Sonnhalden Journal

HINTER DEN KULISSEN
Pflegelaufbahnen & attraktive Arbeitgeber

LEBENSGESCHICHTE
Lebensgeschichte Damals - die gute alte Zeit?

KRAFTQUELLEN
Street Workout & Palliative Care Tagung

Ausgabe 76 | Januar 2023

Seite 4: Edith Stettler und Ernst Hungerbühler

Seite 17: Berufswahlparcours

Seite 35: Palliative Care Tagung

Lebensgeschichte von Edith Stettler und Ernst Hungerbühler 4-7

Strom sparen / BlackOut & unsere Photovoltaikanlage (PVA) 8

Rezept
Süsskartoffel-Curry Eintopf 9

Gedicht 11

Die Herausforderungen in der Langzeitpflege
Vereinbarkeit von Beruf- und Privatleben 12-13
Als diplomierte Pflegefachfrau HF im Pflegeheim? 14-15
Attraktiver Arbeitgeber - unsere Angebote & Leistungen 16
Berufswahlparcours - unser Nachwuchs 17-18

Blickwinkel und Happy Day 19-20

Bilderbogen 21-25

Personelles
Eintritte und Jubiläen 26-31
Pensionierung und Gratulation 32
Adventsfeuer 33

Demenz
Weiterbildung für unsere Freiwilligen Mitarbeitenden 34

Sternstunden
2. Palliative Care Tagung 35

Kraftquelle 37

Rätselecke 38-39

Veranstaltungskalender 40

Titelbild: Herzlichen Dank der Fotografin Kim Berenice Geser von «felix. die zeitung»

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 76, Januar 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

Kraft- und schwungvoll in ein neues Jahr schreiten mit dankbarem Blick zurück; für alles Wunderbare, welches uns das Jahr 2022 geschenkt und bewusst gemacht hat. Wir entscheiden täglich selbst, ob wir das Leben als Bürde oder Segen erleben, welchen Gegebenheiten wir mehr Gewicht beimessen. In dem Sinne wünsche ich Ihnen ein positives Saldo in der Rückschau und viele stärkende und bejahende Begegnungen und Ereignisse im 2023.

Jeden Tag können wir gemeinsam neues Positives schaffen. Das mag im ersten Moment merkwürdig klingen und doch ist es ein zentrales Ergebnis aus der Resilienzforschung: Die Haltung, bewusst zu leben und auch herausfordernden Situationen Positives abzugewinnen. Letztlich ist alles eine Sache der Perspektive und des nötigen Abstandes und der Selbstreflexion, wie man etwas erlebt. In dem Kontext auch die kleine Geschichte, die Sie durchs 2023 begleiten soll:

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebte, wenn ihm etwas Freude bereitete, er einen Glücksmoment empfunden hatte – etwas, wofür er dankbar war –, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht häufig vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer dann kam eine Bohne von der linken auf die rechte Seite.

Bevor er am Abend zu Bett ging, betrachtete er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Bei jeder Bohne konnte er sich an ein schönes Erlebnis erinnern. Dann schlief er zufrieden und glücklich ein – auch an den Tagen, an denen er nur eine einzige Bohne in seiner rechten Hosentasche fand.

In dem Sinne schenken wir Ihnen einige Bohnen. Tauchen Sie mit uns ein in all die schönen Momente, die wir erleben durften. Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Gute und lassen Sie sich berühren und anstecken, bewusster und mit Demut im Leben unterwegs zu sein.

Im Namen des Sonnhalden-Redaktionsteams

Damals - die gute alte Zeit?

Lebensgeschichte von Edith Stettler und Ernst Hungerbühler

Es war der 20. Mai 1930, als im Spital Arbon ein kleines Mädchen das Licht der Welt erblickte. Edith war das erste von drei Kindern der Familie Müri. Der Vater arbeitete, wie so viele damals, bei der Firma Saurer. Er war Zeichner und der erste, welcher einen Gelenkwagen konstruierte. Die Mutter kümmerte sich um den Haushalt. «Wir führten ein bescheidenes Leben. Aber wir hatten alles was wir brauchten», meint Frau Stettler.

Fünf Monate später, am 29. Oktober 1930, kam im ersten Stock des Restaurants Harmonie in Arbon ein kleiner, gesunder Junge zur Welt. Ernst war ebenfalls das erste Kind der jungen Familie und lange Zeit das einzige. Erst 12 Jahre später kam seine Schwester Vreni dazu. Die Familie führte ein sparsames Leben und alle mussten viel arbeiten. Der Vater schliff Zylinderköpfe bei der Firma Saurer ein, die Mutter arbeitete zusätzlich zum Haushalt in der Reinigung und der Wäscherei im Spital Arbon, und hat die Beiträge für die Allgemeine Krankenkasse eingezogen. Auch Ernst musste schon früh mitanpacken. So musste er in der 3. Klasse, während seine Klassenkameraden zu Mittag gegessen hatten, 120 Zeitungen austragen. Danach rasch mehr als einen Kilometer nach Hause laufen, um schnell etwas zu essen. «Und am Mittwochnachmittag, wenn alle meine Gspänli frei hatten, musste ich den Zeitungsbeiträgen nachrennen», erzählt Herr Hungerbühler.

Trotz der bescheidenen Verhältnisse der Familie war es Ernst möglich, eine Lehre zu machen. Beim EW Arbon absolvierte er erfolgreich die vierjährige Lehre zum Elektriker. Danach blieb er noch für ein halbes Jahr im Betrieb, bevor er eine neue Stelle bei den Bernischen Kraftwerken im jurassischen Pruntrut antrat. «Damals hiess es aber noch Bernische Kraftwerke. Da sprach noch keiner vom Kanton Jura», fügt Herr Hungerbühler hinzu. Noch ein paar Mal wechselte er die Stelle und erweiterte so sein Fachwissen. Als sich Ernst Hungerbühler 1964 die Möglichkeit bot, in Arbon das Elektrogeschäft Forster zu übernehmen, kaufte er den Betrieb und machte sich selbständig. Das Geschäft lief gut und bald heiratete er. Das Schicksal meinte es aber nicht gut mit der jungen Familie und nahm ihnen ihr zu früh geborenes Kind am zweiten Tag wieder weg. Auch gönnte es ihm nicht so viel Zeit mit seiner Frau, wie er sich wünschte, und sie verstarb früh. Es war eine traurige Zeit und Herr Hungerbühler lenkte sich mit Arbeit ab. Er arbeitete immer viel und so blieb ihm keine Zeit für Hobbies.

Auch Edith Stettler besuchte die Primar- und Sekundarschule in Arbon. Dort begegnete sie auch zum ersten Mal Ernst. «Aber er war nicht mein Schulschatz!» beteuert Frau

Stettler und Herr Hungerbühler doppelt sogleich nach. Obwohl es damals für Mädchen noch nicht üblich war, besuchte Edith auch die 3. Sekundarklasse. «Als ich nach den Sommerferien wieder zur Schule ging, waren wir nur noch drei Mädchen in der Klasse. Gell Ernstli?» erzählt Frau Stettler. Schon früh wusste Edith, dass sie Krankenschwester werden wollte. Dazumal war diese Ausbildung aber erst mit 20 Jahren möglich und so machte Frau Stettler ein Haushaltsjahr, bevor es ins Welschland ging, um als Hilfsschwester zu arbeiten. Sie kam nach St. Imier zu den Berner Diakonissinnen. Als sie ankam und erfuhr, dass es bei der ihr zugeteilten Schwester keine länger als drei Monate ausgehalten hatte, wäre sie am liebsten wieder abgereist. Damals konnte sie nicht ahnen, dass es mit ihr ganz anders sein würde und sie später eine lebenslange Freundschaft verbinden würde.

Aber zuerst kam eine harte Zeit. «Das war ja furchtbar, was die einem zugemutet haben!» erzählt Frau Stettler kopfschüttelnd und fährt fort. «Nach drei Wochen meinte die Schwester zu mir 'Was, sie wollen die Lehre machen? Dann zeig ich ihnen jetzt gleich, wie man Spritzen macht' und das nach drei Wochen! Aber das war noch längst nicht alles. Für 20 Patienten war nur ich und eine Schwester zuständig. Und wenn die Schwester weg war, weil sie auch noch bei den Narkosen oder Operationen helfen musste, war ich alleine. Damals waren noch die Äthernarkosen gang und gäbe und als Nebenwirkung mussten viele erbrechen. Wenn ich dann Patienten nach der OP abholte, sagte man mir nur, dass ich halt ein wenig schauen müsse. Mal den Puls messen und wenn der nicht so gut sei, soll ich mich bei ihnen melden. Keinen Blutdruck messen oder so. Heute ist sowas undenkbar.»

Die Tage waren lang und anstrengend. Von morgens 6 Uhr bis 21 Uhr abends mit einer Stunde Pause. Und frei gab es nur einen Tag pro Woche.

«Nach fast einem Jahr meinte die Schwester zu mir 'so, jetzt ist es gut und du kannst das. Jetzt kannst du auch

die Nachtwache ablösen'. Und so war ich mit gerade mal 19 Jahren mutterseelenalleine für 80 Patienten zuständig! Da ging man nicht 'Runden' sondern nur noch auf die Glocke oder wenn jemand um Hilfe rief. Die Schwestern schliefen im obersten Stock und nur im Notfall durften sie geweckt werden. Und in den Gängen durfte man kein Licht machen, um zu sparen. Nur im Stationszimmer war es erlaubt, das Licht einzuschalten. Es war oft unheimlich in den dunklen Gängen», erzählt Frau Stettler. «Häsch es aifach gmacht…nöd gfroget! Und das mit 19!» Und dann kommt ihr eine lustige Anekdote in den Sinn und sie beginnt zu lachen «in St. Imier haben auch die Sanitäter drei Wochen den ‚Gefreiten' abverdient. Einmal habe ich einem dieser jungen Männer ein Zäpfli für einen Patienten gegeben mit dem Auftrag, dies dem Patienten zu verabreichen. Als ich kurze Zeit später im Zimmer vorbeischaute, waren alle schallend am Lachen. Ich fragte, was den los sei und da erzählten sie mir, dass der Sanitäter dem Patienten das Zäpfli auf einem Teller servierte mit dem Hinweis, dass er dies noch einnehmen muss. Darauf musste auch ich lachen.»

