realisiert hast, wie schlagartig sich Dein Leben geändert hat und auch Deine beruflichen Pläne eine Neuorientierung erfordern würden? Alles, d.h. Sprechen und Gehen nochmals neu erlernen zu müssen?
Jana: *«Ich war nicht erschrocken, als mir klar wurde, wie der Zustand damals im Spital war. Es war einfach so. Ich habe auch während den 3 Wochen des Komazustandes nur geschlafen und keinen der vielen Besuche wahrgenommen. Dies während mir andere Mitpatientinnen von Alpträumen während der Komaphase berichteten. Ich habe auch mittlerweile nicht mehr so viele Erinnerungen an die erste Zeit, nur dass ich damals die ersten 3 Monate nicht sprechen konnte und es danach mühsam wieder erlernen musste und mich heute je nach Tagesform sehr anstrengen muss.*
Nach 3 Wochen Spitalaufenthalt kam ich zur Rehabilitation nach Zihlschlacht, d.h. tägliche Ergo-, Logo- und Physiotherapie, was mich stark forderte, da blieb ich dann auch insgesamt über 10 Monate und nach weiteren Operationen nochmals 2 bzw. 4 Monate. Diese Zeit hat mir auch einen weiteren Freundeskreis eröffnet.»

Was führte Dich zu Deiner Kreativität, war dies Teil der Therapie?
Jana: *«Nein, durch meine Freundin Daniela, die oft vorbei kam. Irgendwann während den ersten 3 Monaten wurde es an den Wochenenden so langweilig, ich konnte ja nicht antworten - dass Daniela die Malutensilien mitbrachte und ich mich, zwar rechtsseitig gelähmt, dies mit der linken Hand versuchte. Ja, das Malen ist mittlerweile zu einer neuen, weiteren Welt geworden, in der ich mich ausleben kann und durfte auch schon 6 Vernissagen durchführen.»*

Gab es nie Momente der Frustration oder Verzweiflung?
Jana: *«Nicht wirklich. Ja, es gab vielleicht 3 traurige Momente, an die ich mich zurückerinnern kann. Einer davon war, als mich meine Freunde an einem Wochenende mit an die Fasnacht nahmen, damals war ich natürlich im Rollstuhl. Es schmerzte, als man mich immer wieder ansprach, dass ich nun doch aufstehen solle, alle glaubten, dass dies Teil der Verkleidung war.*
Aber da ich von klein auf immer positiv war, kam es nie zu einer echten Verzweiflung.»

Was bestärkte Dich? Woher nimmst Du all die Energie, die Deine so frische und ansteckende Ausstrahlung und Deine positive Art ausmacht?
Jana: *«Sicherlich meine Grundnatur, die ich mit auf den Weg bekam und dann natürlich meine Familie und mein Freundeskreis. Ich wurde von Anfang an auch einfach so akzeptiert und sie haben mich an den Wochenenden immer mitgenommen. Auch dass ich als Trauzeugin, nur grade einen Monat nach dem Unfall, dennoch der Trauung beiwohnen konnte - zwar nur für eine Stunde. Dies war immens schön!»*

Wie lebst Du heute, nach der Rehaklinik?
Jana: *«Ich wollte bald danach selbständig und nicht auf andere angewiesen sein. Ich lebe in einer Wohnung, habe etliche Hilfsmittel, die mir auch das Haushalten und Kochen mit einer Hand ermöglichen. Sicher, es geht alles langsamer. Ich bin dankbar, dass ich ein gutes Netzwerk habe und zwei Arbeitsorte, wo ich als Mensch und Arbeitskraft meinen Platz fand, zum einen als Bürokraft und zum anderen derzeit als Grafikpraktikantin, wo ich total rund 40% arbeite. Daneben gibt's aber auch nach fast 7 Jahren immer noch diverse wöchentliche Therapien.»*

