Sonnhalden Journal

HINTER DEN KULISSEN
Kneippen und Kommunikation

LEBENSGESCHICHTE
Lebensgeschichte Marianne Rumpler

BILDERBOGEN
Gemeinschaft pflegen

Ausgabe 73 | Januar 2022

Seite 8: Strickfeen Überraschung

Seite 14: Kunter bunte Tage

Seite 33: Rätsel früher - heute

Lebensgeschichte von Marianne Rumpler	4-5
Rezept Geräuchertes Rippli mit Zitronen-Rahm-Kabis	7
Leuchtende Stirnbänder für Arboner SchülerInnen	8-9
Kneippen «einfach genial - genial einfach»	10-11
Lichtblicke & Überraschungen	12
Geschichte	13
Bilderbogen	14-21
Kommunikation ohne «Wenn und Aber»	22-23
Personelles Eintritte, Jubiläen und Pensionierung Perspektivenwechsel	 24-27 28
Rezept Orangenmousse	 29
Kraftquelle	30-31
Rätselsonderseiten & -ecke	33-35
Veranstaltungskalender	36

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 73, Januar 2022

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

Ein unglaubliches Jahr liegt schon wieder hinter uns. Es hat viele Spuren hinterlassen und mir geht das Lied von DÖF «und ich düse, düse, düse im Sauseschritt» nicht aus dem Kopf. Weil es ein Zeichen der Zeit ist? Mindestens so wichtig ist aber der weitere Text «und bring die Liebe mit…», denn die alle haben wir mehr denn je nötig und ist nicht käuflich, deshalb besonders wertvoll.

Nutzen wir den Moment, um uns neu zu orientieren. Was kann mein gesellschaftlicher Beitrag sein, damit die Liebe und die Gemeinschaft gestärkt wird? Das soziale WIR-Gefühl vor der Ich-Bezogenheit in einer Selbstverständlichkeit stehen darf? Lassen wir uns nicht unterkriegen, sondern freuen wir uns an all den herrlichen Momenten, die wir immer wieder erleben dürfen. Das kraftspendende Feuer schenkt uns Wärme und Geborgenheit. Am Feuer sitzt man gerne, kommt zusammen zum Verweilen in guter Gesellschaft. Wo Gedanken ausgetauscht, philosophiert oder geplaudert wird. Das Redationsteam hat sich anstecken lassen - wir sind Feuer und Flamme und haben deshalb für Sie kleine Inseln im Alltag gefunden, um sich etwas Gutes zu tun – ein eher spontan entstandenes Leitmotiv dieser Ausgabe. Abtauchen, bei sich sein. Mit den zwei Workshops der ersten Palliative Care Tagung für unsere Mitarbeitenden ist es uns gelungen, zwei sehr unterschiedliche Inseln zu schaffen. Damit sie selbst weitere Impulse erhalten und genährt auch wieder geben können. Jeder von uns kann sich so kleine Geschenke an sich selbst machen.

Tauchen Sie voller Zuversicht ein in unsere kleine Inselwelt und lassen Sie sich inspirieren.

«Hebed Sie sich witerhin Sorg» und alles Liebe.

Im Namen des Sonnhalden-Redaktionsteams

M. Schadegg

LEBENSGESCHICHTE

Lebensgeschichte von Marianne Rumpler

«Mit 20 Franken eine bessere Zukunft gemacht»

Es ist der 7. März 1932, als in einer kleinen Gemeinde namens Andrichsfurt in Oberösterreich, ein Mädchen das Licht der Welt erblickt. Das Mädchen heisst Marianne und ist nach ihrem Bruder und ihrer Schwester der jüngste Spross in der Familie. «Ich war sozusagen das Nesthockerl», sagt Marianne Rumpler und schmunzelt.

Nur wenige Jahre sollten weiter vergehen ehe dem Land, wie auch zahlreichen anderen Ländern, harte Zeiten bevorstehen werden. Marianne Rumpler ist noch ein Mädchen, als der Zweite Weltkrieg ausbricht. Es waren Zeiten, die heute unvorstellbar erscheinen. Lähmende Angst, Panik und Armut verbreiten sich und bestimmen fortan den Alltag. «Jeden Tag hörten wir Fliegeralarme», erinnert sich die heute 89-Jährige. «Die Flieger flogen teils sehr tief».

Zu dieser Zeit wurden als Lehrpersonen Pensionierte eingesetzt. Sie nämlich konnten für ein deutlich tieferes Gehalt, als ihre berufstätigen Kollegen, arbeiten. Das Geld fehlte auch der Familie Rumpler an allen Ecken und Enden. Und so musste auch das jüngste Mitglied auf Bauernbetrieben mit anpacken. Schule und Arbeit prägten das Leben des Mädchens, gebraucht wurden schliesslich alle Hände. Von Kühe hüten bis hin zu Arbeiten auf dem Feld: Marianne Rumpler's Einsätze waren vielseitiger Natur. Tatkräftig machte sie sich jeweils an die Arbeit. Stets mit dem Gedanken «etwas dazuzulernen und weiterzumachen», wie sie sagt.

Allen Widrigkeiten zum Trotz musste es weitergehen, irgendwie eben. «Der Krieg hat unsere Gesellschaft auch zusammengeschweisst», sagt Marianne Rumpler. Doch auch die Jahre nach dem Krieg waren keine Einfachen, wie sich zeigen sollte. Der Weg in das Berufsleben war der jungen Generation mit vielen Hindernissen verstellt oder blieb ihr ganz versperrt. «Eine Lehrstelle hat man nur erhalten, wenn man dafür bezahlt hat», sagt Marianne Rumpler. So zog sie als 14-jährige von Zuhause aus, um mit Haushaltsarbeiten in Restaurants in Oberösterreich für den eigenen Lebensunterhalt aufkommen zu können.