1950 war es dann endlich soweit und Edith Stettler durfte bei den Diakonissinnen in Zürich als 'freie Schwester' die Ausbildung beginnen. «Drei Jahre Rekrutenschule», lacht

LEBENSGESCHICHTE

sie. Dann wird sie wieder ernst und erzählt weiter «Die richtigen Schwestern trugen blau und wir grau. Über dem Rock mussten wir noch einen Umhang tragen, eine Art kurze Pelerine, damit man uns nicht als Frau wahrnahm. Die Ärmel mussten wir immer hochkrempeln. Beim Essen jedoch mussten sie unten sein. Ja, das Essen… die Schulschwester sass an unserem Tisch und achtete streng auf die Regeln. Man durfte auf keinen Fall reden, sich weder die Haare aus dem Gesicht streichen, noch sich kratzen. Und das Brot abbeissen schon gar nicht. Das durfte immer nur in kleinen Stücken abgebrochen werden. Eine Angewohnheit, die ich übrigens bis heute beibehalten habe.» Auch in Zürich waren es lange und anstrengende Tage. Oft von 6 Uhr früh bis 20 Uhr oder auch 21 Uhr abends. Und um 21.30 Uhr war Lichter löschen, auch wenn die jungen Frauen noch gar nicht fertig waren mit der Abendtoilette. Am Sonntag mussten sie gar noch früher raus. Schon vor 5 Uhr zum Frühstück und dann zum Gebet. Dazu mussten sie sich vor den Stuhl knien. «Einmal nach der Nachtwache war ich so müde, dass ich eingenickt bin. Der Stuhl rutschte weg und ich kippte einfach nach vorne. Ich war 'plätsch' auf dem Boden. Alle mussten das Lachen unterdrücken. Aber ich hatte Glück. Die Schwestern hatten es irgendwie gar nicht richtig mitbekommen und ich kam ohne Strafe davon.» Heute hätten die Lernenden es besser, meint Frau Stettler «Die Arbeitszeiten sind viel besser geregelt. Ich kann mich erinnern, dass ich einmal sieben Wochen Nachtwache am Stück machen musste. Das vergesse ich nie mehr! Es war ein so heisser Sommer und ich konnte deshalb am Tag kaum schlafen. Die Nachtwachen mussten jeweils im Gärtnerhaus schlafen. Dort gab es dafür zwei Zimmer. Aber nebst der Hitze gab es auch noch Besuch von Mäusen, die fröhlich über das Duvet rannten. Und dann kam endlich mein Ausschlaftag und danach hatte ich zwei ganze Tage frei. Zwei Tage frei nach sieben Wochen Nachtwache! Stellen sie sich vor! Ich fuhr zu meinen Eltern nach Arbon. Aber ich war so müde, dass ich im Zug einschlief und die Haltestelle verpasste.» Heute kann Frau Stettler mit einem Lachen davon erzählen, doch damals war es schwer für sie und es flossen auch immer wieder Tränen. Halt gaben sich die Schwesternschülerinnen gegenseitig. Sie verstanden sich so gut, dass ihre Freundschaft fast ein Leben lang andauerte. «Bis wir 70 Jahre waren, trafen wir uns einmal im Jahr. Das war immer schön und lustig!» erzählt Frau Stettler lächelnd.

Nach der Lehre arbeitete sie noch in verschiedenen Spitälern, bevor sie mit 26 Jahren für acht Monate als Au pair nach England fuhr. Sie kam in ein christliches Gästehaus auf der Insel Isle of Wight. Eine Insel, auf der noch heute die Engländer gerne ihre Ferien oder ihren ‚Honeymoon', also die Flitterwochen, verbringen. Beim Erzählen gerät Edith Stettler ins Schwärmen «Ich hatte es so gut! Ich wurde wie eine Tochter behandelt. Es hat mir sehr gut gefallen dort. So viele fröhliche Menschen um mich herum. So ganz anders als vorher als Krankenschwester.» Nach der Rückkehr kämpfte Frau Stettler noch fast zwei Monate mit Heimweh nach dieser entspannten und fröhlichen Insel und deren Menschen.

Weniger entspannt ging es in der Insel zu, in welcher sie schliesslich wieder zu arbeiten begann. Nämlich im Inselspital Bern, welches überall kurz als ‚Insel' bekannt ist. Und genau diese Insel war dann auch ein wenig ihre Honeymoon Insel. Denn 1961 kam ein Patient auf ihre Station und Frau Stettler pflegte ihn. Es hat bei beiden sofort gefunkt und bald darauf haben sie geheiratet. 30 Jahre gingen sie gemeinsam durch's Leben. Leider erkrankte Herr Stettler schwer. Bis zum Schluss pflegte ihn seine Edith liebevoll zuhause. Nach dem Tod ihres Mannes blieb Frau Stettler noch ein paar Jahre in Bern. Aber sie pendelte regelmässig nach Arbon, um ihren Bruder zu unterstützen. «Ich konnte mich einfach nicht entscheiden, wo ich wohnen soll. Aber irgendwann hatte ich genug vom hin und her fahren. Ausserdem wohnte ja auch mein Ernst in Arbon», erzählt sie lächelnd. «Eigentlich wollte ich ja gar keinen Mann mehr, aber es hat sich dann doch so ergeben», sagt sie lachend. «An einem Seenachtsfest sind wir zusammengekommen. Aber heiraten wollten wir beide nicht mehr. Wir sind auch so glücklich!» Mittlerweile ist das 28 Jahre her. In dieser Zeit haben die beiden vieles gemeinsam unternommen. Vor allem mit dem GA reisten sie durch die Schweiz. Besonders oft traf man die beiden auf dem Schiff an.

«Jetzt sind wir zwei hier und wir sind froh! Es gefällt uns wirklich gut. Bis 92 habe ich fast alles noch selber gemacht. Kochen, Haushalt und was sonst noch so angefallen ist, ausser putzen. Dafür haben wir jemanden engagiert als wir 88 waren. Es war die richtige Entscheidung hierher zu kommen.» Liebevoll schaut sie hinüber zu Herrn Hungerbühler «Gell Ernstli!»

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei Frau Stettler und Herrn Hungerbühler für das offene Gespräch bedanken. Es war einmal mehr eine grosse Bereicherung für mich, eine Lebensgeschichte schreiben zu dürfen und dabei einen spannenden Blick ins Leben unserer Bewohner zu erhalten. Vielen Dank dafür, welch' ein Geschenk! Wie ansteckend waren auch die vielen Schmunzelmomente während dem Interview.

Ich wünsche beiden weiterhin schöne und liebevolle Stunden bei uns in der Sonnhalden und dass sie weiterhin viel zu lachen und zu schmunzeln haben.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Strom sparen / BlackOut & unsere Photovoltaikanlage (PVA)

Welche Überlegungen sind im Pflegeheim notwendig, um mit den Auswirkungen eines möglichen mehrtägigen Strom- und Infrastrukturausfalls umgehen zu können? Wir wollen damit auch nicht schwarzmalen, aber vorbereitet sein für diese Eventualität. Denn auch Covid-19 hatte man vor 2 Jahren mit all den Auswirkungen unterschätzt.

Das seit Jahren steigende Risiko für einen Blackout hat sich leider derzeit durch den Krieg Russlands in der Ukraine noch einmal deutlich verschärft, durch eine erhöhte Gefahr für Cyberattacken und die sich zuspitzende Gas-

Quelle: «BLACKOUT Vorsorgen für den Krisenfall», Zivilschutz Steiermark (2019)

problematik in ganz Europa. Das Bundesministerium für Landesverteidigung in Österreich stuft einen Blackout als «wahrscheinlich» innerhalb der nächsten 1-3 Jahre ein, in Deutschland zählt der Blackout zu den zentralen Risiken und in der Schweiz zu den Top 10 der grössten Risiken.

Das bedeutet: es ist leider nur eine Frage der Zeit, bis ein Blackout passieren wird. Weshalb es unabdingbar ist, sich mit der Vorsorge in der eigenen Einrichtung zu befassen. Oft können bereits einige organisatorische Vorbereitungen, ohne grossen Zeitaufwand, einen eminenten Unterschied machen. Die Sonnhalden soll mit geeigneten Massnahmen krisenfit sein!

Deshalb haben wir bereits im Frühherbst mit den effektiven Stromsparmassnahmen gestartet, jedoch immer unter dem Verdikt, dass die Lebensqualität und Sicherheit der Bewohner nicht leidet. D.h. sinnvolle Sparmassnahmen, die etwas bringen und durch das Mitwirken aller Mitarbeitenden Erfolg zeigen. Dies hat sich bereits gelohnt und zwar nachhaltig!

Die Abklärungen bzgl. der angekündigten Stromabschaltungen und deren Auswirkungen sind uns bekannt. D.h. wir könnten in einem solchen Fall relativ gut weiter funktionieren, wenn auch mit entsprechenden Einschränkungen. Deshalb haben wir uns auf den Blackout und dessen Folgen in einer Arbeitsgruppe (AGR) konzentriert, denn diese Auswirkungen sind viel zentraler.

Erste Schritte sind bereits umgesetzt, bsp. durch Anschaffung von Zusatztanks, damit unser Notstromaggregat für die erwartete Zeit auch die Leistung erbringen kann. Das komplette Konzept braucht allerdings noch einige Stunden, bis alle Vorkehrungen getroffen sind. Letztlich aber hoffen wir, dass es NIE dazu kommen wird.

Stolz sind wir aber auch auf unsere PVA, die voraussichtlich ab Februar einen Drittel unseres Jahresbedarfs an Strom produzieren wird und wir somit die Kostenspirale etwas brechen können.

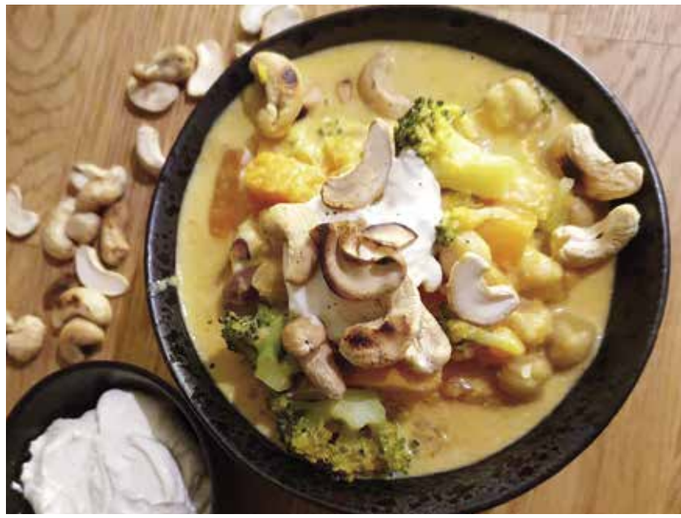
Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Definitionen

Stromabschaltungen: Periodische Netzabschaltung als weitere Sparmassnahme. Voraussichtlich im 4 Stundentakt, um das Netz zu entlasten, als dritte und letzte vom Bund angedachte Sparmassnahme.