Gibt es etwas, das Du anderen Menschen, ob kerngesund oder mit ähnlichen Schicksalsschlägen, mit auf den Weg geben möchtest?
Jana: *«Sich an den kleinen Sachen zu erfreuen. Z.B. den Blumen, die jedes Jahr von neuem erblühen. Wachsamer durchs Leben gehen und gelassener und dankbarer das Heute geniessen. Ich glaube fest, dass im Kopf das Glück entsteht. Früher plante ich für die nächsten 10 Jahre, heute lebe ich im Hier und Jetzt und lebe meine Spontaneität.»*

Liebe Jana, ganz herzlichen Dank für Deine Offenheit, Deine ansteckende Art und dass Du bei uns Deine Werke ausgestellt hast. Wir wünschen Dir, dass Dein beruflicher Weg zur Grafikerin sich erfüllen möge und auch den leider immer noch nicht abgeschlossenen Kampf mit der Versicherung endlich ad acta gelegt werden kann. Alles, alles Gute!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Fasnacht in der Sonnhalden

Noch nie mussten wir die Fasnacht in solch kleinem Kreise feiern. Wir blieben zwar glücklicherweise vom Norovirus verschont, der doch etliche Heime zu zeitweisen Schliessaktionen trieb. Dafür kehrte bei uns just wenige Tage vor Gründonnerstag die Grippewelle ein - tja, die Pharmabranche hatte heuer kein glückliches Händchen bei der Mixtur der Präventionsimpfung.
So fand die diesjährige Fasnachtsfeier eher unter dem Motto «klein aber fein» statt. Lustig war's dennoch...

Sonntagsbrunch mit der Station 1

Am Sonntag gemütlich wie zu früheren Zeiten in der Familie am Zmorgetisch sitzen, dies wollten wir mit den Angehörigen beim Sonntagsbrunch zelebrieren und so setzten wir dies als Jahresziel fest. Mindestens einen Brunch pro Station, so dass wir von der Leitung auch für Gespräche zu haben waren...

Sonntagsbrunch mit der Station 2

Es war herrlich zu sehen, wie das vielfältige Angebot Zuspruch fand. Von den verschiedenen Broten, der grossen Käse- und Fleischplatte, den Müesli's bis hin zu Speck, Rösti und Rührei - ja, wenn da noch ein Wunsch unerfüllt blieb... Und sich alle, ob mit oder ohne Angehörige, wirklich einmal Zeit nahmen, einfach zusammenzusitzen und zu geniessen. Wir werden dies sicherlich wiederholen. Übrigens dürfen auch «nicht Geladene» zum Sonntagsbrunch vorbeikommen!

HF-Ausbildung in der Sonnhalden

Unsere Investition in die Zukunft - mit Bildungsplätzen den eigenen Nachwuchs sichern und die Verantwortung auf allen Ebenen mittragen. Dies ist unser erklärtes Ziel.
Während die HF-Ausbildung (HF=Höhere Fachschule) für die Aktivierungsfachfrauen und -männer HF bereits im September ins 2. Jahr geht, sind wir mit der HF-Ausbildung für unsere Pflegenden nun bald bereit loszulegen. Interessenten und Interessentinnen für die Ausbildung zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann HF können sich bereits heute schon melden, mehr dazu im Anschluss ans Interview, also unbedingt weiterlesen!

