Sonnhalden Journal

HINTER DEN KULISSEN
Biografiearbeit

LEBENSGESCHICHTE
Aus dem Leben von Elisa Ravarotto

HINTER DEN KULISSEN
Menschen und ihre Migrationsgeschichte

Musik

Grillplausch

Dessertbuffet

e-Rikschafahrten

und weitere Überraschungen für Jung und Alt

Einladung zum Sommerfest
16. Juni 2018
10.00 bis 16.00 h

Ausgabe 62 | Mai 2018

Seite 4: Lebensgeschichte

Seite 27: Winterpersonalausflug

Seite 29: Kraftquelle Fitness

Lebensgeschichte von Elisa Ravarotto 4-7

Gedicht 9

Hinter den Kulissen
Biografiearbeit 10-12

Hinter den Kulissen
Menschen und ihre Migrationsgeschichte 13-14

Bilderbogen 15-19

Rezepte 20-21

Personelles
Eintritte und Jubiläen 22-24
Pensionierung und Gratulationen 25-26
Winterpersonalausflug 27

Garten Gottes 28

Kraftquelle Hobbies 29

Rätselecke 31

Veranstaltungskalender 32

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 62, Mai 2018

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

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

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Der Vorsommer hat bereits Einzug gehalten und einer Explosion gleich erblüht alles wie von Wunderhand. Herrlich, die Natur in vollem Element und mit all ihrer Kraft zu erleben, dies hat auch unsere Bewohnerinnen und Bewohner auf der Blustfahrt begeistert.

Liebe Leserinnen und Leser

Derweil es draussen so richtig bunt blühend zu und her geht, haben wir uns mit dieser Ausgabe ganz dem Thema «Mensch» in all seinen Facetten verschrieben. Deshalb nehmen wir Sie in der Lektüre mit, um einen Blick hinter unsere Kulissen zu werfen.

Biografie und Migration beschäftigen uns im Moment stark. Und unsere Pflegenden sind bereits schon seit längerem in den Vorbereitungen, damit die Bezugspersonenpflege eingeführt werden kann. Dies nicht nur auf dem Papier, sondern wirklich mit allem, was dazu gehört. Dabei ist die Biografie Arbeit ein ganz wichtiger Puzzlestein im Ganzen.

Arbon mit seiner Migrationsgeschichte hinterlässt ganz markante Spuren, so dass wir dem Thema Migration ebenfalls seinen Raum geben und da auch weiter dran bleiben werden. So hat ein kleiner unscheinbarer Augenblick ganz viel ausgelöst und gleich dem Bild, wenn ein Stein ins Wasser fällt, ganz viele Kreise gezogen.

Emmanuel Lévinas hat die Faszination Mensch wunderschön in Worte gefasst:

«Einem Menschen begegnen heisst, von einem Rätsel wachgehalten zu werden.»

Multikulti und farbenfroh soll's auch an unserem spontanen Sommerfest zu und her gehen. Wir freuen uns sehr, dass wir bald unsere e-Rikscha erhalten werden! Diese werden wir gebührend einweihen, schauen auch Sie vorbei - es gibt etwas Feines vom Grill und ein herrliches Multikulti-Dessertbuffet. Wollen Sie zudem künftig etwas Sinnvolles in Kombination mit Wind in den Haaren und guten Gesprächen unternehmen, dann melden Sie sich doch als potentieller e-Rikscha-Pilot oder -Pilotin - dies könnte Sie begeistern und andere mit!

Im Namen des ganzen Redaktionsteams wünschen wir Ihnen einmal mehr viel Spass bei unserer Sonnhalden-Lektüre!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

LEBENSGESCHICHTE

Aus dem Leben von Elisa Ravarotto

1951 bis 1959 erlebte die Schweiz ein grosses Wirtschaftswachstum. Es wanderten viele italienische Arbeitskräfte ein und trugen dazu bei, dass die Schweizer Wirtschaft florierte. Eine dieser Migrantinnen aus Italien ist Elisa Ravarotto.

Ihre Lebensgeschichte führt uns zuerst in ihre Heimat, nach Italien. Genauer gesagt nach Bergamo, das ca. 50 km nordöstlich von Mailand liegt. Dort wurde Frau Ravarotto am 13. Juli 1938 geboren. Sie war das zweite von insgesamt fünf Kindern.

Mit ihren Eltern, drei Schwestern und ihrem Bruder wuchs sie in bescheidenen Verhältnissen auf einem grösseren Bauernhof mit vielen Tieren auf. «Doch, doch… sie habe ein gute Kindheit gehabt.» Der Vater war ursprünglich Beamter, konnte dieser Arbeit nach dem Krieg jedoch nicht mehr nachgehen und arbeitete dann als Billet Kontrolleur bei der Bahn. Um den Hof kümmerte sich vor allem die Mutter. Frau Ravarotto erzählt, dass sie nicht viel auf dem Hof mithelfen musste, dafür umso mehr bei der Heimarbeit und im Haushalt. «Oft waren es Handarbeiten wie Stricken, Nähen oder z.B. Bordüren an Leintüchern befestigen. Dafür musste man Fäden aus dem gewebten Stoff ziehen und andere wieder einziehen. So entstanden hübsche Bordüren», erzählt Frau Ravarotto und lacht beim Gedanken an diese Arbeit.

Die Ferien verbrachte sie meistens bei ihrem Onkel und ihrer Tante und musste dort bei der Feldarbeit oder bei der Traubenlese mithelfen. «Früher war es schöner auf dem Land, als es noch keine Traktoren und Autos gab und man einfach mit den Kühen über die Strasse spazieren konnte», fügt sie lachend hinzu.

Wie so viele Kinder damals, konnte auch Frau Ravarotto nur die obligatorischen fünf Schuljahre besuchen, da das Geld für die Oberstufe fehlte. «Mit 10 Jahren kam ich aus der Schule. Dass ich noch länger in die Schule ging, lag finanziell nicht drin. Wissen sie, in Italien muss man die Schule selber bezahlen», erzählt sie mir. Nach dem Abschluss der Primarschule musste sich Frau Ravarotto bereits um Arbeit kümmern. Eine Ausbildung zu machen war nicht möglich. Für uns kaum vorstellbar, dass ein 10-jähriges Mädchen auf Arbeitssuche ist. Damals in Italien war dies aber an der Tagesordnung. «Ich fand immer wieder Arbeit. Aber stets nur für drei Monate und dann musste ich wieder etwas Neues suchen», sagt Frau Ravarotto. Eines Tages fand in der Gemeinde durch eine Arbeitsvermittlungsorganisation, die Arbeitskräfte für die Schweiz suchte, eine Informationsveranstaltung statt. Diese Organisation kümmerte sich um alle Details wie Bewilligung, Reise, Unterkunft und Arbeitsvertrag. Und so kam es, dass Frau Ravarotto im Oktober 1956, mit 18 Jahren, ohne ein Wort deutsch zu sprechen, mit der Hoffnung auf ein besseres Leben, nach Amriswil reiste.