Blackout: Ein grossflächiger Stromausfall, d.h. ein Versorgungszusammenbruch. Weil das Stromnetz aus dem Gleichgewicht gerät. Er betrifft eine grosse Anzahl von Menschen, dauert mehrere Tage.

Süsskartoffel-Curry-Eintopf



Zutaten für 4 Personen

2 rote Zwiebeln in Spalten
20g Ingwer gerieben
Bratbutter oder Öl
2-3 EL Currysauce oder Paste
1 Stück Kaffirlimettenblatt
400g gemischtes Gemüse (z.B. Rüebli, Kürbis, Broccoli etc. je nach Geschmack)
500g Süsskartoffeln geschält und gewürfelt
2.5dl Gemüsebouillon
400g Kichererbsen aus der Dose
2.5dl Rahm
Salz, Pfeffer, Gewürze

Garnitur

1-2 handvoll Cashewkerne geröstet
180g Griechischer Joghurt oder Creme fraiche gewürzt
4 Fladenbrot oder Pitabrot
Je nach Geschmack Korianderblätter

Zubereitung

Bratbutter/Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebeln und Ingwer andämpfen, Currysauce/Paste beigeben und mitdünsten. Danach das Gemüse (Broccoli etwas später, da er schneller weich wird) und die Süsskartoffeln beigeben und ebenfalls mitdünsten. Mit Gemüsebouillon ablöschen und langsam köcheln lassen. Das Kaffirlimettenblatt beigeben.

Wenn das Gemüse noch leicht Biss hat, die Kichererbsen und den Rahm beigeben und etwas einköcheln lassen. Zum Schluss abschmecken.

In Schüsseln oder tiefen Tellern anrichten und die Cashewkerne, Korianderblätter und Joghurt/Creme fraiche darauf verteilen. Fladenbrot dazu reichen.

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

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

Ihr IT-Partner für die Pflege Ihres Netzwerks

netshape
www.netshape.ch

MÖHL
GETRÄNKE-MARKT

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

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

petralli
wir setzen akzente

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

Gartenneubau | Gartenumänderung | Gartenunterhalt

Kommt ein 70-jähriger in die Apotheke und fragt nach Viagra. Der Apotheker gibt ihm eine Packung und der Mann nimmt sofort eine Tablette heraus, zerdrückt sie auf dem Tresen und schnupft das Pulver durch die Nase.

Der Apotheker erschrickt: «Sie machen das ganz falsch!»

Sagt der Mann: «Alles ok, in meinem Alter findet der Sex im Kopf statt.»

Es ist alles nur geliehen

Es ist alles nur geliehen, hier auf dieser schönen Welt,
es ist alles nur geliehen, aller Reichtum, alles Geld.

Es ist alles nur geliehen, jede Stunde voller Glück,
musst du eines Tages gehen, lässt du alles hier zurück.

Man sieht tausend schöne Dinge,
und man wünscht sich dies und das,
nur was gut ist und was teuer,
macht den Menschen heute Spass.

Jeder will noch mehr besitzen,
zahlt er auch sehr viel dafür,
keinem kann es etwas nützen,
es bleibt alles einmal hier.

Jeder hat nur das Bestreben,
etwas Besseres zu sein,
schafft und rafft das ganze Leben,
doch was bringt es ihm schon ein?

Alle Güter dieser Erde,
die das Schicksal dir verehrt,
sind dir nur gegeben
und auf Dauer gar nichts wert.

Darum lebt doch euer Leben, freut euch auf den nächsten Tag,
wer weiss schon auf diesem Globus, was das Morgen bringen mag.

Freut euch an den kleinen Dingen, nicht nur an Besitz und Geld,
es ist alles nur geliehen, hier auf dieser schönen Welt.

unbekannt

Die Herausforderungen in der Langzeitpflege - gemeinsam packen wir es an...

Teil 1: Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben

Ob in der Pflege oder in anderen Berufen; engagiertes, motiviertes Personal ist gefragter denn je. Covid-19 hat viel Zeit für sich beansprucht, dennoch haben wir uns im Frühling 2021 gemeinsam auf den Weg gemacht, dieses komplexe Thema fundiert anzugehen.

Ausgangslage

Oft hört man, «ihr müsst halt attraktivere Arbeitsplätze schaffen, um zufriedene Mitarbeitende zu haben» oder «ihr müsst halt bessere Löhne zahlen». Was sich jede/jeder einzelne unter einem attraktiven Arbeitsplatz vorstellt, ist ein breites Themenfeld und sehr individuell. Während der eine die geteilten Dienste schätzt, weil dann Zeit für die Kinder am Mittag bleibt oder für die Spaziergänge mit dem Hund, ist es für den anderen ein durchgehender Dienst. Jeder hat ganz andere Vorstellungen und Wünsche.

Arbeitsanforderungen	Arbeitsorganisation /-inhalt	Soziale Beziehungen und Führung	Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben
• Quantitative (z.B. Arbeitslast, Arbeitstempo) • emotionale (z.B. Umgang mit Leid/Tod) • körperliche (z.B. heben schwerer Lasten) • Arbeitsumgebung (z.B. Lärm, Kälte, enge Platzverhältnisse) • Organisationsstrukturen	• Entwicklungsmöglichkeiten • Handlungsspielraum • Verbundenheit mit dem Arbeitsplatz	• Rollenverteilung • Führungsqualitäten • Feedback und Fehlerkultur	• Dienstplangestaltung (WE, geteilte Dienste, Spätdienste)

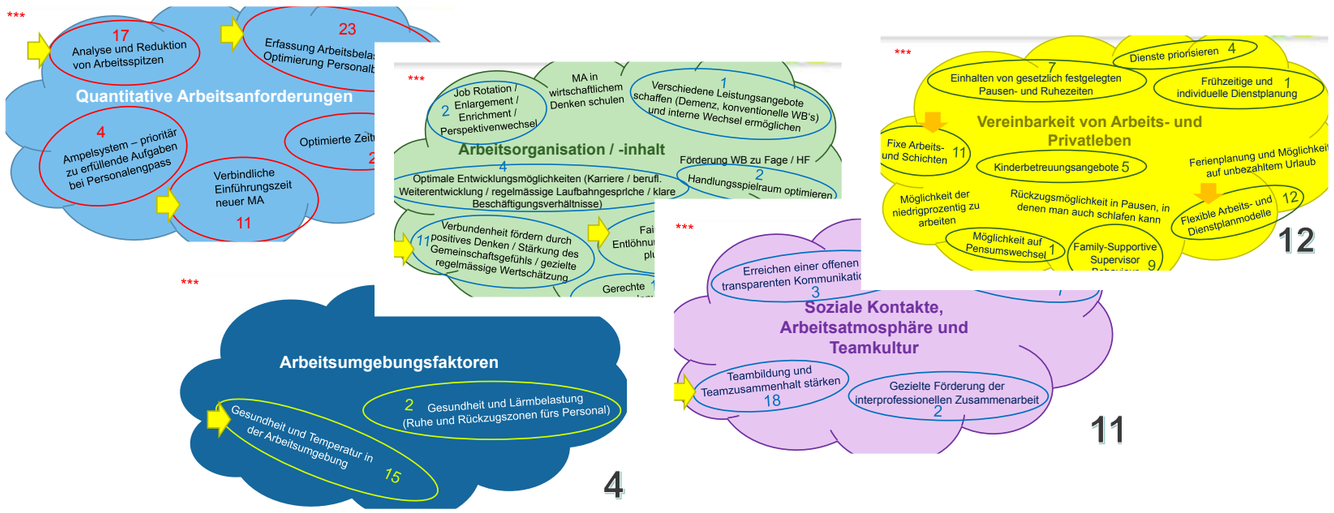
In der Diskussion dieser Vielfalt an Themen mit den Mitarbeitenden wurden die prioritären Handlungsfelder definiert, die in interdisziplinären Arbeitsgruppen weiter verfolgt werden.

Unser Ansatz - Mitarbeitereinbezug

Als erster Schritt fanden strukturierte Diskussionen und mögliche Lösungsideen anlässlich des Kaderworkshops im Mai statt. Denn Mitarbeitergewinnung und -bindung ist hoch komplex, wie dies die Titel der ersten Abbildung zeigen.

Danach folgte eine Einführung aller Mitarbeitenden in das komplexe Thema und Jede/r konnte für sich ihre/seine drei Prioritäten in die Waagschale werfen mit dem Ziel, dass unter dem Projekt «MitarbeiterInnen gewinnen und binden» unter der Leitung von Doris Minger (PEX), konkrete Veränderungsideen erarbeitet werden.

Anlässlich dieser Mitwirkung bei der Gewichtung der Prioritäten kamen aber auch Themen ans Tageslicht, die ich so absolut nicht erwartet hätte. Ja, es geht wirklich nur gemeinsam, den Stein des Weisen hat definitiv noch keiner alleine gefunden!



Umsetzungsschritte

Derzeit sind nachfolgende drei Arbeitsgruppen unterwegs:

1. AGR Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben
2. AGR Arbeitsanforderungen
3. AGR Arbeitsorganisation

Die Ziele der AGR Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben sind

- «Knackpunkte» in der Arbeits- und Dienstplanung sind ersichtlich
- Empfehlung für alternative Arbeitszeitmodelle ist definiert
- familienunterstützende Angebote sind definiert

Mitwirkend in dieser AGR sind Patrick Grunwald, Slavica Tomic, Kerstin Rudolph, Fabienne Schättin, Remo Gallusser, Diana Beuster und Güler Acar.

Die Gruppe hat im September 2022 gestartet und setzt sich wohl mit einem der relevantesten Ansatzpunkte, wenn es um Gesundheit, Zufriedenheit und dem Verbleib von Schweizer Gesundheitspersonen im Beruf geht, auseinander. Erste Ergebnisse liegen in einem Entwurf bereits vor. Wir dürfen gespannt sein!