Weitere Jahre zogen ins Land, bis Marianne Rumpler sich mit einem Wegzug ins Nachbarland eine bessere Zukunft erhoffte. Und so machte sie sich mit 20 Jahren auf nach Basel in die Schweiz. «Umgerechnet noch 20 Franken hatte ich im Portemonnaie, das war alles, was ich noch hatte», erinnert sie sich. Die junge Frau hatte Glück und fand Arbeit bei einer Familie eines Arztes. Ob putzen, kochen oder Kleidungsstücke ausbessern, etwa einen Knopf annähen oder eine Naht erneuern – sie war sozusagen das Mädchen für alles. Noch lange spürten die Haushalte die Auswirkungen der Nachkriegszeit. «Die Qualität der Kleider und anderer Güter war sehr schlecht», erinnert sich Marianne Rumpler. Doch auch wenn die Zeiten stets hart waren, so hat sich die Wahlschweizerin nie beklagt. «Ich hatte es stets gut und habe es auch heute noch gut», sagt sie und fügt hinzu: «Und Schaffen muss man schliesslich

überall.» Nur das Heimweh kam jeweils pünktlich zur Weihnachtszeit auf. Eine Reise nach Oberösterreich war finanziell nicht möglich und so musste Marianne Rumpler das Gefühl des Alleinseins ausharren.

Einmal im Monat fand in Basel ein Treff für österreichische Landsleute statt, dem auch Marianne Rumpler gerne beiwohnte, schätzte sie doch die Begegnungen sehr. So kam es, dass sich einst die Augen der jungen Oberösterreicherin und jene eines jungen Mannes aus der Steiermark trafen und hängen blieben. Die beiden wurden ein Paar. Franz, der Auserwählte von Marianne, war gelernter Metzger und so lag der Wunsch nach einer eigenen Metzgerei oder einem eigenen Restaurant nahe. Nachdem die beiden über die Jahre ein wenig Geld sparen konnten, pachteten sie im Raum Zürich ein Restaurant. Marianne Rumpler erinnert sich noch gut an die Zeit: «Auch wenn das Geld stets knapp war, so lernten wir zu sparen. Und an der Ware Sorge zu tragen.»

Nach sieben Jahren wurde die Liebe mit der Heirat gekrönt und es folgten die Geburten eines Sohnes und einer Tochter. Wenn die Mutter Zeit fand, strickte sie gerne: Pullover, Socken oder Jäckchen für die beiden Kinder. Jahre später zog die Familie in den Thurgau nach Arbon, wo sie im Jahr 1965 das Restaurant und Hotel «Bellevue» zu Eigen machten. Hier gingen Handwerker und Vereine ein und aus. «Alle waren bei uns willkommen», sagt Marianne Rumpler. Die Arbeit war streng, die Tage lang – und doch bereitete ihr der Alltag Freude. «Es war eine schöne Zeit, die wir erleben durften.» Und mit Freuden erzählt Marianne Rumpler, dass ihr einstiger Berufswunsch, Coiffeuse, später die Tochter ausübte. Auch darf Marianne Rumpler auf ein ganz besonderes Jubiläum zurückblicken: 50 Jahre lang waren sie und ihr Mann verheiratet. Bis dann, vor ein paar Jahren, ihr Franz verstarb.

Die Gesundheit sei ohnehin das Allerwichtigste, betont Frau Rumpler. Als ihr Augenlicht mit 60 Jahren abnimmt, denkt sie anfangs noch, dass es wieder besser werden

würde. Doch ihre Augen werden zunehmend schwächer und heute kann sie nahezu nichts mehr sehen. «Wenn ich wählen könnte, wäre das Augenlicht das Letzte, das ich hergeben würde», sagt sie und fügt hinzu. «Gute Gesundheit kann man sich eben nur wünschen, aber nicht kaufen.» Aufgegeben hat Frau Rumpler trotzdem nie. Im Gegenteil: Hier in der Sonnhalden nimmt sie an verschiedenen Gruppenlektionen der Aktivierung teil und versucht sich stets auch an neuen Dingen. Und auch ihre humorvolle Art ist ihr bis heute erhalten geblieben.

Längst haben die Rumpler's mit drei Enkelkindern und zwei Urenkeln weiteren Zuwachs bekommen. Die Familie ist auch das grosse Glück für Frau Rumpler. «Der Kleinste ist gerade mal fünf Monate alt», sagt sie und strahlt. Sie sei am glücklichsten, wenn die ganze Familie beisammen ist.

Einen kleinen Wunsch hat Marianne Rumpler aber noch offen. Es sind nun knapp 60 Jahre her, seit sie aus der Heimat fort ging und jeweils für ein paar Ferientage zurückkehrte. Wenn irgendwie möglich, würde sie deshalb gerne noch einmal kurz nach Andrichsfurt reisen. «Um Grüezi zu sagen», sagt sie und lächelt.

Herzlichen Dank, liebe Frau Rumpler, dass Sie uns an Ihrer Geschichte teilhaben lassen. Es ist beeindruckend, wie Sie alles gemeistert haben und stets mit guten Gedanken und Hoffnung durch den Alltag gingen und gehen. Ich wünsche Ihnen weiterhin gute Gesundheit, Leichtigkeit und eine gfreute Zeit in der Sonnhalden.

Angelina Donati, Studierende Aktivierungsfachfrau HF

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

Eine Frau ruft ihren Ehemann an:

«Du Schatz, ich kann den Wagen nicht starten. Ich glaube es ist Wasser im Luftfilter.»

«Sitzt du gerade im Auto?»

«Ja. »

«Und, wo bist du gerade?»

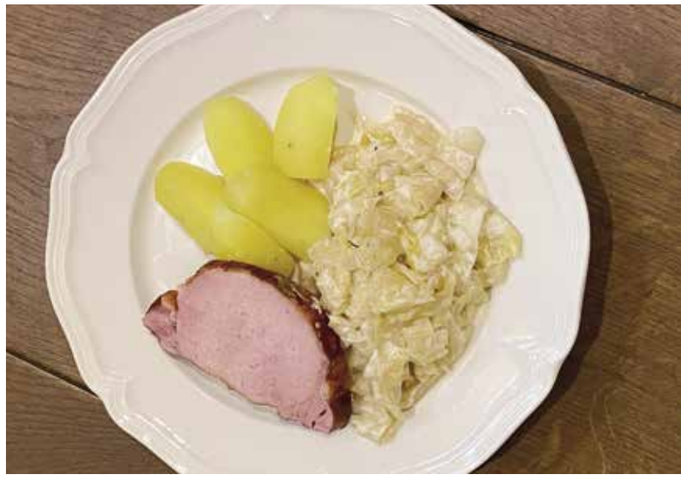
«In dem kleinen Bach hinter unserem Haus.»