Wir wollten von Raphael Hunziker, unserem ersten Aktivierungsfachmann HF im 2. Praktikumsjahr, erfahren, wie er zu dieser Berufswahl kam und wie er sein Jahr in der Sonnhalden erlebt.
Wie kam es dazu, dass Du als Zweitausbildung den Aktivierungsfachmann HF ausgewählt hast und nun bei uns in der Sonnhalden eines der 3 Praktikajahre absolvierst?
Raphael: *«Als Erstausbildung habe ich Bauzeichner gelernt, doch habe ich bald mal realisiert, dass mich die reine Arbeit am Computer längerfristig nicht zufriedenstellt. So machte ich mich auf die Suche nach etwas Erfüllendem.*
Ein Bekannter aus Deutschland hat mir dann mehr über die Aktivierung erzählt. Da es mir wichtig ist, eine Ausbildung zu machen, bei der man ein eidgenössisches Diplom erhält, wusste ich nicht recht, wo suchen. Durch eine Cousine, die sich glücklicherweise in die Richtung weiterbildete, stiess ich schnell mal auf die Ausbildung Aktivierungsfachfrau/-mann HF, die 3 Jahre dauert. Ich war schnell Feuer und Flamme und die letzten 6 Monate vor Ausbildungsstart konnte ich zudem auch in diesem Bereich meinen Zivildiensteinsatz leisten.
Auf die Sonnhalden stiess ich eher zufällig. Hand aufs Herz, es liegt ja auch nicht gerade um die Ecke, so habe ich täglich einen Arbeitsweg von 4 1/2h, aber für ein Jahr lohnt es sich.»
Was hat Dich bis heute am Meisten beeindruckt?
Raphael: *«Das gute Gefühl mit den Menschen zusammenzuarbeiten. Ich scheine einen Draht und damit einen guten Zugang zu Menschen mit dementiellen Veränderungen zu haben und dies bereitet mir besonders grosse Freude.»*
Was würdest Du einem anderen Praktikanten mit auf den Weg geben?
Raphael: *«Sich selbst sein, authentisch.»*
Was wünschst Du unseren Bewohnerinnen und Bewohnern?
Raphael: *«Dass sie möglichst lange ihre Selbständigkeit haben und für mich diese eindrückliche fröhliche Art weiterpflegen mögen.»*
Du hast ja bereits einen anderen Betrieb kennengelernt. Was möchtest Du uns als Ausbildungsbetrieb als Tipp oder Anregung mitgeben?
Raphael: *«Das ist wohl nicht speziell für die Sonnhalden,*

denn dies wird bei uns in der Schule immer wieder thematisiert - einen grösseren Austausch mit der Pflege, diese interdisziplinäre Zusammenarbeit ist in Häusern, wo es nur eine Tagesklinik von Montag bis Freitag gibt, wohl einfacher.

TOP AKTUELL

Wie bereits erwähnt, werden wir in der Sonnhalden nebst der Ausbildung zur Fachfrau/-mann Gesundheit neu auch die Ausbildung zur Pflegefachfrau/-mann HF anbieten, dies als 4. Pflegeheim im Kt. Thurgau und zusammen mit der Spitex, als unseren Kooperationspartner. Wir freuen uns darauf und hoffen, bald auch schon über die ersten Erfahrungen berichten zu dürfen. Denn die Anforderungen an einen Ausbildungsbetrieb sind sehr hoch!
Wenn also Sie oder Bekannte Interesse haben, eine Ausbildung zur Pflegefachfrau/-mann HF zu absolvieren - einfach melden!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Leidenschaft für's Backen - Cupcakes

Zum Backen bin ich durch meine Kinder und die Tatsache gekommen, dass gekaufte Kuchen sehr teuer sind. So habe ich mein Hobby gefunden, indem ich die Wünsche der Kinder und ihre Ideen aufnahm und diese kreativ umsetze.

Es ist ein unglaublich schönes Gefühl, die Augen glänzen zu sehen, wenn die Kleinen ihre Muffins oder ihren Kuchen zum ersten Mal erblicken und herzhaft reinbeissen.

Viele Freunde fragen auch schon mal für Tipps nach, oder ob ich etwas für sie kreieren kann. In den letzten 5 Jahren hat sich diese Leidenschaft immer weiter entwickelt und es macht mir viel Freude, diese mit vielen meiner Lieben zu teilen.

Backen kann viele Erinnerungen wieder aufleben lassen, der Duft oder der Geschmack, wie auch der Austausch von Rezepten. Auch bei unseren Bewohnern kamen die Muffins gut an und es war interessant zu hören, was sie früher so gebacken haben und spannend, wie viele Erinnerungen mit einem Kuchen verbunden sind.

Gerade bei Menschen mit Demenz durfte ich erleben, wie sie Bekanntes aus früheren Tagen genossen, wie der Kuchen von Mama zu essen oder jenen, den die Ehefrau immer gebacken hatte. Dies sind wunderschöne Momente und sie bestärken mich auch darin, meine Leidenschaft für das Backen weiter zu pflegen und meinen Kindern, wie auch den Menschen in meinem Umfeld, etwas zurückoder mit zugeben.