Weitere Arbeitsgruppen werden zu einem späteren Zeitpunkt folgen. Parallel dazu lassen wir uns durch die Fachstelle UND begleiten, um alle relevanten Punkte im Kontext der Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben zu beleuchten. Denn gerade in der Pflege sind viele Mütter im Einsatz, bei denen dieses Thema ganz zentral ist. Letztendlich jedoch für jede/jeden Einzelne/n, gerade auch bei Berufen, die 7x24h und an 365 Tagen Leistungen abverlangen, damit die Balance im Leben gut gelingt.

Doris Minger, PEX
& Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Teil 2: Als diplomierte Pflegefachfrau HF im Pflegeheim?

Im Interview mit Sandra Sturzenegger

Was hat Dich bewogen, dem Spital als diplomierte Pflegefachfrau HF, den Rücken zuzuwenden und im Pflegeheim Deine Zukunftsperspektive zu sehen?

«Ich wollte klar in die Führung. Mir fehlte die verbindliche Förderung im Spital. Das Angebot als stellvertretende Wohnbereichsleitung zu starten und so mit einer vereinbarten Vorlaufzeit in die Leitungsposition reinzuwachsen, passte genau zu meinen Vorstellungen.»

Würdest Du wieder zurück ins Spital wechseln?

«Nein, auch wenn mir ab und an die medizinaltechnischen Arbeiten, wie Blutentnahmen/Infusionen legen etc., fehlen. Ich schätze auch sehr, dass ich hier mein Fachwissen weitergeben kann.»

Weshalb war Spitex für Dich keine Option, als Du vom Spital weg gingst? Dann hättest Du ja die medizinaltechnischen Arbeiten wohl etwas mehr gehabt?

«Die Bezugspflege war mir sehr wichtig. Dies wäre in der Spitex schwer umzusetzen gewesen und in private Haushalte gehen konnte ich mir nicht vorstellen. In einem kleinen Betrieb wie die Sonnhalden unterwegs zu sein, finde ich sehr spannend. Klein natürlich im Vergleich zu einem Zentrumsspital. Ich erlebe es hier als sehr familiär. Auch schätze ich den direkten Kontakt bis zu Dir als Geschäftsleitung.»

Kannst Du dies noch etwas erklären, wie Du das Familiäre erlebst und weshalb Dir die flache Hierarchie so wichtig ist?

«Es macht Spass, sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen. Die coolen Personalausflüge oder das Adventsfeuer. Einfach miteinander unterwegs zu sein und einander besser kennenzulernen. Die flache Hierarchie schätze ich, weil wir Veränderungsideen platzieren können, in Diskussionen gehört werden. Der gemeinsame Austausch und zu wissen, dass gute Ideen zeitnah umgesetzt werden.»

Dass Du Deine Bewerbung im Pflegeheim platziert hast, ist dies dem geschuldet, dass Du im Pflegeheim ein Praktikum absolviert hattest? Somit den Alltag schon gekannt hast?

«Nein, gar nicht! Im Gegenteil, in dem Pflegeheim hätte ich nie eine Bewerbung abgegeben. Als ich ins Pflegeheim wechselte kam eher die Reaktion: ‚Was? Da langweilst du dich den ganzen Tag, jeder Tag ist gleich.' Von nichtpflegenden Kollegen kam dann eher der Standardspruch ‚gasch go Füdli putze?' – dabei ist dies ein so kleiner Teil. Ich finde es spannend, mit Ärzten auf der Visite zu sein, die ganze Thematik Palliative Care und mit den Bewohnern im Austausch zu sein.»

Krass! Wie kann dieses falsche Bild des Pflegeberufes im Pflegeheim aufgelöst werden?

«Keine Ahnung. Ehrlich gesagt, haftet dieses Bild ja allen in der Pflege Tätigen an. Unabhängig wo du arbeitest, d.h. ob im Spital, Spitex oder Pflegeheim. Als ich mich für diesen Beruf entschied, erwiderten mir viele, das könnte ich nicht. Die einen sprachen es direkt aus mit dem ‚Füdli putze', andere bemerkten dies indirekt und eine kleinere Gruppe konnte es sich wegen möglichem Blut und den Wunden nicht vorstellen. Mit Corona hat dieses Bild wenigstens etwas geändert, im Sinne, hey – doch, die leisten mehr als wir dachten. Dies dank den Bildern von den Pflegenden auf den Intensivstationen.»

Ernüchternde Aussagen – was war für Dich als Diplomierte im Spital die grösste Herausforderung?

«Viel Arbeit, keine Zeit und dies trotz Prioritätensetzung. D.h. mit diesem unguten und unerfüllten Gefühl nach Hause gehen. In meiner Situation war dies nicht der ausschlaggebende Punkt. Ich suchte eine neue Herausforderung, weil ich mich mit meinen Entwicklungswünschen und meinen Fähigkeiten nicht gehört und wahrgenommen fühlte. Am Bewerbungsgespräch mit Dir erlebte ich genau das, was ich mir wünschte. Du hast mein Potential erkannt, ich spürte das Vertrauen, mich ins Führungsteam aufzunehmen.»

Was glaubst Du muss geschehen, dass sich die Personalsituation in der Pflege zum Positiven wendet?

«Die Pflegeinitiative ist ein erster wichtiger Schritt. Die Arbeitsbedingungen und die Entlöhnung, es ist zwar immer wieder verblüffend, wie Kollegen reagieren, wenn ich ihnen den Lohn offenlege. Sie erachten den Lohn als sehr gut. Ich aber nicht, weil wir ja grosse Verantwortung für das Menschenleben tragen.»

Welche Vision hast Du für die Zukunft und mit welchem Argument würdest Du für den Pflegeberuf einstehen?

«Es ist definitiv ein krisensicherer Job. Ich habe meine Kollegen mit kaufmännischen Ausbildungen und anderen Jobs während Corona erlebt. Plötzlich waren sie auf Kurzarbeit und mussten um ihren Job und die Auftragslage bangen. Zudem ist er enorm abwechslungsreich, kein Tag ist wie der andere. Das Highlight: natürlich mit Mitmenschen unterwegs zu sein. Ihnen etwas Gutes tun, mit Bewohnern/Patienten und in tollen Teams.»

Weshalb sollte eine FaGe nach der dreijährigen Ausbildung weitermachen, sei es zur HF oder zur Fachfrau/-mann Langzeitpflege und -betreuung?

«Um sich fundierteres Wissen anzueignen. Mit meiner Ausbildung zur HF habe ich aufgrund der Medikamentenlehre die Zusammenhänge von Symptomen, Medikamenten und den Krankheitsbildern nun bewusst vor Augen. Ich kann Verhalten und Reaktionen von Patienten und Bewohnenden nun anders wahrnehmen und dies auch in den Arztvisiten klar ansprechen.»

Was haben diese Ausbildungen mit Dir persönlich gemacht?

«Ich habe den Beruf gefunden, den ich bis zu meinem Lebensende ausüben möchte. Dieses Wissen über den eigenen Körper und die Zusammenhänge schätze ich sehr.

Ich finde es auch enorm bereichernd, immer wieder neue Leute kennenzulernen, durch ihre Impulse zu wachsen und mit ihnen auf ihrer Lebensreise unterwegs zu sein. Deshalb reise ich wohl als Hobby auch so gerne.»

Liebe Sandra, ganz herzlichen Dank für Deine Offenheit und Deinen Elan.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

ETAVIS Grossenbacher AG
Berglistrasse 2
9320 Arbon
arbon@etavis.ch

Oder mit unserem
24h-Pikett-Service unter:

071 446 17 10

Wir bringen mehr Power in die Elektrotechnik.

Schalten Sie uns ein. www.etavis.ch

ETAVIS GROSSENBACHER

Teil 3: Attraktiver Arbeitgeber - was wir alles zu bieten haben

Auch Wieder- und Neueinsteiger sind bei uns herzlich willkommen!

Als **attraktiver Arbeitgeber** bieten wir bereits einiges, anbei ein Auszug:

Im Bereich Lohn & Arbeitsbedingungen

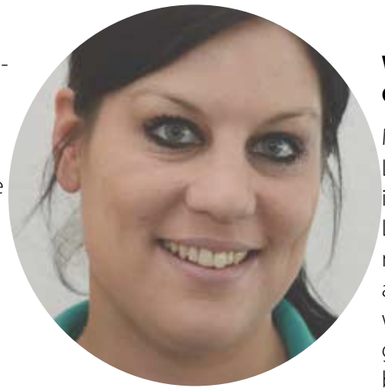
- transparentes Lohnsystem/marktübliche Löhne unter Einbezug der Elternzeit/Lebenserfahrung und Weiterbildungen, jährliche Überprüfung/ Lohnentwicklung
- Springerpauschale
- überdurchschnittliche Ferien
- Vergünstigung im Sonnhalden Restaurant und bei Drogerie-Artikeln
- Pensionskassen: höherer PK-Anteil des Arbeitgebers und verschiedene, der Lebenssituation angepasste, Wahlpläne für den Arbeitnehmer
- Arbeitsmodelle für wiedereinsteigende Mütter auf allen Führungsstufen
- Flexible Pensenwechsel auf Antrag
- kostenlose Parkplätze
- Vorzugskonditionen bei diversen Versicherungen

Betriebliches Gesundheitsmanagement

- Vergünstigungen bei Massage
- Massagesessel im Ruheraum
- Yoga 2x pro Woche
- rückenschonende Arbeitsmittel

Für uns ist der Dialog mit den Mitarbeitenden wichtig, denn nur gemeinsam können wir uns noch zielgerichteter weiterentwickeln und dies heisst immer wieder offen für Neues zu sein.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung



Werde Fachfrau/mann Gesundheit...

Mit Freude begleite ich Lernende auf ihrem Weg in der Ausbildung. Bei Lehrbeginn erlebe ich sie noch als sehr schüchtern, aber im Laufe der Zeit werden sie offener und gesprächiger. Als Berufsbildnerin bin ich klar diejene, die auch mal eine strenge Seite zeigen muss (strukturiertes Arbeiten, Pünktlich- und Verlässlichkeit). Bedingt durch die Individualität des Lernenden, ergeben sich manchmal auch schwierige Gespräche oder Hürden, die wir versuchen, zusammen zu meistern.