Geräuchertes Rippli mit Zitronen-Rahm-Kabis

Geheimtipp: Kabis in einer ungeahnt erfrischenden Art

Zutaten für 4-5 Personen

1	Weisskabis, ca. 800 g, in 2-3 cm grosse Stücke geschnitten
1	Zwiebel, fein gehackt
	Butter zum Dämpfen
1	Zitrone, Schale dünn abgeschält, in feine Streifen geschnitten
	einige Zweiglein Zitronenthymian
1-2 dl	Gemüsebouillon
1 kg	Rippli, geräuchert
1,8 dl	Saucen-Halbrahm
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Zitronenthymian zum Garnieren



Zubereitung

Kabis und Zwiebeln in Butter andämpfen. Zitronenschale, Zitronenthymian und Bouillon zugeben, aufkochen. Rippli darauf legen, zugedeckt 1¼-1½ Stunden bei kleiner Hitze schmoren lassen.

Rippli tranchieren, kurz warm stellen. Rahm unter den Kabis mischen, kurz aufkochen, würzen. Gemüse und Fleisch auf vorgewärmte Teller anrichten, garnieren.

Dazu passen Salzkartoffeln, alternativ auch Nudeln oder Reis.

En Guete wünscht das
Sonnhalden – Gastronomie Team

Leuchtende Stirnbänder Dank fleissigen «Strickfeen»

zur Sicherheit der Kinder in der dunkleren Jahreszeit

Die Terz Stiftung hat das Projekt «Frauen bringen Kinder zum Leuchten» lanciert. Bald war klar, dass unsere Bewohnerinnen der Donnertagskreativ-Gruppe gerne die Idee aufnahmen und so strickten sie während Wochen voller Freude. Am Tag des Lichts sollte es dann soweit sein: die Übergabe der Werke an kleine Kinder bis 10 Jahre. Wir alle wissen es, in der dunklen Jahreszeit sind nicht alle Verkehrsteilnehmer gleich gut sichtbar. Schön, dass am Tag der Übergabe die Stirnbänder mit den leuchtenden Augen der beschenkten um die Wette strahlten.

Zwei Schulklassen waren bei uns zu Gast, eine vormittags direkt bei den Strickfrauen und eine am Nachmittag. Denn Begegnungen können mit den entsprechenden Vorsichtsmassnahmen dennoch stattfinden und dafür sind wir alle dankbar!

Ein grosses Merci an Regina Hiller, Annegret Schärer, Esther Straub und natürlich den aufgestellten Kids für die wundervollen Darbietungen, die liebevollen Dankeskarten und die bunten Fensterbilder, die uns in der Adventszeit mit Licht und Herz begleiten!

IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.

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

WASSER. BAD. ENERGIE.
HAUSTECHNIK EUGSTER

Die 1. Palliative Care Tagung in der Sonnhalden für unsere Mitarbeiter - Teil 1:

Kneippen – einfach genial - genial einfach

«Ein Espresso nur mit Wasser»

Was denken Sie, wenn Sie den Begriff Kneipp hören? «Wahrscheinlich an kaltes Wasser und Rosskur», sagt Silvia Aebi. Sie ist Referentin der Palliative Care Tagung und führte neulich Mitarbeitende des Pflegeheims Sonnhalden in die Welt des Kneippens ein. Tatsächlich sei das Besondere der Kneipp-Methode die Anwendung des Wassers auf die Haut. «Dies geschieht jedoch auf vielfältige, fein abgestimmte und auf den einzelnen Menschen zugeschnittene Art und Weise», fährt die Kneipp-Gesundheitsberaterin und Pflegefachfrau HF weiter fort.

Welche Wirkung bereits schon eine Kneipp-Blitzkompresse auf das Wohlbefinden haben kann, zeigt Silvia Aebi kurz nach Beginn des Kurses: Sie nimmt Zitronensaft, warmes Wasser und taucht kleine Frotteetücher hinein und die Kursteilnehmenden legen sich ein solches in den Nacken. Und schon machen sich eine wohlige Wärme und ein entspannendes Gefühl breit. «Ganz nebenbei fördert die Zitrusfrucht die Konzentration», erläutert Silvia Aebi den Teilnehmenden. Anwendungen seien auch immer Zuwendungen. Und dabei werden Endorphine, also Glückshormone, ausgeschüttet, was wiederum dem Wohlbefinden zugutekommt und eine stimulierende, entspannende oder auch schmerzlindernde Wirkung erzeugt.

Schon über 150 Jahre ist es her, als Sebastian Kneipp die Rückkehr zu einer einfachen und natürlichen Lebensweise forderte. Er habe während seiner Studienzeit an einer schweren Lungentuberkulose gelitten, bei deren Behandlung keine einzige ärztliche Versorgung für Besserung sorgte. «Als Schlüsselerlebnis erwies sich das Wasser, das ihm zur Wiedererlangung seiner Gesundheit verhalf», erzählt Silvia Aebi. Bald darauf habe Sebastian Kneipp zudem die sinnvolle Ergänzung durch bestimmte Formen der Bewegung und durch die Wirkstoffe der Heilpflanzen erkannt. Und als späterer Priester verhalf er schliesslich unzähligen ratsuchenden Menschen zu einer besseren Gesundheit, ganz im Einklang von Körper, Geist und Seele.