Ihre erste Arbeitsstelle hatte sie bei der Firma ESCO in Amriswil als Näherin. Die Arbeit gefiel ihr gut und sie fühlte sich wohl. Und so wurden daraus 26 Jahre, bis die Firma

leider geschlossen wurde. Danach hatte sie die Möglichkeit, zur Kaffeemaschinenfabrik Eugster-Frismag in Romanshorn zu wechseln. Die neue Arbeit als Verpackerin gefiel ihr und so blieb sie bis zu ihrer Pensionierung. Man merkt Frau Ravarotto an, wenn sie von ihrer Arbeit erzählt, dass sie stolz darauf ist, immer im Berufsleben gestanden zu haben.

Kaum in der Schweiz angekommen, lernte Frau Ravarotto, mit 18 Jahren, den italienischen Saisonarbeiter Bruno kennen, welcher bei der Firma Saurer in Arbon arbeitete. Die beiden verliebten sich und bereits ein Jahr später heirateten sie im italienischen Padova.

Zwei Jahre später, 1960, kam Marisa, das erste von drei Kindern zur Welt. Als 1966 das Zweite folgte, zog die junge Familie nach Arbon. Die *Missione Cattolica Italiana hatte in Arbon einen Kindertageshort und so war es Frau Ravarotto weiterhin möglich, ihrer Arbeit als Verpackerin nachzugehen.

Besonders freute sich Frau Ravarotto, als ihr Mann nach einigen Jahren Arbeit in seinem erlernten Beruf als Steinmetz fand. Viele Jahre arbeitete er für die Firma Dietz in Arbon, bis er sich mit 50 Jahren selbständig machte. «Er hat immer viel Arbeit gehabt, vor allem für die Gemeinden Arbon und Frauenfeld», erzählt Frau Ravarotto sichtlich stolz.

Trotz der vielen Arbeit verbrachte Familie Ravarotto jedes Jahr ihre Ferien in Italien. Meistens im Sommer, aber auch zu Ostern oder Weihnachten fuhren sie nach Padova zu ihren Schwiegereltern, die Autofahrt dauerte bis zu acht Stunden. Einmal im Jahr besuchte sie ihre Eltern. «Die Umgebung bei den Schwiegereltern war schöner als in Bergamo und es hat mir dort sehr gefallen. Auch konnte man mehr unternehmen. Vor allem im Herbst war es herrlich», schwärmt Frau Ravarotto. «Die Landschaft war wunderbar und es gab Marroni, Feigen, Trauben und Nespole (Wollmispel, oranges, süss-saures Kernobst) in Hülle und Fülle.» Auf die Frage, was sie denn jeweils aus den Ferien in die Schweiz mitgebracht hatte, antwortet sie schmunzelnd «Vino, Salame e Prosciutto.» Alles andere hätte man mittlerweile auch in der Schweiz kaufen können.

Leider verstarb Herr Ravarotto schon mit 60 Jahren. Danach brach der Kontakt mit seiner Familie in Italien ab.

Nach der Pensionierung zog Frau Ravarotto nach Luzern in die Nähe ihres Sohnes. Sie fühlte sich dort aber nie richtig wohl und nach sieben Monaten kam sie nach Arbon zurück. Hier war sie daheim und konnte ihren Ruhestand mit ihren Freundinnen geniessen und all die Dinge nachholen, für die früher keine Zeit blieb.

Vor etwas mehr als zwei Jahren machten sich Probleme mit den Knien bemerkbar und eine Operation war unausweichlich. Bedauerlicherweise war danach ein eigenständiges Leben nicht mehr möglich und so kam es, dass Frau Ravarotto vor zwei Jahren ein Zimmer in der Sonnhalden bezog. «Am Anfang war es schon schwierig und ich hatte Mühe mich einzuleben. Aber mittlerweile fühle ich mich sehr wohl», meint sie. Sie nimmt aktiv am Sonnhalden-Leben teil und man trifft sie oft an Veranstaltungen, im Restaurant und in der Aktivierung. Auch kümmert sie sich liebevoll um eine italienische Mitbewohnerin. «Aber ich geniesse es auch, einfach meine Ruhe zu haben», ergänzt sie lachend.

Wollten Sie nach der Pensionierung nie zurück nach Italien und Ihren Ruhestand dort geniessen?

Nein, es zog mich ja nichts mehr nach Italien. Meine Eltern waren verstorben. Zur Familie meines Mannes hatte ich keinen Kontakt und meine Kinder, Enkelkinder, Urenkel und Freunde sind alle hier in der Schweiz. Höchstens vielleicht für Ferien. Ausserdem bietet die Schweiz mehr Sicherheit für ältere Menschen.

Haben Sie es je bereut in die Schweiz gekommen zu sein?

Nein, denn in Italien hatte ich ja keine Arbeit und kaum Zukunftsaussichten.

Was war das Schwierigste, als Sie mit 18 Jahren in die Schweiz gekommen sind?

Dass meine Familie so weit weg war, und die Sprache natürlich. Ich habe nie gut Deutsch gelernt. Wissen sie, wir Italiener waren fast immer unter uns, bei der Arbeit, Zuhause und in der Freizeit. Ich habe es sozusagen gar nicht gebraucht. Mein Mann sprach viel besser deutsch als ich und hat vieles erledigt. Später haben dann auch die Kinder übersetzt. Und beim Einkaufen, auf der Gemeinde oder sonst in der Öffentlichkeit gab es immer Leute, die Italienisch konnten.

Viele italienische MigrantInnen bekamen zu jener Zeit auch Ausländerfeindlichkeit zu spüren. Wie war das bei Ihnen?

Ich kann nur für mich sprechen und kann sagen, dass dies nie ein Thema war. Ich hatte nie Probleme mit Schweizern oder fühlte mich schlecht behandelt, weil ich Ausländerin war. Und ich habe mich auch nie nicht verstanden gefühlt. Auch meine Kinder hatten nie Probleme. Im Gegenteil, sie hatten viele Schweizer Freunde.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei Frau Ravarotto für den spannenden Einblick in ihre Lebensgeschichte und wünsche ihr noch viele fröhliche Stunden, als auch ruhige Genussmomente in der Sonnhalden.