Auf alle Fälle möchte ich für meine Lernenden auch eine wichtige Vertrauens- und Bezugsperson sein, damit wir zusammen die 3-jährige Ausbildung gut und erfolgreich meistern.

Mir ist wichtig, dass die Lernenden im Pflegeberuf nebst den täglichen Herausforderungen auch die vielen schönen und abwechslungsreichen Seiten des Berufes kennenlernen.

Mein Wunsch ist es, dass sie auch nach der Ausbildung den Gefallen am Beruf behalten und die vielen verschiedenen Möglichkeiten zur Weiterbildung nutzen, die bei uns im Haus enorm sind, ob Fach- oder Führungskarriere!

Patricia Kapp, Stv. Wohnbereichsleitung

Hast Du die gleichen Werte und Lust auf ein cooles Team? Wir sind sehr flexibel und können uns viele Möglichkeiten vorstellen. Wir freuen uns auf Deinen Kontakt, alles weitere liegt nun in Deinen Händen.

Details zu den möglichen Jobprofilen findest Du auf unserer Homepage www.sonnhalden.ch

- Diplomierte Pflegefachfrau/mann inkl. Stv. WBL
- Fachfrau/mann Gesundheit
- Pflegehelferin SRK

ERLEBE DIE SPANNENDE WELT DER GESUNDHEITS-BERUFE BEI UNS:
SA, 11. JANUAR 23
SA, 18. MÄRZ 23

Teil 4: Berufswahlparcours - unser Nachwuchs

«Bildung beginnt mit Neugierde.» (Peter Bieri)

Neugierde wecken, genau das wollten wir vom Bildungsteam am Berufswahlparcours 2022.

Am 3. November 2022 durften wir insgesamt 20 SchülerInnen der 2. Oberstufe der Schulgemeinde Arbon bei uns in der Sonnhalden begrüssen. Sie befinden sich am Anfang ihres Berufswahlprozesses und haben die Möglichkeit, an einem Vormittag in zwei Betrieben verschiedene Lehrberufe zu erkunden.

Die von uns in der Sonnhalden vorgestellten Berufe aus dem Bereich Pflege und Betreuung waren Fachfrau/Fachmann Gesundheit EFZ und Assistentin/ Assistent Gesundheit und Soziales EBA. Aus dem Gastronomiebereich stellte Fabienne Schättin als Stv. Küchenchefin und Berufsbildnerin den Beruf Koch/Köchin EFZ vor.

Wie jedes Jahr gab es im Vorfeld einiges zu planen und zu überlegen. Was ist für die zukünftigen Lehrstellen suchenden SchülerInnen interessant? Wie können wir ihnen unsere sehr spannenden, abwechslungsreichen und einfach tollen Berufe näherbringen? Welche unserer Lernenden FaGe stellt sich mit uns Berufsbildnern den Fragen der Teilnehmer? Was können wir praktisch zeigen und ausprobieren lassen? Wie viele Portionen Vanille Creme und Apfelmus werden benötigt? Ja, Essen ist auch immer ein wichtiges Thema und besonders beliebt.

Am Tag des Berufswahlparcours sind wir vom Bildungsteam immer etwas nervös und warten gespannt, wer sich für eine Berufserkundung bei uns angemeldet hat.

Gemeinsam sind wir zunächst mit allen TN und den Berufsfachpersonen Pflege und Küche sowie der Lernenden FaGe Gaavieja in eine erste Informationsrunde gestartet.

Wie muss ich mir so ein Pflegeheim vorstellen? Welche Aufgaben sind zu erledigen? Warum soll ich eine Ausbildung in der Pflege oder Gastronomie absolvieren? Sind die hier vorgestellten Berufe krisensicher? Wie sind die Arbeitszeiten, bin ich da noch flexibel in meinen Freizeitaktivitäten? Viele dieser Fragen konnten wir gemeinsam anschauen und besprechen. Zu Beginn sind die SchülerInnen noch eher zurückhaltend mit ihren Fragen. Unsere Lernende Gaavieja teilte ihre Erfahrungen vom Bewerbungsprozess und vom Ausbildungsstart mit. Auch schilderte sie, welche Aufgaben schon schnell im Alltag selbständig von ihr ausgeführt werden können. Die Unterstützung vom Bildungsteam schätzt sie sehr.

Während der kurzen Betriebsbesichtigung durften die SchülerInnen einige Schätzfragen zum Betrieb beantworten. Erstaunlich war der Wasserverbrauch in der Sonnhalden. Monatlich könnten bis zu 6000 Vollbäder genommen werden, das entspricht 800'000 Litern. Die grosse Geschirrwaschstrasse, aber auch Waschmaschinen, Tumbler, Küchengeräte beeindruckten sie sehr.

Dann ging es ins praktische Erleben und Ausprobieren. Auf dem Wohnbereich A1 lud uns Fr. E. spontan zur Zimmerbesichtigung ein. Dafür danken wir ihr sehr herzlich.

Zum Ausprobieren waren Materialien aus den verschiedenen Bereichen der täglichen Aufgaben einer FaGe bereitgestellt. Wie fühlt es sich an, wenn eine fremde Person meine Hand wäscht oder eincremt? Das Hören des eigenen Herzschlages mit einem Stethoskop, welches zur Blutdruckmessung benötigt wird, wurde interessiert ausprobiert. Traue ich mich eine Spritze zu verabreichen? Hier konnte mit einer Spritze und Kanüle in ein hautähnliches Übungskissen gestochen werden. Die jungen TN waren erstaunt, wie gross der Hautwiderstand ist.

Gaavieja unterstützte die SchülerInnen beim Positionswechsel mit einem Hilfsmittel. Mittels unserer Aufstehhilfe «Sara» wurden die Freiwilligen vom Sofa in einen Stuhl gesetzt.

Nun kamen Vanille Creme und Apfelmus zum Einsatz. Wie wichtig ist die Kommunikation, Geschwindigkeit und Achtsamkeit beim Anreichen von Nahrung? Gaavieja hat das ausgezeichnet mit den Teilnehmern ausprobiert. Zuerst sehr schnell einen Löffel nach dem anderen ohne Kommunikation, danach in angepasstem Tempo und den erforderlichen verbalen Hinweisen. Es wurden grosse Unterschiede wahrgenommen. Im Feedback wurde das Essen sehr gelobt.

Wir danken allen interessierten SchülerInnen für die aktive Teilnahme, sowie Gaavieja für ihren engagierten Einsatz.

Wir freuen uns jetzt schon auf die Schnupperpraktikaanfragen. Natürlich sind wir auch 2023 wieder dabei, wenn die nächsten Oberschüler ihre Wunschberufe erkunden.

Marion Halter, Berufsbildnerin und Stv. Wohnbereichsleitung
& Birgitt Gust, Bildungsverantwortliche

Blickwinkel: eine Frage – zwei Antworten

an Bewohnerin Erika Egli und Mitarbeiterin Maria Grüner

Ein Geruch und Deine/Ihre Erinnerungen...

Maria: Frisch gemähte Wiesen – das katapultiert mich ‚schwups' in meine Kindheit. Wir hatten einen Bauernhof und der Geruch erinnert mich an meinen Vater auf dem Feld und an Sommer. Auch bei Heu ist dies der Fall, das rieche ich unheimlich gerne.
Und ich mag auch den Geruch von nassen Kühen. Das erinnert mich an die schöne Kindheit auf dem Land mit all den Tieren und der Natur um mich herum.

Fr. Egli: Ich mag den Geruch von feinem Essen. Das macht mich ‚gluschtig'. Oder der Geruch einer Drogerie; die Mischung aus Kräutern, Parfüm und Desinfektionsmitteln. Dann sage ich jeweils es ‚drogerielet'. Das erinnert mich an meine Kindheit, denn mein Vater führte eine Drogerie.

Deine/Ihre Wunschaussicht aus dem Schlafzimmer?

Maria: Die Aussicht auf einen Bergwald mit Lärchen irgendwo in der Höhe. Das würde mir gefallen…

Fr. Egli: Am liebsten auf eine Skipiste! Weil wir beim Skifahren so viele schöne Erlebnisse hatten.

Was zaubert Dir/Ihnen ein Lächeln ins Gesicht?

Maria: Kleine Kinder – ihre unbeschwerte Lebensfreude und ihre Kulleraugen.

Fr. Egli: Liebe Menschen und wenn ich jemanden treffe, der auch lächelt.

Ein eigener Fernsehsender, was würde dort laufen?

Maria: Dokumentationen über Geschichte, Tiere und Länder. Das finde ich spannend.

Fr. Egli: Also, als erstes würde ich die Werbung abschaffen. Ganz weg! Ansonsten Aktuelles, natürlich Sport und Reportagen über Länder und Landschaften.

In welcher Disziplin wärst Du/wären Sie gerne Weltmeisterin?

Maria: im Reisen

Fr. Egli: im Schwimmen

Was ist Dein/Ihr Lieblingsgericht?

Maria: Ich liebe die gute richtige Tiroler Küche – zum Beispiel Knödel in allen Varianten. Und Asiatisch mag ich auch mega gerne!

Fr. Egli: Kalbsleberli mit Rösti und Fondue Chinoise. Aber auch indonesisches Essen. Ich habe diese Küche auf meiner Reise nach Bali schätzen gelernt und auch selber so gekocht.

Welcher unerfüllte Wunsch sollte noch in Erfüllung gehen?

Maria: Ich möchte in der offenen Arena in Verona Nabucco sehen. Das ist ein grosser Wunsch von mir!

Fr. Egli: Am liebsten einfach nochmals Skifahren können. Leider geht das nicht. So schaue ich mir halt im TV Skirennen an. Ansonsten habe ich alles – ich bin glücklich hier und ausserdem schauen meine Töchter so wunderbar zu mir. Es fehlt mir an nichts.

Welche Musik, Sänger oder Band berührt Dich/Sie?

Maria: Ich war kürzlich an einem Konzert von Ed Sheeran. Es war einfach toll! Solche Musik gefällt mir. Auch mag ich Austro-Pop, z.B. von Falco, Reinhard Fendrich, Georg Danzer usw. Aber auch Klassik gefällt mir und schamanische Musik, wie Indianermusik mit ihren Flöten.

Fr. Egli: Mir gefallen leichte Klassik und Opern. Das schaue ich ab und zu im TV an. Aber am allerliebsten Rock'n'Roll und so Ähnliches! Also wenn's Rhythmus hat. Das gefällt mir. Da haben wir früher dazu getanzt! Leider geht das heute nicht mehr…

Mein/Ihr grösstes Laster ist...