Neben heissen Kompressen, Zitronenhandbad und vielem mehr hat Silvia Aebi die Kursteilnehmenden auch mit dem Kneipp-Espresso vertraut gemacht. Sie kennen diesen Espresso, der nur aus Wasser besteht, noch nicht? Nach diesem Espresso ist man hellwach – garantiert! Probieren auch Sie ihn aus:

Anleitung für den Kneipp-Espresso (ein kaltes Armbad)

- Waschbecken mit kaltem Wasser (12 bis 18 Grad Celsius) füllen.
- Zu Beginn sollten die Arme und Hände warm sein. Sind die Hände ohnehin schon kalt, ist dringend davon abzuraten, ein kaltes Bad durchzuführen.
- Die Arme werden bis zur Mitte der Oberarme ins Wasser gelegt, bis ein Kältegefühl spürbar wird (etwa 30 bis 40 Sekunden).
- Danach wird das Wasser sanft von den Armen abgestreift. Tipp: Bevor das Wasser von den Armen abgestreift wird, kann damit auch der Nacken sanft benetzt werden. Das ist besonders erfrischend, zumal hier das Herz-Kreislauf- und Atemzentrum liegt.
- Nun braucht es Wiedererwärmung, also Kleidung anziehen und die Arme pendelnd bewegen.

Achtung: Bei Angina pectoris und organischen Herzkrankheiten ist mit dem kalten Armbad Vorsicht geboten.

Angelina Donati,
studierende Aktivierungsfachfrau HF

Rondellis zu Gast

Das Vorstufen-Ensemble Rondellis Arbon ist die Vorband der Jugendmusik Arbon. SchülerInnen können nach 1-2 Jahren Instrumentalunterricht bereits erste Erfahrungen im Ensemblespiel machen. Ihre Freude beim Musizieren war ansteckend und bereichernd - merci und kommt bald wieder!

Die Insel der Gefühle

**Vor langer Zeit existierte einmal eine wunderschöne, kleine Insel.
Auf dieser Insel waren alle Gefühle der Menschen zu Hause:
der Humor und die gute Laune,
die Traurigkeit und die Einsamkeit, das Glück und das Wissen
und all' die vielen anderen Gefühle.
Natürlich lebte auch die Liebe dort.**

Eines Tages wurde den Gefühlen jedoch überraschend mitgeteilt, dass die Insel sinken würde. Also machten alle ihre Schiffe seeklar, um die Insel zu verlassen.
Nur die Liebe wollte bis zum letzten Augenblick warten, denn sie hing sehr an ihrer Insel.

Bevor die Insel sank, bat die Liebe die anderen um Hilfe.
Als der Reichtum auf einem sehr luxuriösen Schiff die Insel verliess, fragte ihn die Liebe: «Reichtum, kannst du mich mitnehmen?» «Nein, ich kann nicht. Auf meinem Schiff habe ich sehr viel Gold, Silber und Edelsteine. Da ist kein Platz mehr für dich». Also fragte die Liebe den Stolz, der auf einem wunderbaren Schiff vorbeikam. «Stolz, bitte kannst du mich mitnehmen?» «Liebe, ich kann dich nicht mitnehmen», antwortete der Stolz, «hier ist alles perfekt und du könntest mein schönes Schiff beschädigen».

Als nächstes fragte die Liebe die Traurigkeit: «Traurigkeit, bitte nimm du mich mit». «Oh Liebe», sagte die Traurigkeit, «ich bin so traurig, dass ich allein bleiben muss». Als die gute Laune losfuhr, war sie so zufrieden und ausgelassen, dass sie nicht einmal hörte, dass die Liebe sie rief.

Plötzlich aber rief eine Stimme: «Komm Liebe, ich nehme dich mit».
Die Liebe war so dankbar und so glücklich, dass sie ganz und gar vergass, ihren Retter nach seinem Namen zu fragen. Später fragte die Liebe das Wissen: «Wissen, kannst du mir vielleicht sagen, wer es war, der mir geholfen hat?» «Ja sicher», antwortete das Wissen, «das war die Zeit». «Die Zeit?» fragte die Liebe erstaunt,
«warum hat mir die Zeit denn geholfen?»
und das Wissen antwortete:
«Weil nur die Zeit versteht, wie wichtig die Liebe im Leben ist».

Kunterbunte Tage: Herbstfest

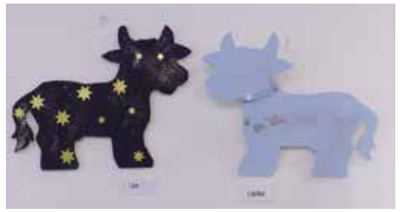
Kleine Inseln im Alltag schaffen, dies ist uns ganz wichtig und so findet immer wieder etwas statt. Ein schon fast legendäres Highlight ist das Herbstfest. Dieses Jahr leider ohne das Säulirennen, denn die vier Schweine gibt es altersbedingt leider nicht mehr. Wer weiss, vielleicht gibts ja irgendwann eine lustige Alternative.... Genossen haben wir es aber trotzdem. Diese vielen Glücksmomente der Gemeinschaft.

Kreativität - der andere Alpabzug...

Viehschau in der Sonnhalden? Klar leben wir auf dem Land, aber wie kommt es zu einer Viehschau bei uns?

Gemeinsam bunte Stunden zu haben und vielleicht sogar über sich hinaus zu wachsen, all dies durften unsere Mitarbeiterinnen der Aktivierungstherapie im Rahmen verschiedener früherer Kreativ-Projekte bereits erleben. Sie wählten Kühe und diese durften nun während einer Projektwoche mit beliebigen Materialien gestaltet werden. Wenn die Künstler und Künstlerinnen - primär unsere Bewohnerinnen und Bewohner - über ihren Werken sitzen und Stolz diese anschauen - unglaubliche Momente!

So sind 80 Kühe entstanden und über 90% dekorieren nun irgendwo eine Wand und lassen die graueren Tage so verschwinden. Anlässlich der Vernissage wurden diese selbstverständlich auch gewürdigt!



Wenn es klingelt oder ...