Melanie Thalmann
Leitung Aktivierung

**Missione Cattolica Italiana*

Die schon 1900 gegründete Organisation nahm sich der italienischen MigrantInnen an und war für diese von grosser Bedeutung. So organisierte sie Seelsorge, Kinderkrippen, Sportveranstaltungen, Treffpunkte und Zusammenkünfte. Noch heute gibt es 103 aktive Niederlassungen in der Schweiz, die ein vielfältiges Angebot für die italienische Bevölkerungsgruppe veranstalten, organisieren oder arrangieren.

Saisonarbeiterstatus

Der 1920 erlassene Status als Saisonarbeiter brachte es mit sich, dass die betreffenden Arbeitskräfte nur neun Monate in der Schweiz arbeiten durften und dann für drei Monate zurück in ihr Heimatland gehen mussten. Auch die Bewilligung musste jedes Jahr wieder von Neuem beantragt werden. So konnte man Arbeitskräfte quasi nach Bedarf herbeirufen und wenn sie nicht mehr gebraucht wurden wieder wegschicken.

Integration

Die Schweizer Politik erschwerte die Integration von MigrantInnen absichtlich, da der Aufenthalt nur vorübergehend sein sollte. Ein italienischer Arbeiter meint dazu: »Man baut mit uns die Wirtschaft in der Schweiz auf, aber von der Gesellschaft schliesst man uns aus.» Glücklicherweise fand in der Mitte der Fünfzigerjahre ein Umdenken statt und die Aufenthaltsregelungen, als auch der Familiennachzug, wurden vereinfacht.

Es gab auf der anderen Seite jedoch auch viele ItalienierInnen, die ihren Aufenthalt in der Schweiz nur als temporär sahen und die Absicht hatten, wieder ins Heimatland zurückzukehren. Dies aber hat im Schnitt nur jeder Vierte gemacht und so stellen die ItalienerInnen heute die grösste ausländische Bevölkerungsgruppe in der Schweiz dar. Und sind wir eigentlich nicht alle auch ein bisschen froh darüber?

Denn was wäre ein Leben ohne Pizza, Pasta, Gelati und ein bisschen Italianita und dolce far niente?

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

Gartenideen voller Erlebnisse.
Fürs Pflegeheim Sonnhalden wie für Sie.

straubgartenbau

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

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

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

BODENSEESCHIFFFAHRT

Dienstag
21. August 2018
13.30 ab Hafen Arbon

Gästepauschale: CHF 43.–
Musik, ein Getränk und Sandwich inbegriffen
keine Ermässigung auf GA oder Halbtax-Abos.

Anmeldung für Gäste:
Sekretariat Pflegeheim Sonnhalden Arbon, Tel. 071 447 24 24

Ich freue mich...

Ich freue mich, wenn Du bei mir bist,
aber hilf mir nicht, wenn ich es selbst kann,
auch wenn es lange dauert,
gib mir nicht,
was ich selbst nehmen kann,
auch wenn ich mich anstrengen muss,
stütze mich nicht,
wenn ich selbst stehen kann,
auch wenn es mich fordert,

hole mir nicht,
was ich selbst erreichen kann,
auch wenn ich Umwege mache,
sage mir nicht,
was ich selbst erkennen kann,
auch wenn ich es nicht so klar sehe.

Lass mir Raum,
lass mir Zeit,
lass mir die Möglichkeit
selbst zu suchen,
selbst zu finden,
selbst zu tun,
meine Möglichkeiten zu entfalten,
ich selbst zu sein.

Max Feigenwinter

Arbeiten mit der Biografie

Was kann uns dieses Foto bezüglich Biografie aussagen?

- Es könnte uns sagen; dies ist eine gepflegte alte Frau, die Wert auf ihr Aussehen legt.
- Vielleicht ist sie Malerin und ist sich gewohnt, Farben schön zusammen zu stellen.

Das Arbeiten mit der Biografie hilft uns, die Pflege und Betreuung spezifisch auf die Bedürfnisse der uns anvertrauten Bewohner auszurichten. Das beginnt schon am Morgen, Eule oder Lärche ist die Frage. So lassen wir die Eulen getrost länger schlafen, derweil die Lärche unser Kommen kaum erwarten kann.

Katzenwäsche oder Bad? Schöne Kleider oder Trainer? So sind der Fragen viele, die je nach Bewohner genau erfasst werden und wir zusammen mit ihnen Tag für Tag aufs Neue besprechen und umsetzen. Dies macht die Pflege sehr spannend, da hinter jeder Zimmertür eine andere Lebensgeschichte, ein anderer Mensch, auf uns wartet.

Das Arbeiten mit der Biografie ermöglicht uns, die Pflege individuell zu gestalten und so gezielt auf die Bedürfnisse des jeweiligen Bewohners einzugehen. Menschen mit Demenz können sich oft nur noch in Fragmenten an ihre Lebensgeschichte erinnern, daher ist es wichtig, dass wir sie für sie bewahren. Bei Menschen mit Demenz kann sich die Persönlichkeit erheblich verändern, so hilft uns die Biografie zu wissen, wer jemand war.

Etwas vom Wichtigsten in der Biografie sind die Angehörigen, die Familie, die Freunde, die sozialen Kontakte. Sie spielen eine wichtige Rolle im Leben der bei uns eintretenden Menschen. Viele möchten auch weiterhin in das Leben ihrer Angehörigen mit einbezogen sein. Es gibt auch Menschen, die gerne alleine durchs Leben gehen. Bei anderen spielt das Vereinsleben oder das Eingebunden sein in eine Kirchgemeinde eine grosse Rolle, auf die sie auch im Heim nicht verzichten möchten. Diese Veranstaltungen und das Eingebunden sein in etwas ausserhalb des Heimes, kann dem Bewohner das Eingewöhnen ins Heim erleichtern. Vor allem da der Bewegungsradius nicht mehr der gleiche ist wie zuvor. So wird der Heimalltag abwechslungsreicher.

Es gibt Menschen, die sehr stark auf ihre Bezugsperson von Zuhause angewiesen sind und für die sich ein Heimeintritt mit vielen neuen Gesichtern als besonders herausfordernd zeigt. Darum ist es möglich, dass sich diese Bezugsperson an der Pflege beteiligen kann. Wir besprechen die Art der Mithilfe mit dem Bewohner und dem Angehörigen. So kann zum Beispiel die Haarwäsche von der Schwester übernommen werden, wenn sie zu Besuch kommt, oder das Abendessen immer gemeinsam mit dem Ehemann eingenommen werden.