Maria: Uhhh… meine Zigaretten… das ist halt schon mein Laster.

Fr. Egli: Ich ‚schnorre' zu viel! (lacht herzlich)
Früher war es Schokolade. Aber das hab ich mir abgewöhnt.

Beschreibe Dich/beschreiben Sie sich mit drei Worten:

Maria: Herzlich, fürsorglich und ‚öppe die' bockig. Dann kommt die Berglerin durch.

Fr. Egli: grosszügig, hilfsbereit und …stur

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Dem Christkind sei Dank - der Wunsch von Herrn Fischer aus dem Blickwinkel (Sonnhalden-Journal Nr. 74) ging in Erfüllung...

Herbstfest

Wie schnell die Zeit doch immer verstreicht. Trotz zwei schwierigen Jahren - die Lust auf Gemütlichkeit, Gemeinschaft und dies erst noch bei gutem Essen ist ungebrochen.. Lassen wir die Bilder sprechen.

Samichlaus und Schmutzli zu Besuch

«Hast Du es gehört?» Ja, das Bimmeln war nicht zu überhören, doch woher kam es?

So marschierten Samichlaus und Schmutzli, schwer beladen mit vollem Sack, mit festem Schritt auf die Wohnbereiche. Unglaublich, zu jeder Bewohnerin und zu jedem Bewohner gab es eine kleine Episode aus dem goldenen Buch zu berichten. Tja, offen bleibt, ob alle Bewohner noch einen Spruch kannten...

Kerzenschein und schöne Stunden

Festliche Weihnachtsstimmung mit Klavier- und Violinklängen, ob bei Nadia Bandura oder Rahel Zellweger, die einen oder anderen schlossen die Augen, um sich von der Musik voll und ganz berühren zu lassen. Harry Ratheiser führte mit seinen Gedanken in den besinnlichen Teil ein und fröhliche, unbeschwerte Stunden folgten, nach dem Motto gemeinsam feiern, plaudern und sich kulinarisch verwöhnen lassen. Jede der fünf Weihnachtsfeiern war anders und jede hatte ihren Zauber.

Eintritte

Camelia Sandorhazi

Funktion:

Pflegefachfrau DNII

Eintritt:

Juni 2022

Jasmin Schüpbach

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

Juli 2022

Blediana Ibrahimi

Funktion:

Praktikantin

Eintritt:

Juli 2022

Xheneta Fetaji

Funktion:

Lernende FaGe EFZ

Eintritt:

August 2022

Dienstjubiläen - 5 Jahre feiern

Eyorsalem Yemane

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Astrid Wolf

Funktion:

Servicemitarbeiterin

Gratulation

Thamilini Sarasan

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Tseten Bhakar

Funktion:

Pflegehelfer SRK

Wir gratulieren Ardiana Kolgeci und ihrem Mann zur Hochzeit im Oktober 2022. Wir wünschen Euch beiden nur das Beste für den gemeinsamen Lebensweg. Mögen all Eure Pläne ganz nach dem Motto «Seite an Seite» in Erfüllung gehen.

Marlene Schadegg und Daniela Murer

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

Eintritte

Leandra Keller

Funktion:

Lernende AGS

Eintritt:

August 2022

Katerina Atanasova

Funktion:

Lernende AGS

Eintritt:

August 2022

Gaavieja Ravikumar

Funktion:

Lernende FaGe

Eintritt:

August 2022

Dragana Djordjevic

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

August 2022

Eintritte

Yvonne Alpiger

Funktion:

Pflegehelferin i.A.

Eintritt:

August 2022

Ivana Hevierova

Funktion:

Pflegehelferin i.A.

Eintritt:

August 2022

Laura Abderhalden

Funktion:

Assistentin Gesundheit und Soziales

Eintritt:

August 2022

Michaela Gasser

Funktion:

Studierende Aktivierungsfachfrau HF

Eintritt:

September 2022

10 Jahre feiert

Melanie Thalmann

Funktion:

Leitung Aktivierung

Am 4.3.2013 hat Melanie Thalmann mit viel Elan in der Sonnhalden gestartet. Mit ihrem Schwung und ihren unerschöpflichen Ideen haben sich die Aktivierungs- und Alltagsgestaltungsangebote für die Bewohnenden nachhaltig verändert. Plötzlich gab es da neue Tätigkeiten wie Töpfern, oder die Projektwochen. Die Bewohnenden waren am Anfang zwar skeptisch, sie konnte sie aber mit ihrem Enthusiasmus überzeugen, Neues auszuprobieren. Heute kennen alle «Frau Thalmann» und vertrauen ihr, wenn sie ihnen ein neues Angebot unterbreitet und nehmen es gerne an. Die Bewohnenden freuen sich auf die immer wieder neuen Ideen und sind mit Elan dabei. Mit ihren Angeboten gibt sie den Bewohnenden ein gutes Gefühl, sie haben Freude und kommen gerne zur nächsten Aktivierung.

Liebe Melanie, danke, dass Du mit Deiner Kreativität für viele «bunte Momente» in der Sonnhalden sorgst. Sei dies mit Deinen Aktivierungs- und Alltagsgestaltungsangeboten aber auch, in dem Du die zahlreichen Freiwilligen nach ihren Wünschen und Fähigkeiten in wunderbare Begegnungen für Bewohnerinnen und Bewohner einwebst. Dein Mitwirken im Redaktionsteam des Sonnhalden-Journals und immer wieder auch als unsere «Hoffotografin» schätzen wir sehr.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

20 Jahre feiern

Saca Sadikovic

Funktion:

Fachfrau Gesundheit

Am 23. April hat Saca Sadikovic mit ihrem Praktikum in der Sonnhalden gestartet. 20 Jahre später ist sie nicht nur glückliche Mutter (und mittlerweile gar schon Grossmutter), sondern auch Fachfrau Gesundheit und dies mit Leib und Seele. Sie erfüllt alle ihre Aufgaben mit fundiertem Wissen. Die Bewohner im Sonnengarten schätzen ihre einfühlsame Art und ihre gute Laune. Sie kann ihnen oft ein Lächeln aufs Gesicht zaubern. Mit ihrer umsichtigen Art hat sie den Überblick über den ganzen Wohnbereich und alles fest im Griff. Die Ruhe, die sie ausstrahlt, überträgt sich auf die Bewohner und auf die anderen Mitarbeiter, sie wissen, dass sie sich auf dich verlassen können.

Liebe Saca, mit Deiner ausgeglichenen und fröhlichen Art bist Du ein geschätztes Teammitglied. So vieles hat sich in diesen 20 Jahren verändert, aber mit Deiner Motivation und Deinem Interesse an Neuem, hast Du das alles gemeistert. Wir freuen uns, dass wir immer auf Deine Unterstützung zählen dürfen und wünschen Dir weiterhin viele stärkende Begegnungen.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Monika Lehmann

Funktion:

Mitarbeiterin Aktivierungstherapie

Seit dem 06. Januar 2003 arbeitet Monika Lehmann mit grossem Einsatz und ganzem Herzen in der Aktivierung der Sonnhalden. Vielen ist sie als «die mit den roten Haaren» bekannt, ihrem Markenzeichen. Mit ihrer fröhlichen und humorvollen Art wird sie von Bewohnenden als auch Mitarbeitenden sehr geschätzt. Wenn sie da ist, gibt es immer etwas zum Schmunzeln.

Monika Lehmann ist immer voller Tatendrang. Mit ihrer Energie, Motivation und den vielen tollen Ideen ist sie eine grosse Bereicherung nicht nur für das Team, sondern für die ganze Sonnhalden. Sie hat in den letzten Jahren all die vielen Veränderungen mitgetragen, neue Aufgaben übernommen und die Aktivierung mitgestaltet. Mit Herzblut leitet sie ihre Gruppen, begleitet und unterstützt die Bewohnenden und hat stets ein offenes Ohr für ihre Anliegen. Auch wenn es etwas zu organisieren gibt oder «Not an der Frau» ist, kann man sich auf sie verlassen. Und sie kennt viele Kniffe und Tipps, egal um was es geht! Nicht verzagen – Monika fragen!

Liebe Monika, vielen herzlichen Dank für Dein Engagement, Deine Zuverlässigkeit und Deine Flexibilität. Ich hoffe, dass Du noch viele weitere Jahre die Aktivierung in der Sonnhalden mitgestaltest. Es ist sehr wertvoll, auf eine Mitarbeiterin wie Dich zählen zu dürfen!

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

20 Jahre feiern

Andrea Dörig

Funktion:

Mitarbeiterin Administration

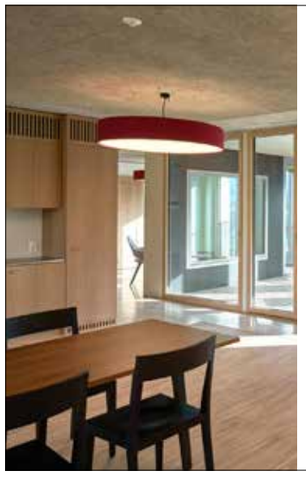
Am 01. April 2003 startete Andrea Dörig mit grossem Engagement in der Sonnhalden und dieses ist bis heute ungebrochen. Ob am Schalter oder bei den vielen administrativen Aufgaben im Hintergrund ist sie stets «auf Zack», sehr pflichtbewusst und genau. Unsere «Miss Austria» mit ihrem unverkennbaren Schalk kennen alle.

Sie ist diejenige vom Redaktionsteam des Sonnhalden-Journals, die praktisch seit dessen Geburtsstunde und dem späteren Relaunch dabei ist und die Fäden fest in den Händen hat. Dies ist jedoch nur eine Aufgabe von vielen im grossen Administrations-Portefeuille. Eine ihrer Hauptaufgaben, die sie mit unglaublichem Geschick und mit viel Sorgfalt ausführt, ist die gesamte Bewohneradministration und insbesondere die damit verbundenen Rechnungsläufe und Korrespondenzen. Trotz vieler Automatisierungen ist dies höchst komplex und seit der Einzelabrechnung der Mittel- und Gegenstände noch viel aufwendiger. Hinzu kommen die Unterlagen für die Ergänzungsleistung, Pflegefinanzierung oder Hilflosenentschädigung etc. - ja, langweilig wurde es definitiv nie.