Für mich macht das Backen so besonders – das kreative Wirken und anderen Menschen Freude zu bereiten. Man sagt ja nicht umsonst, dass die Liebe durch den Magen geht - insbesondere bei Süssem!

Seraina Türkcan, Pflegefachfrau

Eintritte

Neemalini
Panchalingam
Funktion: Köchin EFZ
Eintritt:
Dezember 2014

Manuela Kriebel
Funktion: HL Assistentin
Eintritt:
Januar 2015

Patricia Kapp
Funktion: Rotkreuzhelferin
Eintritt:
März 2015

30 Jahre Sonnhalden feiert...

Elfriede Willsch

Funktion:
Rotkreuzhelferin

Elfriede Willsch arbeitet schon seit 30 Jahren (15.09.1985) für die Sonnhalden. In dieser Zeit hat sie das ganze Haus und alle Unterschiede zwischen den 5 Stationen kennengelernt. Seit ihrer Pensionierung ist sie eine sehr gern gesehene Aushilfe auf allen Stationen.

Elfi kennen wir nun schon seit Jahren mit ihrer ruhigen und pflichtbewussten Art. So schnell scheint sie nichts aus der Fassung zu bringen. Auch ihre kreativen Ideen, ob ein Strumpf im Sack, um Bewohnerinnen und Bewohner zur Bewegung anzuregen, oder mit Zuckersäckli und weiteren Utensilien im Korb ein improvisiertes Tastspiel zu veranstalten, ja das ist Elfi! Trotz ihrem gesetzteren Alter, ihre Flexibilität und Hilfsbereitschaft machen ihr auch bei sehr kurzfristigen Anfragen keine Mühe.

Liebe Elfi, alle Pflegenden der Sonnhalden danken Dir herzlich für Deinen unermüdlichen Einsatz. Auch die Bewohner geniessen Deine ruhige und verständnisvolle Art und freuen sich Dich immer mal wieder an ihrer Seite zu wissen.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Gratulationen

Andrea Kolonjak hat am 22. Januar 2015 einen Sohn zur Welt gebracht. Von Herzen gratulieren wir der jungen Familie zur Geburt von Elias und freuen uns mit Euch über dieses kleine Wunder.

«Die Geburt eines Kindes ist wie der Beginn der Blütezeit einer Blume, etwas Einzigartiges beginnt zu leben und mit Freude und ein wenig Wehmut ist zu sehen wie das, was da beginnt, jeden Tag in sich aufnimmt als wäre er der erste und gleichsam der letzte.»

«Die Liebe ist das schönste Gefühl, das man empfindet. Die Liebe ist, was zwei Menschen verbindet.»

Wir wünschen Martina Buonanno und ihrem Mann zur Hochzeit am 14. Februar 2015 alles Liebe, Gute und eine Zukunft voller Gesundheit und Glück!

Zum Gedenken an Röbi Zwahlen

Festhalten was man nicht halten kann, begreifen wollen was unbegreiflich ist, im Herzen tragen was ewig ist.

Noch immer ist es unfassbar. Erst noch warst Du bei uns, mitten unter uns, mit Deinem Schalk, mit Deiner väterlichen Art, die weit über Deine Gastroverantwortung zu spüren war. Und plötzlich hören wir Deine Stimme nicht mehr.

Über 18 Jahre hast Du die Sonnhalden mit Kopf, Herz und Hand mitgestaltet. Dabei sind unzählige Beziehungen gewachsen. Du warst uns mehr als Röbi Zwahlen, Leiter Gastronomie. Du wurdest Kollege und Freund, mit dem man auch seine Sorgen teilen konnte. Du fehlst nicht nur Deiner eigenen Familie, sondern auch der grossen Sonnhalden-Familie.

Uns blieb ein halbes Jahr, um mit Dir zu bangen und zu hoffen. Loslassen und die Endlichkeit annehmen gehört zu unserem Leben und doch ist es unglaublich schwierig, dies einfach so hinzunehmen.

Aber neben der Trauer, dem Unverständnis, dass Du so früh gehen musstest, steht auch eine grosse Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit.