Die Biografie erfassen wie auch das Arbeiten mit der Biografie, meint nicht nur die Geschichte des Menschen den ich pflege zu kennen, das heisst was früher einmal war. Ganz wichtig ist zu verstehen, dass die Biografie auch heute statt findet und sich weiterentwickelt. Die Lebensgeschichte, was wann, warum getan und gelassen wurde, hat uns geformt. Diese Prägung leitet das Handeln auch heute. Bewegungsabläufe und Gewohnheiten sind stark von unserem Leben beeinflusst.

Um die Lebensgeschichte eines Bewohners würdigen zu können und zu wissen, worauf wir in seinem Alltag und bei seiner Pflege achten sollen, haben wir eine Biografie Erhebungsliste.

Anhaltspunkte für die Biografie-Erhebung

Geburtsort:	Herkunft
Elternhaus/Kindheit:	Elternhaus, Geschwister, Kindheit, Jugend
Schulzeit/Ausbildung:	Schule, Lehre
Berufsleben:	Arbeitgeber, Pensionierung
Familie/Angehörige:	Heirat, Lebenspartner, Kinder, Enkelkinder, Freundeskreis
Freizeitgestaltung:	Garten, Handarbeit/Handwerk, Hobbys/Interessen, Vereine
Lebenskrisen:	Krankheit/Unfall, Scheidung, Tod/Verlust
Heimeintritt:	Grund
Soziale Kontakte:	Angehörige, Bekannte, Nachbarn, Schulfreunde, Vereine
Gewohnheiten:	Essen/Trinken, Kleidung/ Waschen, Schlafen, Mobilität
Wünsche:	Im Todesfall, Sterbephase, Andere
Religion:	Glaube, Rituale

Zusammen mit dem Bewohner und den Angehörigen besprechen wir die verschiedenen Punkte der Liste. Der Bewohner kann uns so sagen, was ihm speziell am Herzen liegt.

Wichtig sind uns auch seine Wünsche in Bezug auf die Spiritualität und die Endlichkeit. Kein einfaches Thema und doch ist es ganz wichtig, um ganzheitlich begleiten zu können. Auch wenn eine Patientenverfügung vorhanden ist, kann es noch Punkte geben, die unklar sind, die man gerne erklärt und besprochen haben möchte. So auch, ob der Bewohner jemand bei sich haben möchte, wenn er stirbt und wen. Möchte er den Besuch eines Seelsorgers? Ist ihm ein spezielles Musikstück besonders wichtig? Ein Gebet?

Es freut uns, wenn wir durch die Berücksichtigung der Gewohnheiten eines Bewohners seine Lebensqualität verbessern und ihm Freude bereiten können.

Manchmal ist mehr dazu nötig, manchmal weniger. So ermöglichten wir einer Bewohnerin, nach dem sie schon einige Zeit bei uns war, den Nachzug ihrer geliebten Katze. Das Ermöglichen von solchen Wünschen kann manchmal sogar ein Antidepressivum unnötig machen.

Eine andere Bewohnerin war eine grosse Reiterin, den Umgang mit Pferden und den geliebten Hund vermisst sie sehr. Jedes Mal, wenn jemand mit ihr zu unseren Geissen geht, blüht sie auf.

Eine weitere Bewohnerin hat sich gerne und viel bewegt, war in einem Turnverein. Trotz halbseitiger Lähmung tut es ihr gut, wenn sie an der Turngruppe teilnehmen kann. So kann sie die Bewegungsabläufe sehen und indem sie diese innerlich ausführt, sich dennoch daran beteiligen. Sie erinnert sich an die Turnstunden, nimmt emotional teil und auch ihr Körper ist in dem Moment besser durchblutet.

Für viele Bewohner ist der Heimeintritt auch ein Gewinn, treffen sie doch hier auf andere Menschen und neue Gesprächspartner. Es entstehen neue Möglichkeiten, gemeinsames Spazieren, oder Spielen ist angesagt, es vertreibt die Langeweile.

Ebenso sind uns die Essgewohnheiten der Bewohner wichtig. Zum Beispiel das Lieblingsmenu zum Geburtstag oder das Gläschen Wein zum Abendessen.

Um wieder einmal das Gefühl zu haben, richtig in der Küche zu sein, besucht die rollende Küche unsere Bewohner. Es tut gut und der Duft der gebratenen Bratwurst in der Nase regt nicht nur den Appetit an, sondern lässt auch Erinnerungen hochsteigen. Oder der Bewohner beteiligt sich in der Kochgruppe, denn dort entstehen nicht nur ganze Menus gemeinsam, sondern diese werden anschliessend in gemütlicher Runde auch zusammen genossen.

Der regelmässige Coiffeurbesuch, der den Sonntag einläutete, kann weiter gepflegt werden, sei dies durch die hausinterne Coiffeuse oder indem eine Pflegende die Haare nach dem Bad oder der Dusche so richtig hübsch frisiert.

Auch die verschiedenen Vereine, die uns immer wieder mit ihren Besuchen beehren, sei es der Damenchor, die Arboner Sänger oder der Jodlerclub, sie alle helfen mit, dass das Eingebundensein weitergelebt werden kann. Denn viele waren jahrelang Mitglied im einen oder anderen Verein.

Arbeiten mit der Biografie ist für alle sehr bereichernd und bereitet den Bewohnern, den Angehörigen und den Mitarbeitern Freude.

Monika Wohnlich, Stellvertretende Leiterin Pflege und Betreuung und Qualitäts- und Hygieneverantwortliche

Menschen und ihre Migrationsgeschichte

Bieten wir Menschen mit Migrationshintergrund in den Pflegeheimen wirklich ein Zuhause? Ein älterer Herr liegt unruhig im Bett und macht sich durch eine mir fremd klingende Sprache bemerkbar. Die avisierte Pflegerin versteht ihn genau so wenig wie ich. Erst die weitere Pflegerin, ebenfalls aus seinem Land stammend, kann sein Anliegen klären. So dauert es, bis er so gebettet werden kann, dass für ihn die Situation stimmt. Dies die abgekürzte Fassung eines sehr nachhaltigen Moments, der Auslöser zu einer vertieften Auseinandersetzung mit dem Thema Migration wird.

Denn zu dem Zeitpunkt bin ich noch auf der Suche nach dem Thema für die 2. Studienarbeit, die ich im Rahmen der Weiterbildung zur Gerontologin am Institut Alter der Berner Fachhochschule zu schreiben habe. Das Erlebte hallt in mir derart nach, dass für mich schnell klar wird, dass «Migration» das Thema wird. Jedoch rein aus der Perspektive der Bewohnerinnen und Bewohner, um das breite Spektrum doch etwas zu bündeln. Das Leitbild der Institution Sonnhalden besagt «Wir bieten Menschen mit ihrer Geschichte ein zuhause». Stimmt dies wirklich für alle, auch für Menschen mit Migrationshintergrund?