Wenn der Samichlaus und der Schmutzli nicht nur durch die Gassen gehen, sondern auch bei uns mit Glocke und prallvoll gefülltem Sack einkehren, dann wird es wohl der St. Nikolaustag sein. So zogen sie durch die Wohnbereiche und manch ein Sprüchlein fiel...

Einen anderen Moment durften wir aus der Ferne geniessen: aus den Räumen Arbon/Roggwil/Berg, die für eine Woche als Fonduestube umfunktioniert wurden, hörten wir Gläser klingen, munteres Kichern (offenbar genossen sie auch ein Schnäpschen) und auch der Duft... - irgendwie kann man den grauen Herbst- und Wintertagen in geselliger Runde doch Farbe schenken.

Weihnachtsfeiern

Fünf Weihnachtsfeiern in drei Tagen – sportliches Programm zum Jahresende – jedes Mal einzigartig und schön. Die fleissigen Heinzelmännchen und –frauen verzauberten die Sonnhalden in ein Lichtermeer mit festlichem Charme. Tobias Zierof, Pfarreiseelsorger, hat uns an zwei Abenden wundervoll mit seinen Gedanken und der bebilderten Weihnachtsgeschichte in einen Moment der Stille abtauchen lassen. Am dritten Abend tat dies Gertrud Binder in ihrer ebenso feinen Art. Jedes Mal ein Genuss sind auch die musikalischen Einlagen, dieses Jahr von Rahel Zellweger an der Violine und Dieter Hubov am Piano. Wie immer hat die Küche einen leckeren 4-Gänger kreiert.

Die 1. Palliative Care Tagung in der Sonnhalden für unsere Mitarbeiter - Teil 2:

Gewaltfreie Kommunikation oder Kommunikation ohne «Wenn und Aber»

Der Fachverband für gewaltfreie Kommunikation Schweiz definiert gewaltfreie Kommunikation folgendermassen: In der Gewaltfreien Kommunikation lernt man, hinter Urteilen und Kritik die eigentlichen Gefühle und Bedürfnisse zu hören und anzusprechen. Auf dieser Basis werden gemeinsam Lösungen erarbeitet, welche die Bedürfnisse aller GesprächspartnerInnen berücksichtigen. So können Konflikte anstatt Schuldzuweisungen, Kritik und Urteile auf einer Ebene von Respekt und Gleichwertigkeit gelöst, Beziehungen vertieft und Projekte mit mehr Freude und Erfolg umgesetzt werden.

«Je bewusster wir leben, umso besser können wir mit Mitmenschen umgehen». Dieses Wissen vermittelte uns Evelyne Coën persönlich an einer internen Weiterbildung im November 2021. Evelyne studierte als Auditorin vergleichende Verhaltensforschung und unterstützt als Psychologin mit ihrer gewonnenen Erfahrung Frauen und Männer an persönlichen oder beruflichen Wegkreuzungen.

Einleitend erzählte sie uns einen kleinen Teil ihrer Biografie und gab wahre Geschichten aus ihrem beruflichen Alltag wieder. Mit ihrer Authentizität, dem offenen Umgang und ihrem Wissen um die Notwendigkeit der inneren Freiheit des Individuums, faszinierte sie mich von der

ersten Sekunde an. Sie schenkte uns Vertrauen, indem sie bereits zu Beginn eröffnete, dass es an diesem Weiterbildungstag kein Richtig oder Falsch gibt. Sei wie du bist! Dies vermittelte sie uns den ganzen Tag über - kein anpassen, keine Gewinner oder Verlierer, einfach nur «Sein» wie man aus dem Herzen fühlt und gerne leben möchte. Ich denke, das war der springende Punkt für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit an diesem Tag. Gekonnt führte sie uns mit gezielten Fragen zu unserem eigenen inneren Kern. Für einige SeminarteilnehmerInnen wahrscheinlich Neuland, denn zur Abwechslung mussten wir unseren Kopf ausschalten, innehalten und in uns hineinfühlen.

Wir wurden von Evelyne aufgefordert zu spüren, wie es uns geht und was wir in diesem Moment benötigen, um glücklich zu sein. Das war keine leichte Aufgabe. Ich beobachte im Kurs und in meiner Arbeitswelt, dass es den meisten Menschen schwerfällt, seine Gefühle zu beschreiben. Doch genau dies ist laut Evelyne das Tor in die Freiheit. Hat der Mensch erkannt, dass hinter jedem Gefühl ein Bedürfnis steckt, können wir unser Wohlbefinden um einiges stärken. Einige TeilnehmerInnen sagten, dass sie sich gut auf die Übung einlassen konnten, andere äusserten, dass ihnen dies nicht so gut gelang. Beides war aus Evelynes Sicht völlig in Ordnung. Jeder durfte sein, wie ihm wohl war, keine/r musste im Kurs etwas leisten, um gesehen zu werden, alle wurden in der eigenen Persönlichkeit unterstützt. Ich nahm das als sehr aufbauendes Gefühl wahr.

Wie oft will der Mensch während einem Gespräch recht haben, damit er sich besser fühlt oder beeinflusst willentlich sogar sein Gegenüber, um Vorteile für sich zu schaffen. Auch wenn es mir im hektischen Alltag schwierig erscheint, versuche ich weiterhin, aktiv zuzuhören ohne dabei zu werten. Ein respektvolles und wertschätzendes Miteinander liegt mir persönlich sehr am Herzen.

Schenken auch Sie sich im Alltag kleine Auszeiten, denn glücklich ist, wer seine eigene Stimme des Herzens hört.

Cordula Kugler,
Mitarbeiterin Administration

Die Kommunikation ohne «Wenn und Aber» dient in jeder Beziehung zur Klärung, zu mitfühlendem Nachfragen, für echtes Verstehen, in Team- und Führungsaufgaben wie auch in ganz persönlichen Bereichen. Wir lernen ohne zu verletzen uns selbst treu zu sein und Beziehungen konstruktiv zu pflegen. Und: Wir lernen, den alltäglichen Manipulationen nicht mehr zu erliegen. Einfühlsame Kommunikation mit sich selbst, stärkt die eigene Klarsicht und fördert Selbstvertrauen. Rücksichstlos sind Menschen ohne Selbstvertrauen.