Egal welche Veränderung auch anstand, ob Einführung der Pflegefinanzierung, die vielen Systemupdates oder die manigfaltigen durch die Vergrösserung des Betriebs im 2016, alles wurde von Andrea ohne Einbussen an Genauigkeit erledigt.

Liebe Andrea, Dein grosses Engagement, Deine Flexibilität und Deinen Biss wissen wir sehr zu schätzen. Was würden wir ohne unsere «Miss Austria» machen? Wir hoffen, dass Du weiterhin so frisch und aufgestellt bleibst und wünschen Dir eine blendende Gesundheit und Zeit zum Ausspannen.

Manuela Kriebel,
Leitung Finanzen und Administration



KAUFMANN
OBERHOLZER

Leben, wohnen
und bauen mit Holz.

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

Daniela Murer

Funktion:

Leitung Pflege und Betreuung

Am 01. April 2003 startete auch Daniela Murer in der Sonnhalden. Damals als Pflegefachfrau inklusive der Verantwortung für die Ausbildung der Lernenden in der Pflege. Nach einem Jahr begann ihre Karriere mit der Übernahme der Stellvertretung des Pflegedienstleiters. Als im 2005 das heutige Haus Weinberg um den Erweiterungsbau ergänzt wurde, übernahm sie zusätzlich die Leitung des heutigen Wohnbereichs W3. Als stille und zuverlässige Schafferin mit hohem Verantwortungsbewusstsein ging sie ihren Weg und erhielt in der Konsequenz das Angebot, die Leitung der Pflege und Betreuung per 01. April 2013 zu übernehmen, genau 10 Jahre nach Eintritt!

Die Pflegeteams kontinuierlich mitgestalten und formen, deren und ihr eigenes Wissen aktuell zu halten und bei allen Veränderungen, die in den letzten Jahren anstanden, aktiv und unterstützend mitzuwirken - definitiv kein lockerer Job. Daniela hat dies immer mit unglaublicher Ruhe, klarer Haltung und vollem Engagement mitgetragen, einfach genial.

Ja, es gab kein Jahr, an dem nicht mehrere Projekte parallel liefen und sicherlich immer auch ein Bauprojekt. Diese wurden mit den Jahren immer grösser und anspruchsvoller. Gleichzeitig war es auch bereichernd, dass wir aus der operativen Ebene so viel Raum für Mitgestaltung erhielten. Trotzdem galt es immer auch, den laufenden Betrieb nicht aus dem Auge zu lassen und dort genügend Zeit zu investieren.

Im 2015 hat sie zudem die einjährige berufsbegleitende Weiterbildung «CAS Dementia Care» erfolgreich abgeschlossen und ist voller Elan stets dabei, die Mitarbeiter in der Pflege weiterzubringen. Mindestens so wichtig jedoch sind die pflegerischen und betreuerischen Meilensteine, seien dies all unsere Angebote für Menschen mit Demenz (mit unserem Sonnengarten und «Aurora» zur tageweisen Entlastung von pflegenden Angehörigen) oder nun auch mit der erfolgreichen Palliative Care Zertifizierung.

Liebe Daniela, voller Stolz darfst Du auf die Sonnhalden blicken mit dem Zusatzbau Haus Alpstein und der Komplettterneuerung vom Haus Weinberg. Dein grosses Engagement und Deine Einsatzbereitschaft, egal in welch stürmischen Zeiten wir sind, insbesondere auch in den beiden Coronajahren, sind einzigartig und unbeschreiblich!

Wir hoffen, dass es nun auch mal etwas ruhiger wird und Du noch viele Jahre mit uns die Sonnhalden weitergestaltest und Freude daran hast. Wir wünschen Dir Zeiten der Erholung, sei dies beim Reisen, beim Lesen und für Deine weiteren Passionen nebst der Sonnhalden.

Marlene Schadegg,
Geschäftsleitung

Pensionierung & Gratulation

Pensionierung ohne Abschied, das sind wunderschöne Momente!

Erika Kathrein, diplomierte Pflegefachfrau, hat im 2000 bei uns als Bewegungstherapeutin gestartet. Damals für ein Jahr, denn die drei Kinder benötigten doch mehr Präsenz. Im 2007 stieg sie dann erneut ein und seither ist die Kontrakturenprophylaxe fest in ihren Händen. Ihr Wissen gibt sie gerne weiter und unterstützt tatkräftig, wenn helfende Hände am Bett gefragt sind.

Erika ist eine echte Perle, die aktiv und mit offenen Augen unterwegs ist und sich auch nie gescheut hat, Themen direkt zu adressieren, toll und unendlich wertvoll! All dies macht es auch aus, gemeinsam auf einem guten Weg zu sein. Wie schön, dass dieser mit Deiner Pensionierung nicht abbricht, sondern Du weiterhin bei uns mitwirken magst.

Wir wünschen Dir aber nichts desto trotz, dass Du Deinen neuen Lebensabschnitt in vollen Zügen und bester Gesundheit nebst der Sonnhalden geniessen kannst.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

«Who is Who» im Thurgau?
- auch Marlene Schadegg!

Seit über 10 Jahren kürt die «Thurgauer Zeitung» die 100 wichtigsten Thurgauerinnen und Thurgauer. Im 2022 gehört auch Marlene Schadegg zu den Aushängeschildern des Kantons, sicherlich nicht zuletzt wegen den vielen Interaktionen mit dem Kanton rund um Corona. Denn neben der Leitung der Sonnhalden ist sie Präsidentin des kantonalen Heimverbandes Curaviva Thurgau und arbeitet mit im Vorstand von Alzheimer Thurgau.

Die Betriebskommission gratuliert Marlene ganz herzlich zu dieser Ehre. Wir sind stolz auf Dich!

Gallus Hasler,
Präsident der Betriebskommission

Adventsfeuer

Bereits zum zweiten Mal fanden in der Adventszeit Grillabende für unsere Mitarbeiter statt. Dies an drei verschiedenen Abenden, sodass alle Mitarbeiter die Möglichkeit hatten, einmal oder natürlich mehrere Male, teilzunehmen.

Die vorweihnachtliche Stimmung bei einem Glas Punsch oder Glühwein tat gut und hat uns so richtig in Weihnachtsstimmung gebracht - die passende Musik fehlte natürlich auch nicht. Fürs leibliche Wohl war ebenfalls gesorgt. Ob bei einer Bratwurst, einem Pulled Pork Hamburger, weil der Küchenchef den frisch gelieferten Smokey Joe so richtig einfeuern konnte oder bei Marshmallows über dem offenen Feuer, oder einem feinen Dessert.

Die ungezwungenen Gespräche und die gemeinsame Zeit ausserhalb der normalen Arbeitsroutine wurden von allen sehr geschätzt und genossen.

Fabienne Schättin, Stv. Küchenchef

DEMENZ - Weiterbildung für unsere Freiwilligen Mitarbeitenden mit Cristina de Biasio Marinello

Am 13. Oktober durfte ich unsere freiwilligen Mitarbeitenden bereits zum zweiten Mal zu einem Treffen mit Fachinput in die Sonnhalden einladen, dieses Mal zum Thema Demenz.

Als freiwillige Mitarbeitende in der Sonnhalden ist man immer wieder in Kontakt mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, die mit kognitiven Einschränkungen und/oder einer Demenzdiagnose leben. Die Begegnung und Betreuung dieser Menschen fordert auf eine ganz spezielle Weise heraus, denn sie können ihre Bedürfnisse oft nicht mehr für uns verständlich mitteilen. Aber auch was wir als «normal» betrachten, verändert sich häufig bei Menschen mit Demenz. Ich freue mich sehr, dass ich zu diesem Thema mit Cristina de Biasio Marinello eine fachkompetente und praxisbezogene Referentin gewinnen konnte.

Cristina De Biasio Marinello hat unseren freiwilligen Mitarbeitenden das Thema «Leben mit Demenz» näher gebracht und mit ihnen die Schwerpunkte für die Begleitung und Betreuung dieser Bewohnerinnen und Bewohner erarbeitet. Was genau passiert bei einer Demenzerkrankung? Welche Veränderungen erleben betroffene Menschen? Und worauf kommt es an in der Begleitung und Betreuung?

Es war ein spannender und lehrreicher Nachmittag. Es ist schön zu beobachten, wie aufmerksam zugehört, lebhaft ausgetauscht und sehr offen über eigene Erfahrungen gesprochen und diskutiert wurde. Durch die praxisbezogenen Tipps und Beispiele konnte Cristina de Biasio Marinello unseren freiwilligen Mitarbeitenden viel Hilfreiches für ihre Einsätze mitgeben und das Verständnis für die manchmal speziellen und herausfordernden Verhaltensweisen bei Menschen mit kognitiven Veränderungen fördern.

Beim anschliessenden Apéro wurde angeregt weiter diskutiert und geplaudert. Es gab Aussagen wie: «So einen spannenden Nachmittag zu verbringen war einfach toll! Schön, dass ich dies erleben durfte!» Oder wie es einigen plötzlich sonnenklar war, weshalb jene Bewohnerin sich gerade so und dieser Bewohner sich so verhält. Einig waren sich alle am Schluss: Gerne würden sie auch im 2023 wieder einen Nachmittag mit Cristina de Biasio Marinello verbringen und natürlich werde ich diesem Wunsch nach Möglichkeit nachkommen.

An dieser Stelle einfach nochmals ein grosses Dankeschön an all unsere fleissigen freiwilligen Mitarbeitenden. Und wer weiss… vielleicht fühlt sich ja die eine oder der andere Lesende angesprochen und möchte sich bei uns engagieren. Das würde uns natürlich sehr freuen! Gerne dürfen sie sich bei uns melden.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

& wichtige Angebot für Angehörige/Betroffene von Alzheimer Thurgau

Die Kurse für Lebenspartner oder Töchter & Söhne sind empfehlenswert

Den schleichenden Verlust an Fähigkeiten eines vertrauten Menschen mitzuerleben ist schmerzhaft und erfordert viel Kraft und Geduld.

Mit Hilfe der nachfolgenden Angebote lernen Sie Menschen mit Demenz besser zu verstehen, mit geeigneter Kommunikation auf sie zuzugehen und herausforderndes Verhalten gut zu meistern.

Eigene Bedürfnisse kennen und sich selbst zu entlasten ist dabei genauso wichtig.