Kurze Rückblende - die Schweiz im Migrationskontext

Nach dem 2. Weltkrieg beginnt der 2. Wirtschaftsboom und der Mangel an Arbeitskräften kann durch italienische Gastarbeiter gedeckt werden. Der Anteil der ausländischen Wohnbevölkerung verdoppelt sich innert 10 Jahren. Max Frisch hat es treffend beschrieben: «Wir riefen Arbeitskräfte, und es kamen Menschen». Auch wichtig zu wissen: sprachliche Integration war damals kein Thema. Dies war nicht vorgesehen, da Arbeitgeber wie Behörden davon ausgingen, dass die Migrantinnen und Migranten nach dem Arbeitseinsatz in ihr Ursprungsland zurückkehren würden. Dies erfolgte zwar teilweise, vergessen wurde dabei, dass eine Verwurzelung und eine familiäre Bindung stattfanden.

Die Italiener als erster grosser Migrationsstrom bilden deshalb heute in den Pflegeeinrichtungen die ersten Bewohner mit Migrationshintergrund. Weitere Bevölkerungsgruppen folgen im Rahmen der schweizerischen Wirtschafts- und Migrationsgeschichte und leben bereits in unseren Institutionen.

Arbon - einst pulsierende Industriestadt

In den letzten 100 Jahren ist Arbon primär durch die Industrialisierung gewachsen. Die Einwohnerzahl vervierfachte sich anfangs des 20. Jahrhunderts in nur 20 Jahren von 2'500 auf das Vierfache. 49% waren Einwanderer primär aus Deutschland und aus Italien. Deshalb verwundert es nicht, dass der Anteil an Betagten mit Migrationshintergrund vor 5 Jahren noch vernachlässigbar klein war. Zum Zeitpunkt der Evaluation waren es bereits 20% der Bewohner des Pflegeheims mit ausländischen Wurzeln, Tendenz weiter steigend. In dem Kontext lohnt es sich sicherlich auch, die derzeitige Sonderausstellung im historischen Museum Arbon zu besuchen «Die Industriestadt Arbon um 1900» (bis 20.12.2018).

Persönlich stark berührt und enorm dankbar für die Erkenntnisse

Während dem ganzen Aufbereiten dieser Hintergrundinformationen zum Thema Migration erlebte ich so viele Momente des persönlich berührt Seins. Diskussionen mit Mitarbeitenden, die herausfordernde Situationen mit Bewohnern oder Angehörigen schilderten. Oder Angehörige, die das Gespräch mit mir suchten, weil sie sich in spezifischen Situationen unverstanden fühlten. Langsam dämmerte es. Endlich verstand ich, wo das Thema begraben lag. Mir ist bewusst, dass ich die 30-seitige Studie nicht zusammenfassen kann, aber ich möchte dennoch versuchen, einige für mich ganz starke Aussagen aus, die ich beim Aufarbeiten des theoretischen Teils gewonnen habe, wiederzugeben.

Migrationspolitik und ihre Auswirkungen aufs Altern

Ernüchternd sind auch die Bedingungen, in denen die ersten Einwanderungsgenerationen lebten. Sie wurden als Arbeitskräfte gebraucht, erhielten befristete Aufenthaltsbewilligungen und wurden in Baracken der Arbeitgeber untergebracht. Eine Integration war nicht gewünscht. Diese Situationen hinterliessen in den ganzen Familiengefügen tiefe Spuren. Kinder, die monatelang keine Eltern sahen, weil diese im Ausland als Saisonniers arbeiteten, und stattdessen bei den Grosseltern oder Verwandten aufwuchsen. Die stete Zerrissenheit und Ungewissheit, die harten Arbeiten und teils schwierigen Lebensbedingungen - all dies zeigt nun auch Auswirkungen aufs Altern - und dessen müssen wir uns erst bewusst werden.

Das Leben als Migrant lehrt, mit prekären Bedingungen und Krisen umzugehen. Die Migrationserfahrung dient in diesem Sinne als biografische Ressource für die konstruktive und kompetente Handhabung des Lebens im Alter, das mit Verlustprozessen verbunden ist. Gesundheit und materielle Sicherheit sind wesentliche Faktoren für die Lebenszufriedenheit im Alter.

Was braucht es? Welche migrationsspezifischen Handlungsempfehlungen gibt's für Institutionen und wo stehen wir?

Um Menschen mit Migrationshintergrund ein «Zuhause» bieten zu können, ist es unabdingbar, sich nicht nur mit der Biografie der Person sondern auch mit ihrer Kultur, den politischen und wirtschaftlichen Gegebenheiten im Herkunfts-, im Zielland und ihrer Migrationsgeschichte auseinanderzusetzen. Daraus ergeben sich wichtige Hinweise zur Person, deren Wertesystem und Ansprüche.

Der stärkeren familiären Bindung ist dabei ebenfalls die nötige Beachtung zu schenken. «Zuhause» hat in diesem Kontext einen viel tieferen Wert und erfordert eine viel höhere Flexibilität und Offenheit aller. Deshalb ist die aktive Einbindung der Angehörigen auf allen Ebenen gut zu klären und zu nutzen. Ohne all diese Kenntnisse sind Fehlinterpretationen und Missverständnisse vorprogrammiert. Die alternde Person erlebt dann unter Umständen als hoch verletzliche Person nochmals die Ängste und Nöte von damals, statt dass sie endlich Anerkennung und Würdigung für ihre Lebensleistung erfahren dürfte.

Parallel dazu sind gezielte Angebote für die entsprechenden Ethnien zu schaffen, auch um den Halt untereinander, den sprachlichen Austausch und das soziale Netzwerk zu stärken. Jedoch nur, sofern gewünscht. Auch eine Zusammenarbeit mit Kulturvereinen wäre anzustreben. Die Bedürfnisorientierung steht dabei im Mittelpunkt und ebenso wichtig: nicht alle Bewohner eines bestimmten Kulturkreises wünschen dies so. Denn dies hängt auch von der Integrationstiefe ab. Wir alle sind Individuen!

Die grösste Herausforderung wird die Überwindung der Sprachbarrieren sein. Das erfordert, sich noch mehr mit der nonverbalen Kommunikation auseinander zu setzen, was für kognitiv fitte Bewohner, wie auch für Menschen mit Demenz, genutzt werden kann. Auch allfällige frühere traumatische Verlusterfahrungen können durch eine Erkrankung an Demenz verstärkt werden. Das Gefühl des «Zuhauses» kann über die Sinneserfahrung vermittelt werden, bedingt eine gute sozio-kulturelle Kenntnis und auf die Lebensgeschichte angepasste Angebote.