Quelle: www.Cross-Roads.ch von Evelyne Coen

Eintritte

Claudia Mazzini

Funktion:

Pharmaassistentin

Eintritt:

Juli 2021

Kristina Belkova

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

Juli 2021

Hannah Reich

Funktion:

HR Pflege

Eintritt:

Juli 2021

Suela Fetai

Funktion:

Lernende FaGe EFZ

Eintritt:

August 2021

Dienstjubiläen - 5 Jahre feiern

Gospa Peric

Funktion:

Fachfrau Gesundheit

Martina Leiendecker

Funktion:

Pflegefachfrau

Gratulation

«Manchmal sind es die kleinsten Dinge, die den grössten Platz im Herzen einnehmen»

Hurra, wir dürfen gleich 2 neue Erdenbürger begrüssen.

Wir gratulieren Andjela Minic und ihrem Mann zur Geburt Ihres Sohnes Andrej und Eyorsalem Yemane durfte bereits ihren 3 Sohn Noel auf dieser Welt willkommen heissen. Beiden Familien wünschen wir alles Gute, Glück und Gesundheit!

15 Jahre feiert

Refka Asanoska

Funktion:

Küchenhilfe

Am 02.04.2007 hat Refka Asanoska ihre Stelle bei uns in der Sonnhalden-Küche angetreten. Wir dürfen sie nun schon 15 Jahre zu unseren treuesten Mitarbeiterinnen zählen.

Refka Asanoska ist in der Abwaschküche tätig und erledigt auch Arbeiten ausserhalb ihres Bereiches. Zudem ist sie mitverantwortlich für das genaue Richten von Bestellungen und die Hygiene/Sauberkeit in unserer Küche. Sie ist ein wichtiger Teil unseres Teams, nicht zuletzt durch ihren persönlichen Einsatz und ihren Willen immer Neues dazu zu lernen. Sie wird von allen Mitarbeitern auch ausserhalb der Küche sehr geschätzt und ist immer mit einem breiten Lächeln im Gesicht unterwegs.

Ich möchte mich persönlich bei Dir, liebe Refka, für Deine Treue und Dein grosses Engagement in all diesen Jahren bedanken und hoffe auf noch viele Weitere...

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie

Eintritte

Siria Trenna

Funktion:

Lernende FaGe EFZ

Eintritt:

August 2021

Medina Bilali

Funktion:

Lernende AGS

Eintritt:

August 2021

Noemi Ferreira da Conceiçâo

Funktion:

Lernende AGS

Eintritt:
August 2021

Phanudet Phetram

Funktion:

Lernender Koch EFZ

Eintritt:

August 2021

Eintritte

Monika Betker

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

September 2021

Monika Gmür

Funktion:

Servicemitarbeiterin

Eintritt:

September 2021

Belkisa Smajlovic

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

Oktober 2021

Carla Meier

Funktion:

Mitarbeiterin Lingerie

Eintritt:

Oktober 2021

Pensionierung

Mit grosser Wehmut nehmen wir heute Abschied von einer unserer langjährigsten Mitarbeiterin Biljana Minic. Eine Traummitarbeiterin, die, wenn das Klonen bereits funktionieren würde, wir sicherlich gleich mehrfach dupliziert hätten. Es ist nicht nur ihre wunderbare Haltung der Hilfestellung, ruhigen und besonnenen Art, sondern auch ihre Herzlichkeit und Bescheidenheit. Auf sie durften sich die Teammitglieder stets verlassen.

Nimmt man ihr Dossier, welches vom April 1993 geführt wird, aus dem Hängeregister, staunt man nicht schlecht ob der geringen Fülle. Eine treue Seele und «Schafferin», die trotz zwei kleinen Jungs immer voll in der Sonnhalden gewirkt hat. Dem Probezeitbericht vom 8. Juni 1993 entnimmt man: «… ist willig und möchte vorwärts arbeiten…». Eine heute speziell anmutende Sprache. Ja, sie hat die Sonnhalden wirklich 28 Jahre mitgestaltet und wie sie immer wieder betonte, war es für sie mehr als ein Arbeitsort – es war ihr zweites Zuhause.

Liebe «Billy», mit Tränen in den Augen lassen wir Dich in den mehr als wohlverdienten Ruhestand ziehen und hoffen auf ein Wiedersehen. Tränen sicherlich auch, weil Du mit Deinem Mann entschieden hast, der Schweiz den Rücken zu kehren. Mögen all Deine Wünsche in Erfüllung gehen und Du Dich noch viele Jahre bester Gesundheit erfreuen kannst.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

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

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

Orangenmousse - ein herrlich leichtes Winterdessert!

Zutaten (für 6 Gläser)

200 g Vollrahm
4 Blätter Gelatine
3 Eier
100 g Zucker
2 – 3 Orangen (2 dl Saft, 2 TL Orangenzeste)

Zubereitung

- Rahm zu 90% schlagen
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen
- Orange waschen, Schale fein abreiben (ca. 2 TL), Orangen halbieren und auspressen (2dl)
- Eier mit dem Zucker in einer Metallschüssel verrühren und über dem Wasserbad auf 80 Grad erwärmen. Die Masse etwas abkühlen lassen. Gelatine darin auflösen, danach unter gelegentlichem Rühren vollständig abkühlen. Orangenzeste und Saft dazugeben.
- Ein Drittel des geschlagenen Rahmes unterrühren. Anschliessend den Rest vorsichtig unterheben.
- In die vorbereitenen Gläser füllen und für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kühl stellen.

En Guete wünscht das Sonnhalden – Gastronomie Team

KAUFMANN OBERHOLZER

Leben, wohnen
und bauen mit Holz.