Du hast uns mit Deinem Wesen und Deinem Wirken viele Erinnerungen hinterlassen. Die Sonnhalden sollte weiterfunktionieren, dies war Dir ganz wichtig. So hast Du immer wieder reingeschaut und hast uns allen dabei geholfen, die Augen vor der Realität nicht zu verschliessen.

Dein wohl letztes grosses aktives Werk war einmal mehr die Metzgete, für die Du jeden Termin verschoben hättest. Sie trug Deine Handschrift und war wie immer mit aller Kreativität und Liebe ausgestaltet. Danke auch Deiner Familie, die wie eh und je voll mit dabei war!

Du hast uns mit Rat und Tat weiter unterstützt, warst immer wieder bei uns und hast uns die Gelegenheit gegeben, dass wir nicht unvorbereitet am Grab stehen mussten.

Danke für alles was Du und Deine Familie uns mitgegeben habt.
Gedanklich wirst Du mit uns weiterleben, während den Gastroevents, an Personalanlässen...

... und an Antonia Meyer

Antonia Meyer wirkte lange Jahre ebenfalls als aktive Mitarbeiterin in der Sonnhalden und darüber hinaus nach ihrer Pensionierung hatte sie die zündende Idee, sich weiter für unsere Bewohnerinnen und Bewohner zu engagieren.

Sie gründete die Rollstuhl-Montagsgruppe mit Freiwilligen. Lange Jahre war Antonia die Organisatorin, stellte sicher, dass genügend Frauen und Männer aus Arbon am Montag bereit waren, Rollstühle zu schieben und gemeinsame Ausflüge in und um Arbon zu unternehmen.

Antonia, mit Deinem geschaffenen Werk wirst Du weiterleben. Danke für Dein unendliches Engagement bis ins hohe Alter!

Marlene Schadegg und das ganze
Sonnhalden-Team

Erinnerungen, die unser Herz berühren, gehen niemals verloren.

WÄSCHEREI BODENSEE AG
Textil-Logistik & Mietwäsche

WÄSCHEVOLLVERSORGUNG
für SPITÄLER und PFLEGEHEIME

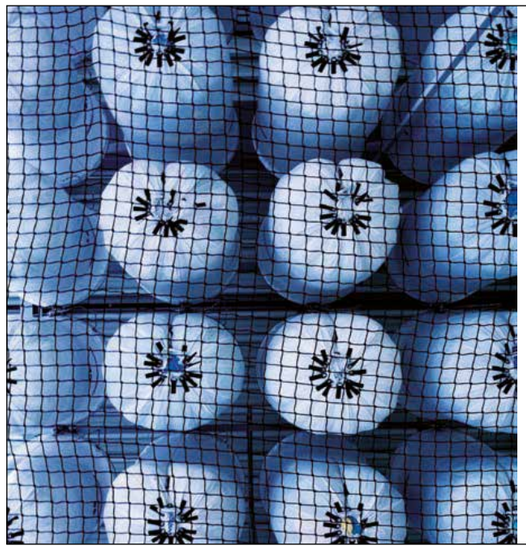
erfahren
kompetent
zuverlässig

Wäscherei Bodensee AG
8596 Münsterlingen
Tel. 071 686 20 08
Fax 071 686 20 19
www.waescherei-bodensee.ch

das blumenkind

Hauptstrasse 3 | 9320 Arbon | 071 446 13 47

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



RENTEX®: Ihr Partner für innovative Textilversorgung

Der Zeitdruck in der Pflege ist hoch, denn rund um die Uhr wird eine professionelle Betreuung der Patienten und Bewohner gefordert. **RENTEX®** unterstützt Sie bei den zeitaufwendigen pflegefremden Tätigkeiten: Die Textile Logistik bringt alle Textilien zeitnah und einsatzbereit dahin, wo Sie sie brauchen.