Mit der Sensibilisierung aller Mitarbeiter zu diesem zusätzlichen Thema haben wir auch ihre Kreativität angesprochen. Dass sie aktiv und offen hinschauen, während sie die Biografie erheben oder im Austausch mit den Angehörigen stehen. Wir stehen noch ganz am Anfang und sind aber jederzeit auch offen für Impulse und Ideen.

Die Gastronomie-Crew wird gefordert sein, sich auch immer wieder neue kulinarische Angebote zu überlegen. Und sicherlich werden wir uns auch im Bereich der Aktivierungs- und Unterhaltungsangebote noch das eine oder andere einfallen lassen, sei dies mit spezifischen musikalischen Angeboten oder auch der Austausch mit den Kulturvereinen.

So hat der Initialmoment des älteren Herrn nun schon ganz viele Kreise gezogen und weitere werden folgen.

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Was wir in unseren Heimalltag mitnehmen, uns wichtig ist und weiter beschäftigen wird

1. Verstärkung der personenzentrierten Pflege auch mit migrationsspezifischen Themen (Essgewohnheiten/kulinarische Bedürfnisse, Musik, familiäre Bindung, Spiritualität)
2. Aktive Auseinandersetzung mit den aktuellen und zukünftigen Kulturen
   Gastronomie: Essbiografien / Aktivierung: neue Angebote für Bewohner mit Migrationshintergrund, evt. unter Mitwirkung der Kulturvereine / Pflege/Leitung: allenfalls gleichgeschlechtlicher Pflege und religiöse/spirituelle Bedürfnisse inkl. Abschiedsritualen und Bedürfnisse am Lebensende
3. Schulungen mit nachfolgenden Schwerpunkten
   Migrationsgeschichte und ihre Auswirkungen / Verstärkung der non-verbalen Kommunikation / Angehörigen- und Familiengespräche
4. Regelmässige Fallbesprechungen mit Schwerpunkt Biografie und Lebensqualität (zukunftsgerichtete Perspektive - Lebensziele/-wünsche)
5. Familie im Kontext Institution: Klärung der Bedürfnisse aus der Perspektive des Bewohners und unter Einbezug der Angehörigen, z.B. gemeinsames Essen von mitgebrachten Gerichten etc.
6. Zusammensetzung des Seniorenrats mit Vertretern aller Kulturen/Sprachgruppen
7. Freiwilligenarbeit erweitern - Zusammenarbeit mit den Kulturvereinen
8. Erweiterung/Ergänzung der entsprechenden Konzepte (Pflege- und Betreuungskonzept und Angehörigenkonzept)

Fasnacht in der Sonnhalden

Traumhafte Werke - Katzen Vernissage

Blustfahrt oder «beim Schlossgeist in Hagenwil»

Arboner Sänger zu Besuch...

Pogça (Rezept von Hava)

Ergibt ca. 12 Brötli

125g Butter

½ Würfel Hefe

3 EL Joghurt

1 Ei

½ EL Zucker

½ EL Salz

3 Espressotassen lauwarme Milch

Mehl (ca. 500g)

200g Fetakäse

Eigelb, Sesam (in türkischen Spezialitätenläden ist der klassische çorek otu erhältlich, der aussieht wie schwarzer Sesam. Dieser verleiht dem Gebäck den einzigartigen Geschmack)

Zubereitung

Alle Zutaten bis und mit Milch miteinander vermengen. Immer ein bisschen Mehl beigeben und vermischen. Solange bis ein weicher, etwas klebriger Teig entsteht (vergleichbar mit einem Pizzateig). Die Mehlangabe im Rezept ist eine ungefähre Angabe.

Den Teig zugedeckt eine Stunde aufgehen lassen.

Danach den Teig in 12 Stücke schneiden. In jedes Brötchen 1 EL zerbröselter Fetakäse in die Masse arbeiten. Auf dem Backblech nochmals 15min aufgehen lassen.

Mit Eigelb bestreichen und Sesam (oder çorek otu) bestreuen.

Die Brötchen bei 180 Grad ca. 30min goldbraun backen.

çorek otu - echter Schwarzkümmel

Der Echte Schwarzkümmel, oft nur Schwarzkümmel genannt, ist eine Pflanzenart in der Familie der Hahnenfussgewächse. Er ist weder mit Kümmel noch mit Kreuzkümmel verwandt.

Bereits seit mehr als 2000 Jahren wird Schwarzkümmel im Orient als pfefferartiges Gewürz und Medizin verwendet. Geschmacklich erinnert Schwarzkümmel Sesam mit einer leichten Kreuzkümmelnote. Auch heute noch streut man die schwarzen Samen, die im asiatischen Raum auch als «black onion seed» («schwarzer Zwiebelsamen») bezeichnet werden, auf Fladenbrot.

Auberginensalat (Rezept von Yurdagül)

Zutaten für 5 Personen

3 Stk. Auberginen

3 Stk. Spitzpaprika rot

für das Dressing

2 Stangen Pfefferminz

2 Stangen Lisco (glattblättriger oder italienischer Peterli)

1 Zehe Knoblauch gepresst

1 Stk. Frühlingszwiebel

½ TL Chilipulver

3 EL Apfelessig

6 EL Rapsöl

Saft von einer ½ Zitrone

Salz

Zubereitung

Auberginen und Spitzpaprika grillieren oder im Backofen garen, anschliessend alle schälen und in 1cm grosse Würfel schneiden.

Während die Auberginen und die Spitzpaprika am Garen sind, das Dressing herstellen.

Dazu die Pfefferminze, den Lisco und die Frühlingszwiebel in Streifen schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen. Das noch warme, geschnittene Gemüse mit dem Dressing vermischen und darin erkalten lassen (nicht in den Kühlschrank stellen).

En Guete wünscht das Sonnhalden - Gastronomie Team

**Herzlichen Dank an Hava und Yurdagül.
Wir vom Redaktionsteam sind übrigens sicher,
dass diese beiden Gerichte
zukünftig bei Ihren Sommerpartys
nicht mehr
wegzudenken sind!**

Eintritte

Astrid Wolf
Funktion:
Servicemitarbeiterin
Eintritt:
November 2017

Eyorsalem Yemane
Funktion:
Rotkreuzhelferin SRK
Eintritt:
Januar 2018

Melanie Wesener
Funktion:
Rotkreuzhelferin SRK
Eintritt:
Februar 2018

Mevlude Fidani
Funktion:
Fachfrau Gesundheit
Eintritt:
März 2018

Thamilini Sarasan
Funktion:
Rotkreuzhelferin SRK
Eintritt:
März 2018

Dienstjubiläen

Mariuccia Boccardo

Funktion: Rotkreuzhelferin SRK (Springerin)

25 Jahre Sonnhalden

Liebe Mariuccia, jetzt ist es schon ein Vierteljahrhundert Sonnhalden! Mit Deiner fröhlichen und offenen Art bist Du bei den Bewohnern sehr gerne gesehen. Viele kennen Dich schon von früher und freuen sich, Dich in der Sonnhalden immer mal wieder zu entdecken. Mittlerweile bist Du unsere fleissigste Springerin, denn der Ruhestand will Dich noch nicht ganz reizen.