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

Perspektivenwechsel
von der Pflege in die Küche

«Alles halb so wild…». Ich fange gleich mit dem Fazit an: «Mir hat der Tag in der Küche viel besser gefallen als erwartet. Ich habe einen guten Einblick in diese Abläufe erhalten. So ein Tauschtag kann sicher zum besseren Verständnis füreinander beitragen. Ich möchte mich hier herzlich bedanken bei der Küchencrew, welche mich geschont hat, sehr verständnisvoll und zuvorkommend mit mir war.»

Meine Freude hielt sich in den letzten Wochen massiv in Grenzen, um dies liebevoll auszudrücken. Ich frage mich, weshalb ich so kurz vor meiner Pensionierung wirklich noch einen Perspektivenwechsel bräuchte. Sich mit anderen, unbekannten Abläufen auseinandersetzen? Bis zur letzten Minute hoffte ich, dass vielleicht am nächsten Morgen jemand aus dem Team fehlen würde und ich meiner gewohnten Tätigkeit in der Pflege nachgehen könnte. Weit gefehlt!

Im Juli dieses Jahres «quäle» ich mich also eine halbe Stunde früher als gewöhnlich aus den Federn. Ich soll heute statt in der Pflege in der Küche arbeiten.

Mit einer Kochschürze ausgestattet habe ich mich in der Küche gemeldet. Alle Kollegen sind bereits am Arbeiten. Dies scheint hier ganz ohne Absprache zu klappen. Ich werde zu einem riesigen Brotberg gebracht, den wir genau nach Plan in die Frühstückskörbe für die Wohnbereiche abzählen.

Beim Guetzlibacken erzählt mir die Köchin Natascha, dass sie darauf achten müsse, dass die Guetzli nicht zu hart werden. Die Erinnerung aus einem anderen Pflegeheim habe sich tief eingeprägt: damals hatte ein Bewohner ein, seiner Meinung nach, zu hartes Exemplar als Wurfgeschoss gegen sie verwendet, unglaublich oder?

Die Geschirrwaschstrasse hat mir immens imponiert. Sieht sie doch aus wie ein Tunnel. In kurzer Zeit spuckt das Förderband dampfendes, sauberes Geschirr aus, welches von den Kolleginnen in Windeseile sofort wieder für die nächste Mahlzeit bereitgestellt wird. In der Küche werde ich das Gefühl nicht los, dass nach dem Essen auch gleich wieder vor dem Essen bedeutet. Stets gibt es etwas zu tun!

Auch die zu verarbeitenden Mengen haben mich enorm beeindruckt. Es ist schon beachtlich, wie viele Nahrungsmittel an einem Tag vorbereitet und in riesigen Pfannen gekocht werden müssen. Neben der Sonnhalden werden noch weitere Heime, Firmen und der Mahlzeitendienst mit Essen beliefert. Ich habe z.B. ein Kuchenrezept gelesen, auf dem stand: «man nehme 72 Eier». Solche Mengen sind für mich unvorstellbar! Auch wenn ich mich hier als «mittelmässige» Hausfrau oute; ich bin schon überfordert, wenn ich für mehr als 4 Personen kochen muss! So ist es auch nicht verwunderlich, dass verschiedene begehbare Kühlschränke (vergleichbar mit begehbaren Kleiderschränken) zur Verfügung stehen, in welchen all die vielen Vorräte und vorgekochten Speisen sicher aufbewahrt werden.

Am meisten herausgefordert hat mich jedoch das Sortieren der Bewohnerkarten. Da müssen alle Extrawünsche der Bewohner herausgelesen und die genauen Mengen notiert werden. Ich muss mehrmals von vorne anfangen, weil ich immer wieder etwas vergessen habe. Fazit: Ich werde in Zukunft Verständnis haben, wenn da mal etwas übersehen wird.

Zudem ist mir aufgefallen, dass man sich in der Küche zu keiner Arbeit hinsetzt, auch nicht zum Rüsten oder Schneiden von Gemüse. Auch wenn ich in der Pflegetätigkeit die viele Schreibarbeit am Computer oft verwünsche, so kann man sich dazu wenigstens hinsetzen.

Heidi Ghazenffer, Pflegefachfrau

Das Runde muss ins Eckige und die Laufschuhe an die Füsse

12 Paar Handballschuhe, unzählige verstauchte Finger und einige Dosen Harz: Handball spiele ich - mit wenigen Unterbrüchen – bereits mein halbes Leben lang. Die Faszination hat mich an einem Schülerhandballturnier gepackt und seither nicht mehr losgelassen. Schnell und körperbetont ist dieser Sport. 20 bis 30 Tore pro Match und Mannschaft sind üblich, das macht die Spiele spannend bis zum Schluss. Die Tordifferenz kann sich innert Minuten ändern und somit auch ein verloren geglaubtes Spiel nochmals gewendet werden. Handball ist unberechenbar und immer für Überraschungen gut.

Jeden Herbst beginnt unsere Meisterschaft und dauert bis in den Frühling. In diesen Monaten verbringe ich einige Samstage und Sonntage für Matches in Sporthallen. Besonders mag ich unsere Heimrunden beim HC Romanshorn, sie sind ein willkommenes Wochenend-Programm in den grauen Wintermonaten. Das Vereinsleben bringt zudem viele gute Kontakte mit sich, welche ich sehr schätze. Unsere 3. Liga Damen-Mannschaft unternimmt auch neben den Trainings und der Meisterschaft einiges miteinander, Tradition ist z.B. der Städtetrip an Auffahrt oder das winterliche Waldfondue. Seit geraumer Zeit hat für mich der soziale Aspekt immer mehr an Bedeutung gewonnen. «Mit meinen 30 Jahren gehöre ich in unserem Team nämlich schon zu den Seniorinnen», dies merke ich vor allem nach einem Match: es dauert immer länger bis meine Knochen und Muskeln wieder an Ort und Stelle sind und nicht mehr schmerzen… Aber die Handballschuhe deswegen an den Nagel zu hängen kommt noch nicht in Frage, zu viel Spass und tolle Erlebnisse sind damit verbunden.