SaniRent AG
Grütlistrasse 1
9016 St. Gallen
Tel. 071 282 53 53
rentex@bernetgroup.ch
www.bernetgroup.ch

rentex
TEXTILE LOGISTIK

Meerrettich-Hustensalbe

Die Pflanze

Der Kren mit seiner typischen Pfahlwurzel kommt eigentlich in ganz Europa an feuchten Stellen und Gräben vor. Hier in der Schweiz wird er aber vorwiegend im Garten angebaut. Die Blütezeit ist zwar längst vorbei (Mai bis Juli), die Wurzeln hingegen sind jetzt gerade bereit, ausgegraben zu werden.

Meerrettich muss frisch verwendet werden, da er sonst leicht schimmelt. Zur Konservierung kann man die Wurzeln jedoch (genau wie Sellerieknollen) im Keller in feuchten Sand einschlagen.

Die Wirkung

Meerrettich ist mit seinen zahlreichen scharf-beissenden senfölartigen Substanzen ein natürliches Antibiotikum und kann zur Abheilung von Infektionskrankheiten, grippalen Infekten, Entzündungen und Geschwüren verwendet werden. Die Senföle können zudem gut über die Haut aufgenommen werden. Auf die Brust aufgestrichen wirken sie unmittelbar auf die Atmungsorgane. Bakterien werden in ihrer Ausbreitung gehindert, Schleim gelöst und der Hustenreiz gemildert. Im Körperinnern wirkt die Pflanze anregend auf die Verdauung und die Nieren. Rheuma, Gicht, Zuckerkrankheit sind ebenso Anwendungsmöglichkeiten wie Muskel-, Nervenschmerzen und Frostbeulen.

Grossmutter Annas Hustensalbe

Die Meerrettichwurzel wird fein geraspelt. Das Produkt kann direkt auf Brot oder mit Honig vermischt eingenommen werden. Meine Grossmutter machte aus Kren ihre Husten-Ölsalbe. Dazu liess sie die zerkleinerte und angetrocknete Wurzel im warm gehaltenen Ölbad mehrere Stunden ziehen. Anschliessend siebte sie ab und schmolz dem warmen Öl Bienenwachs unter kräftigem Rühren im Verhältnis 6-9 Teile Öl : 1 Teil Wachs zu (je nach gewünschter Konsistenz).

Ergänzung: Da Meerrettich die Haut reizt, ist die Salbe nicht für Jedermann/-frau geeignet!

Rolf Zingg
Arbeitsstelle für praktische Biologie Flawil

Wettbewerb - Blumenrätsel

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: Gutschein im Wert von Fr. 60.- «Das Blumenkind» Arbon
2. Preis: Geschenkpackung mit 2 Flaschen Wein
3. Preis: Gutschein für ein Mittagessen in der Sonnhalden-Caféteria

1. Sie hat eine grosse Blüte, hat gelbe Blätter, die Samen kann man essen, die ganze Pflanze kann bis zu 2m gross werden! (1. Buchstabe)

Antwort: _____

2. Diese Blume wird sehr oft verschenkt. Es gibt sie in vielen Farben. Die rote Variante steht für die Liebe. (2. Buchstabe)

Antwort: _____

3. Der Name der Blume wird auch gleichzeitig für einen sehr empfindlichen, sensiblen Menschen verwendet. (1. Buchstabe)

Antwort: _____

4. Sie ist eine haltbare Schnittblume mit weissen Blütentrauben und gerade mal 15 - 20 cm hoch. Die kleinen Blüten werden oft fest zusammengebunden und ergeben hübsche Frühlingsboten. (1. Buchstabe)

Antwort: _____

5. Diese Blume gehört zu den beliebtesten Ampelgewächsen und schmückt fast jedes Balkonkistchen. Hobbygärtner überwintern sie gerne. (2. Buchstabe)

Antwort: _____

6. Der Name der Blume lässt sich mit «Erstlingsblume» übersetzen (aus dem lat. prima = die erste), was auf die frühe Blüte hinweist. Der deutsche Name Schlüsselblume für einzelne Arten kommt von der Ähnlichkeit des Blütenstandes weniger Arten mit einem Schlüsselbund. (2. Buchstabe)