Die Mitarbeiter schätzen Deine aktive Mitarbeit und dass Du immer wieder auch kurzfristig zum Aushelfen bereit bist. Auch wenn sich in diesen 25 Jahren viel verändert hat, kommst Du noch immer gerne zu uns und kennst Dich gut aus. Immer wieder wirst Du gefragt, wo Du denn heute gerade bist, da Du auf allen Stationen aushilfst.

Die Sonnhalden ist in den Jahren wirklich Dein zweites Zuhause geworden, Du gehörst einfach dazu. Schön, dass Du Dir die Freude an der Arbeit am Helfen, Pflegen und Betreuen so lange erhalten konntest.

Liebe Mariuccia, danke für Deinen wertvollen Einsatz und dass wir bei «Not an Frau» immer wieder auf Deine Hilfe zählen dürfen.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Emma Zwahlen

Funktion: Servicemitarbeiterin (Springerin)

20 Jahre Sonnhalden

Am 15. Juni 1998 startete Emma Zwahlen als wichtige und tatkräftige Unterstützung im Cateringbereich. Bei Grossanlässen, wie auch bei personellen Engpässen, ist sie für uns bis heute eine zuverlässige und geschätzte Anlaufstelle und Stütze.

An der jährlichen Metzgete läuft die Buurestube ganz unter ihrer Regie. Mit viel Liebe zum Detail und ohne einen Aufwand zu scheuen, richtet Emma die Buurestube unter einem bestimmten Motto authentisch und stimmig ein. Letztes Jahr durften wir «die grosse Wäsche» und dazu traumhafte Bauern-Trachten bewundern. Die Requisiten bringt sie gleich selber mit und man kann nur staunen, ob all den originellen Gegenständen, die sie aus ihrem Fahrzeug zaubert. Am Anlass selbst wirkt sie dann auch gleich aktiv mit und schaut, dass das Buffet perfekt vorbereitet ist. Emmas Verbundenheit zum Betrieb, ihre grosse Routine und Freude an der Arbeit sind bei all ihren Einsätzen stets spürbar.

Liebe Emma, wir schätzen Deine wertvolle Mitarbeit sehr. Deine menschliche, nahbare und fröhliche Art und Deine Leidenschaft zum Beruf sind für uns vorbildlich. Wir hoffen, noch ganz lange auf Dein tolles Mitwirken zählen zu dürfen.

An dieser Stelle ein herzliches und grosses Dankeschön und privat wie beruflich alles Gute!

Tanja Mettler, Leiterin Hauswirtschaft

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

5 Jahre feiern

Sylwia Dowiercial
Funktion:
Lernende Fachfrau Gesundheit

Lydia Wolf
Funktion:
Rotkreuzhelferin SRK

Manuela Wirth
Funktion:
Rotkreuzhelferin SRK

Ivonne Thurow
Funktion:
Stv. Leiterin Hauswirtschaft

Dienstjubiläen - 15 Jahre Sonnhalden

Mirsena Jusufi

Funktion: Pflegeassistentin

Liebe Mirsena, am 11. August sind es schon stolze 15 Jahre, dass Du bei uns in der Sonnhalden angefangen hast. In dieser Zeit hat sich nicht nur in der Sonnhalden, sondern auch in Deinem Privatleben, einiges verändert.

Inzwischen bist Du in der ganzen Sonnhalden zu Hause. Du kennst jede Station und bist als Aushilfe auf allen Stationen sehr geschätzt. Die Abläufe im Haus kennst Du so gut, dass Dich auch nichts mehr aus der Ruhe bringen kann. Die Bewohner freuen sich Dich zu sehen und lassen sich gerne von Dir pflegen.

Nur um die Blumen und Pflanzen musst Du einen grossen Bogen machen; nicht alles kann man gut können. Liebe Mirsena, wir und die Bewohner freuen uns, noch lange auf Deine Hilfe zählen zu dürfen.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Ayfer Cinar

Funktion: Küchenhilfe

Am 29. September 2003 hat Frau Ayfer Cinar ihre Stelle bei uns in der Sonnhalden-Küche angetreten. Nun dürfen wir sie schon 15 Jahre zu unseren treuesten Mitarbeitern zählen. Frau Cinar begann ihre Tätigkeit in der Abwaschküche. Durch ihren Einsatz und den Willen dazuzulernen, konnten wir sie rasch in der Rüstküche einsetzen. Dort ist sie für die Vorbereitung der Frischprodukte und die fachgerechte und hygienische Lagerung der Lebensmittel verantwortlich.

Unsere externen Kunden beliefert sie mit Speisen aus der Sonnhalden-Küche. Sie ist eine sehr angenehme Persönlichkeit und hat immer ein Lächeln auf den Lippen. Frau Cinar wird von den BewohnerInnen und auch von allen Mitarbeitern des Pflegeheims Sonnhalden sehr geschätzt. Durch ihr freundliches und zuvorkommendes Auftreten ist sie eine grosse Bereicherung für unser Team.

Wir alle möchten Ayfer für Ihren Einsatz und Ihre Betriebstreue herzlich danken und hoffen auf noch viele gemeinsame Jahre.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie

Die beliebte Bodensee-Schifffahrt für die Bewohnerinnen und Bewohner der Arboner Alters- und Pflegeheime und Interessierte

Dienstag, 21. August 2018
Abfahrt Arbon Hafen: 13:30 Uhr
Rückkehr: ca. 16:30 Uhr

Für musikalische Unterhaltung ist gesorgt. Geniessen Sie mit uns einen unvergesslichen Nachmittag auf dem schönen Bodensee!

Gästepauschale: CHF 43.-
Inkl. 1 Getränk und Sandwich, keine Ermässigung mit GA oder Halbtax-Abo

Anmeldung für Gäste:
Sekretariat Pflegeheim Sonnhalden Arbon, Tel. 071 447 24 24

Pensionierung

Stefica Bischoff

Funktion: Rotkreuzhelferin SRK

Fast 12 Jahre hat Stefica für die Sonnhalden auf der Pflegestation W3 gewirkt. Am 15. Mai 2006 startete sie und war von da an nicht mehr wegzudenken. Mit ihrer äusserst wertschätzenden und umsorgenden Art war sie bei den Bewohnern sehr beliebt und auch die Kolleginnen und Kollegen wussten sie zu schätzen. Sie war sehr flexibel, wenn mal wieder ein Teammitglied ausfiel. Die kreative Ader konnte sie zudem bei all den liebevollen Dekorationen auf der Station voll ausleben.