Im Sommer finden vereinzelt Beachhandball-Turniere statt. Da wird barfuss im Sand gespielt und die Spielregeln sind auch sonst etwas anders als beim Hallen-Handball. So zählt beispielsweise ein spektakulär erzieltes Tor zweifach, häufig wird eine 360-Grad Drehung in der Luft mit anschliessendem Wurf aufs Tor versucht.

Neben dem Handball habe ich auch eine Leidenschaft fürs Joggen. Sobald die Tage wieder länger werden laufe ich eine Runde am wunderschönen Bodensee entlang oder an Hitzetagen durch den Wald. Während dem Laufen kann ich den Alltag vergessen und komme auf andere Gedanken. 2-3x mal pro Jahr nehme ich mit Freunden an einem Laufevent teil. Meist laufen wir dann in einem Tempo, das ich auf meinen Jogging-Runden nie erreiche.

Die Stimmung und die Menschen am Strassenrand motivieren uns dazu. Ich liebäugle damit, im 2022 erstmals einen Halbmarathon unter die Füsse zu nehmen. Noch habe ich mich nicht angemeldet, vielleicht muss ich dies einfach tun, damit ich keine Ausrede mehr habe…

Hannah Reich, Personalverantwortliche Pflege

Das Harz am rechten Fleck

Wer schon mal an einem Handball-Match war, dem sind vielleicht die schwarzen Bälle und der fleckige Hallenboden aufgefallen. Oder man hat sich ab spektakulären Dreher und Dribblings erfreut. Neben Talent und Spielverständnis ist Harz das Zaubermittel für solche Manöver. Damit werden vor Spielbeginn Hände und Bälle vollgekleistert. Somit hat der Ball besseren Grip und auch ein einhändiges Fangen des Balles stellt kein Problem mehr dar. Selbstverständlich klebt das Harz auch überall dort, wo es eigentlich nicht soll: Hallenboden, Türgriffe, Tenue, Haare…. Dies erfordert jeweils eine aufwändige und zeitintensive Reinigung nach den Trainings und Matches, welche viele Handballer jedoch gerne auf sich nehmen. Denn ohne Harz fliegen die Bälle vielfach irgendwo hin, leider nur nicht so leicht ins gegnerische Tor.

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

Sudoku

Ein Sudoku-Rätsel ist leicht zu verstehen. Es existieren nur die Ziffern 1 bis 9. Die 0 gibt es nicht. Füllen Sie die leeren Felder aus, dass in jeder Zeile (von links nach rechts), (in jeder Spalte von oben nach unten) und in jedem der 9 kleinen Quadrate alle Ziffern von 1 bis 9 stehen.

		3		5				
					9			
	1	9		2		8		
	7			9		1		
	8						2	
					1	7	6	8
6		1			3			
						5		6
				8	7	9		

Rätsel Auflösung

Sudoku (steht Kopf)

7	2	3	8	5	4	6	9	1
5	6	8	1	7	9	4	3	2
4	1	9	3	2	6	8	7	5
3	7	6	2	9	8	1	5	4
1	8	4	7	6	5	3	2	9
9	5	2	4	3	1	7	6	8
6	9	1	5	4	3	2	8	7
8	3	7	9	1	2	5	4	6
2	4	5	6	8	7	9	1	3

Rätsel «früher - heute»

Lieben Sie es auch in alten Fotobüchern zu stöbern? Bilder von Freunden und Verwandten zu betrachten und die typischen Gesichtszüge zu erkennen? Dies erwartet Sie nun... Finden Sie heraus, welches Kinderfoto zu welchem Sonnhalden-Mitarbeiter (Foto des Erwachsenen) passt. Der gesuchte Buchstabe beim heutigen Foto führt Sie zum richtigen Lösungswort, wenn Sie diese der Reihenfolge entsprechend zuweisen - viel Spass!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: Tageskarte Bodenseeschifffahrt
2. Preis: Tageskarte Bodenseeschifffahrt
3. Preis: Grillbesteck-Set

S - Slavica Tomic, Leitung WB 1

I - Melanie Thalmann, Leitung AT

U - Gordana Vujic, Leiterin Lingerie

Z - Maria Grüner, Service MA

R - Arnaldo Paoli, Leiter TD

V - Kai Trutschel, Küchenchef

T - Robert Lohan, Leitung WB 3

E - Manuela Kriebel,
Leitung Administration

C - Marlene Schadegg,
Geschäftsleitung

H - Fabienne Schättin,
Stv. Küchenchefin

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

Bitte das Lösungswort eintragen und den Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 30.04.2022 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. Sarah Ledergerber
2. Anna Enz
3. Marie Magdalena Lubini

Unsere Veranstaltungen in Kürze

bitte immer Homepage beachten, aufgrund der Corona Situation, sind Veränderungen jederzeit möglich

Die BAG-Regeln gelten für uns alle, d.h. auch für unser Restaurant.

Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	26. Januar 2022	ab 14.00 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	30. Januar 2022	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. Februar 2022	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	27. Februar 2022	ab 08.30 Uhr
Fasnachtsfeier – Rosenmontag mit Stephan Jäggi	Montag,	28. Februar 2022	ab 14.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. März 2022	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	27. März 2022	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	30. März 2022	ab 14.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. April 2022	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	24. April 2022	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Elvis	Mittwoch,	27. April 2022	ab 14.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. Mai 2022	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	25. Mai 2022	ab 14.00 Uhr
Rechnungs-Generalversammlung Genossenschaft Regionales Pflegeheim Sonnhalden	Mittwoch,	25. Mai 2022	18.00 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	29. Mai 2022	ab 08.30 Uhr

P.P.
CH-9320
Arbon
DIE POST

Sonntagsbrunch - neues Angebot!

Covid-19 konform ohne Buffet, aber mindestens so kreativ und lecker - Verwöhnprogramm pur!
immer ab 2 Personen, Preis pro Person - weitere Details auf unserer Homepage.

«Nasch-katze»

CHF 26.-

«Schwizer Z'Morge»

CHF 26.-

«Herzhaft in den Tag»

CHF 32.-