Drei Angebote, die wir Ihnen ganz speziell ans Herzen legen möchten und einmalig in der Schweiz sind:

- Edukation - Angehörigenseminar, Start Januar 2023
- Impulsabend für Töchter & Söhne, Start März 2023
- kompakt - Angehörigenseminar, Start Frühling 2023

Nehmen Sie sich diese Zeit. Irene Heggli von ALZ Thurgau ist für Sie da und nimmt Ihre Anmeldungen gerne entgegen.

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

Die 2. Palliative Care Tagung in der Sonnhalden für unsere Mitarbeitenden

2 packende Themen: Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht und Resilienz statt Burnout

Mit spannenden Themen die Mitarbeitenden stärken und etwas für Leib und Seele zu bringen, dies war der Fokus und das Ziel der diesjährigen Palliative Care Tagung. Mit Dr. phil. Matthias Mettner und Claudia Betschart durften wir zwei sehr qualifizierte ReferentInnen bei uns begrüssen, die für viele nachhaltige Impulse auf den verschiedensten Ebenen sorgten.

Claudia Betschart schenkte uns viel Wissen rund um die Spannungsverhältnisse im Körper und wie wir die Spannungen von Muskeln und Faszien lösen können. Die Theorie von Liebscher & Bracht konnte sie uns sehr verständlich vermitteln und gab uns viele praktische Tipps von den Osteopressurpunkten zu den Engpassdehnungen und Anwendung der Faszien Rollmassage mit auf den Weg. Selbstverständlich durften wir dies immer auch gleich umsetzen.

Wer nach Liebscher & Bracht googelt, findet ganz tolle Online-Übungen. Meine drei Favoriten sind: die Rückenübung, diejenige gegen Kopfschmerzen und die zum «gut Einschlafen». Denn wir alle sind immer wieder in Spannungen... - probieren auch Sie es aus.

Dr. phil. Matthias Mettner nährte uns mit seinem grossen Wissen, wie wir in der heutigen Arbeitswelt trotz der vielen beruflichen und privaten Herausforderungen gesund bleiben können, vielleicht auch etwas nach dem Motto «Jeder ist seines Glückes Schmied».

Nebst seiner eigenen bewussten Lebenshaltung hat mich persönlich nochmals stark beeindruckt, wie klar er war, dass wir selbst die Balance zwischen Kraftfressern und Kraftbringern steuern können und müssen. Personen, Tätigkeiten und Umstände, die Kräfte kosten, vermeiden und bewusst beeinflussen und sich klar mit Kraftbringern und positiven Menschen, Begegnungen und Umständen täglich bewusst nähren. Auch die Idee, sich dessen Abends nochmals dankbar in einem Rückblick zu widmen oder alte Freundschaften wieder zu pflegen «es gibt kein Verfalldatum» und wie wichtig Ruheinseln im Alltag sind. Ach, es gäbe so viel Spannendes zu berichten über die zwei äusserst lehrreichen Halbtageskurse. Nochmals ein grosses Kompliment an die beiden ReferentInnen!

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

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

Street Workout

Egal ob jung oder alt - Street Workout bringt jeden in Schwung

Street Workout oder wie ich es nenne «Streety» ist eine geniale und simple Erfindung aus einem Gummiboden und verschieden zusammengesetzten Eisenstangen.

Die Idee stammt aus dem alten Griechenland und hat sich heutzutage weit verbreitet. Der Sinn dahinter ist, sich mit wenig Aufwand und Mühe mit dem eigenen Körpergewicht zu beschäftigen.

Die Street Workout Plätze sind für mich heilige Orte, an dem sich Menschen austauschen, gegenseitig unterstützen und positive Energie verteilen. Meiner Meinung nach werden die Plätze viel zu selten genutzt. Das liegt daran, dass sich viele Menschen schnell abschrecken lassen von den Künsten der jungen Leute, dabei braucht es gar nicht viel, um Fortschritte zu erkennen. Aussehen, Kleidung oder Vorkenntnisse spielen dabei keine Rolle.

«Übung macht den Meister» und *«ohne Fleiss kein Preis»* und *«wer nichts wagt, der nichts gewinnt!»*

Die Auswirkung vom Streety auf mich und meinen Körper ist grandios. Es werden sehr viele wichtige Muskelgruppen und Gelenke beansprucht, so dass man mit dem eigenen Körpergewicht eine Menge erreichen kann.

Das Resultat daraus: Man verbrennt effektiver Körperfett als bei aeroben Übungen wie Radfahren oder Schwimmen.

Denis Eberding, Pflegehelfer SRK

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: Tageskarte Bodenseeschifffahrt
2. Preis: Tageskarte Bodenseeschifffahrt
3. Preis: Sonnhalden Duschtuch

Winter-Rätselwettbewerb

1. Warum ist es im Winter eigentlich kalt?
   - Z Im Winter ist die Erde auf ihrer elliptischen Umlaufbahn weiter von der Sonne entfernt als im Sommer.
   - S Die Erdachse ist zur Ebene der Umlaufbahn um 23,4° geneigt, dadurch verändert sich der Sonnenstand während des Jahres.
   - O Die Sonne strahlt aufgrund der Sonnenflecken-Aktivität im Winter weniger Wärme ab als im Sommer.
   - A Das Magnetfeld der Erde ist im Winter auf der Nordhalbkugel stärker und schirmt mehr Sonnenstrahlung ab.
2. Wenn bei uns im Norden Winter ist, herrscht auf der Südhalbkugel Sommer. Welcher Winter ist länger – der im Norden oder der im Süden?
   - A Nordwinter
   - C Südwinter
   - S Beide sind gleich lang.
   - L Das schwankt mit der Veränderung des Neigungswinkels der Erdachse.
3. Wo befindet sich der Kältepol der Schweiz?
   - U Engelberg OW
   - H La Brévine NE
   - T Saanenmöser BE
   - L Samedan GR
4. Manche Tier-Arten überwintern im Winterschlaf. Welche NICHT?
   - B Fledermaus
   - U Igel
   - N Mauersegler
   - T Siebenschläfer
5. Silvester feiern wir mitten im Winter. Woher hat der letzte Tag im Jahr seinen Namen?
   - I Vom heute vergessenen Brauch, sich am Vorabend von Neujahr im Wald (lat. silva) um ein Feuer zu versammeln, um die Geister des alten Jahres zu vertreiben.
   - U Von einem alten römischen Fest, das zu Ehren eines Waldgottes gefeiert wurde.
   - A Vom merowingischen König Silvester II., der um 548 erstmals den Jahresbeginn auf den 1. Januar festlegte.
   - E Vom heiligen Papst Silvester I., der am 31. Dezember seinen Gedenktag hat.
6. Zum Winter gehört in unseren Breitengraden Schnee, auch wenn wir die weisse Pracht wegen des Klimawandels seltener zu sehen bekommen. Warum aber ist Schnee überhaupt weiss?
   - R Schneekristalle reflektieren aufgrund ihrer sechseckigen Form weisses Licht.
   - S Schneekristalle absorbieren alle sichtbaren Wellenlängen ausser dem weissen Licht.
   - E Schneekristalle sind transparent, streuen aber Licht aller Wellenlängen aufgrund ihrer Anordnung diffus.
   - I Schneekristalle umschliessen Luft, die durch die Kristalle hindurch weiss erscheint.
7. Für manche bedeutet Winter in erster Linie Wintersport. Welches Skigebiet in der Schweiz liegt am höchsten?
   - F Corvatsch
   - N Engelberg-Titlis
   - B Matterhorn
   - M Saas-Fee
8. Die Jäger im Schnee: Von wem stammt dieses berühmte Gemälde einer Winterlandschaft?
   - R Albrecht Dürer
   - U Jan van Eyck
   - N Joos van Cleve
   - A Pieter Bruegel der Ältere
9. Wir Menschen haben es in der Tat nicht leicht bei extremer Kälte – ganz im Gegensatz zu so manchen Tierarten. Welches Tier ist das kälteresistenteste überhaupt?
   - A Der Eisbär - sein dickes Fell schützt ihn auch vor den extremsten Minusgraden.
   - I Der Pinguin - seine Mischung aus Fettschicht und Daunenfedern lässt ihn selbst am eisigen Südpol immer gute Laune haben.
   - L Der Waldfrosch - er hat ein natürliches Frostschutzmittel im Blut, und kann sogar eingefroren und wieder aufgetaut werden ohne Schaden zu nehmen.
   - N Das Schaf - sein Fell schützt vor Wind und Wetter.
10. Was bedeutet das Wort «Eskimo» in der Sprache der benachbarten kanadischen Indianer ursprünglich?
    - U «Schneemensch»
    - L «Mensch, der rohes Fleisch isst»
    - K «Riecht-wie-Lebertran»
    - N «Schneemensch»

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

Bitte das Lösungswort eintragen und den Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 30.04.2023 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. Beatrice Langenegger
2. Maria Esther Bissegger
3. Daniel Tobler

Unsere Veranstaltungen in Kürze

ERLEBE DIE SPANNENDE WELT DER GESUNDHEITS-BERUFE BEI UNS:
SA, 11. JANUAR 23
SA, 18. MÄRZ 23

Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. Januar 2023	ab 11.30 Uhr
Winterzauber	Samstag,	21. Januar 2023	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	25. Januar 2023	ab 14.00 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	29. Januar 2023	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. Februar 2023	ab 11.30 Uhr
Fasnachtsfeier – Rosenmontag mit Stephan Jäggi	Montag,	20. Februar 2023	ab 14.00 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	26. Februar 2023	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. März 2023	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	26. März 2023	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und den Taxidancers	Mittwoch,	29. März 2023	ab 14.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. April 2023	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Pippistrello (Giacomo Mandina)	Mittwoch,	26. April 2023	ab 14.00 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	30. April 2023	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	09. Mai 2023	ab 11.30 Uhr
Info-Veranstaltung «Wohnen im Pflegeheim als Chance» inkl. Apéro und Fragerunde	Dienstag,	23. Mai 2023	16.30-17.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	28. Mai 2023	ab 08.30 Uhr
Rechnungs-Generalversammlung Genossenschaft Regionales Pflegeheim Sonnhalden	Dienstag,	30. Mai 2023	18.00 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und den Taxidancers	Mittwoch,	31. Mai 2023	ab 14.00 Uhr

P.P.
CH-9320
Arbon
DIE POST

Sonntagsbrunch - Verwöhnprogramm pur!

wieder mit Buffet à discretion, jeden letzten Sonntag im Monat 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