Antwort: _____

7. Die gesuchte Blume trägt auf einzelnen Stielen stehende Blüten, die zwar nach unten hängen, deren Blütenhüllblätter jedoch stark nach oben gebogen sind. Die Farbe der Blüten reicht von Weiss über Rosa bis Purpurrot. Mit den Bergen im Süden Deutschlands hat diese Pflanzengattung wenig zu tun, auch wenn sie nach ihnen benannt wurde. (3. Buchstabe)

Antwort: _____

8. Diese Blume trägt grosse Kugeldolden und zeigt Scheinblüten wie der Schneeball. Die Hochblätter sind in vielen rosa und roten Tönen, in weiss und blau und vielen Übergangsfarben zu einem lange ausdauerndem Blütenball zusammengeschlossen. Sie wird in vielen Bauerngärten liebevoll gehegt und gepflegt und auch in der Floristik häufig eingesetzt. (3. Buchstabe)

Antwort: _____

9. Die gesuchte Blume hat 5 Buchstaben. Die blüht im Herbst und ist häufig in Bauerngärten anzutreffen. Das Farbspektrum der Zungenblüten umfasst weiss, rosafarben, rot, blau und lila, der Blütenkorb ist gelb. (1. Buchstabe)

Antwort: _____

10. Die Blume hat den Namen eines Familienmitgliedes, das durch Heirat in die Familie kommt. Die Blüten sind oft mehrfarbig, die Blume ist oft in Vorgärten zu finden. Sie wird selten verschenkt und ist das Symbol der Freidenker in Frankreich und Österreich. Es war schon im Mittelalter das Symbol für gute (humanistische) Gedanken. (12. Buchstabe (ohne Umlaut))

Antwort: _____

11. Diese Blume trifft man in vielen Bauerngärten an. Sie wird auch Mauerpfeffer genannt, lateinisch Sedum. Sie zieht im Spätsommer viele Bienen an. Die Blume hat den Namen des gut genährten Huhns. (5. Buchstabe)

Antwort: _____

12. Die Blüte gibt es in vielen Farben, sie ist kelchartig, die Blume kommt oft aus Holland. (1. Buchstabe)

Antwort: _____

Das Lösungswort setzt sich aus den 12 Buchstaben zusammen, die sich aus den einzelnen Blumennamen ergeben, bitte jeweils den entsprechenden Buchstaben des Blumennamens einsetzen.

Bitte Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 31. Juli 2015 senden an: Sonnhalden Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon. Viel Glück!

Lösungswort: _____

Name / Vorname : _____

Strasse / PLZ / Ort: _____

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbs herzlich!

1. Elsi Koller
2. Monika Gmür
3. Elvinia Puliga

Bodenseeschifffahrt mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern der Pflegeheime der Region!

Donnerstag, 20. August 2015 - 13.30 Uhr
Wir freuen uns auf Sie!

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Unterhaltungsnachmittag mit Jost Künzle	Montag,	08. Juni 2015	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	09. Juni 2015	ab 11.30 Uhr
Spiel ohne Grenzen Arbon Schützenwiese Verschiebungsdatum 18. Juni	Donnerstag,	11. Juni 2015	ab 14.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag Elvis the King	Mittwoch,	08. Juli 2015	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. Juli 2015	ab 11.30 Uhr
Kutschenfahrt mit unseren Bewohnern	Mittwoch,	15. Juli 2015	
1. Augustfeier	Samstag,	1. August 2015	ab 16.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. August 2015	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Duo Voci Animati	Dienstag,	11. August 2015	ab 14.30 Uhr
Nostalgiechörli Horn	Dienstag,	05. Mai 2015	ab 14.30 Uhr
Bodenseeschifffahrt	Donnerstag,	20. August 2015	ab 13.30 Uhr
Panflötenkonzert Dajoeri	Mittwoch,	02. September 2015	ab 15.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. September 2015	ab 11.30 Uhr
Sonnhalden Metzgete	Sonntag,	27. September 2015	ab 11.30 Uhr
Racletteplausch in der Buurestube	Dienstag,	29. September 2015	ab 11.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. Oktober 2015	ab 11.30 Uhr

DIE POST
P.P.
CH-9320
Arbon