Die grossartigen Filzkreationen schmückten sogar einmal das Erdgeschoss und ihre Tochter, der Apfel fällt nicht weit vom Stamm, kommt jedes Jahr mit Kindern und ihren Eltern anlässlich des Räbelichtliumzugs zu uns ins Haus. Per Ende März mussten wir Dich leider schweren Herzens in den wohlverdienten Ruhestand ziehen lassen. Den hast Du aber auch verdient und so kannst Du hoffentlich die Zeit in der Familie und mit den Enkelkindern voll geniessen.

Liebe Stefica, wir wünschen Dir zu Deiner Pensionierung alles, alles Liebe, eine gute Gesundheit und dass Du mit Deiner ausgeglichenen Art und Deinem Strahlen weiterhin viele Menschen anstecken kannst.

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Gratulationen

Schon Heraklit wusste: «Bildung ist nicht das Befüllen von Fässern, sondern das Entzünden von Flammen.» Deshalb freut es uns einmal mehr, wieder zwei weitere Mitarbeiterinnen als Flammenträgerinnen mit aktuellem und neuem Wissen in unserer Mitte zu wissen und mögt ihr das eine kleine oder grössere Feuer im positiven Sinne entfachen. Herzliche Gratulation Euch beiden!

Karin Nand, Fachfrau Langzeitpflege und –betreuung mit eidgenössischem Fachausweis gehört nun in unserem Betrieb zur Dritten im Bunde mit dieser relativ neuen Ausbildung.

Angela Leyde, Fachfrau Gesundheit DN II, hat die Ausbildung zur Kinästhetic-Trainerin Stufe 2 erfolgreich abgeschlossen und ist damit befähigt, ihr Wissen in Basiskursen weiterzugeben.

Denn «Kinaesthetics in der Pflege» ermöglicht eine gezielte und systematische Hilfe zur Selbsthilfe. Im Mittelpunkt stehen die alltäglichen Aktivitäten der Pflege und Betreuung. Durch die Sensibilisierung für die eigene Bewegung und die des Gegenübers lernt die Pflegende, jede Unterstützung an die Situation angepasst und in einer Interaktion mit der pflegebedürftigen Person lern- und gesundheitsfördernd zu gestalten.

Die pflegebedürftige Person soll bei Aktivitäten wie Essen, Aufsitzen, Aufstehen oder beim Bewegen im Bett so unterstützt werden, dass sie ihre Bewegungsmöglichkeiten so weit wie möglich selbst ausschöpfen und ihre Bewegungskompetenz erhalten und erweitern kann.

Wir freuen uns mit Euch und wünschen alles Gute und viel Erfolg bei der Umsetzung.

«Glück kann man nicht kaufen. Es wird geboren.»

Wir freuen uns über die Ankunft Eures kleinen Sohnes Edis Baki. Wir wünschen Cennet Gök und ihrem Mann von Herzen alles Gute, viel Freude und Gesundheit und dass ihr als Familie das kleine Wunder vollauf geniessen könnt.

«Wenn Träume Hand und Fuss bekommen und aus Wünschen Leben wird, dann kann man wohl von einem Wunder sprechen.»

Wir freuen uns riesig und gratulieren Aynur und Ömür Özdemir ganz herzlich zur Geburt ihres Sohnes Mustafa Ali. Wir wünschen Euch eine wunderbare Zeit mit viel Liebe und Freude.

«Ein Kind füllt einen Platz in deinem Herzen, von dem du nie wusstest, dass er leer war».

Wir wünschen der süssen Mia einen wunderbaren Start ins Leben und den stolzen Eltern Jennifer und Robert Lohan viel Freude mit der kleinen Prinzessin. So schön, dass Ihr jetzt zu dritt seid!

Zur Geburt Eurer kleinen Sonnenscheine wünschen wir viel Freude, viele glückliche Tage und die Hand, die alles liebend umschliesst.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung
& Marlene Schadegg, Heimleiterin

Winterpersonalausflug

Am 26. Februar 2018 hiess es: «Flumserberge - wir kommen!». Noch nie haben sich so viele Mitarbeiter für den Winterpersonalausflug angemeldet. Die grosse Gruppe war bunt gemischt durch alle Bereiche, wir freuten uns sehr auf diesen gemeinsamen Tag ausserhalb der Sonnhalden.

Schon die Wettervorhersage versprach uns einen eisig kalten, aber sonnigen Tag. An diesem Morgen überlegten sich sicher viele von uns, ob sie wirklich mitkommen sollen, denn es war bitterkalt und sogar die abgehärtetsten Wintersportler wären lieber zuhause im warmen Bett geblieben - aber nicht wir «Sonnhaldner»! Eingepackt im Zwiebellook (mehrere Kleidungsschichten übereinander), starteten wir pünktlich in unseren Schneeplausch-Tag!

Eine Gruppe war mit Privatautos unterwegs, während die andere Gruppe - nach anfänglichen Schwierigkeiten mit dem Sonnhalden Bus - schlussendlich aber auch den Weg in die Flumserberge schaffte.

Die Schlittlertruppe brauchte zuerst einen Wärmeschub, um den kalten Verhältnissen trotzen zu können, danach starteten wir frisch gewärmt mit unseren Schlitten in das erste Rennen. Nach der ersten eher verhaltenen Fahrt, um die Piste kennenzulernen, ging es in den darauffolgenden Runden sehr rasant zu und her. Nach ein paar Fahrten wollten wir etwas höher hinaus und fuhren mit dem Sessellift eine Station weiter. Die Fahrt hat sich definitiv gelohnt, die Sonne begrüsste uns mit ihren warmen Strahlen. Es war herrlich! Und die Aussicht war einfach nur «Wow». Natürlich wurden fleissig Fotos gemacht, um den Moment einzufangen.

Was wäre ein toller Winterausflug ohne einen «Schümli-Pflümli», du durfte auf keinen Fall fehlen.

Wir Skifahrer fanden pickelharte Pisten vor, dementsprechend schnell war das Tempo. Aber nach einigen Abfahrten mussten auch wir einen Einkehrschwung machen, um uns mit «Jägertee» (es durfte aber auch Tee sein!) aufzuwärmen. Nachdem die Sonnenbatterien wieder aufgeladen waren, trafen wir uns alle gemeinsam zum Mittagessen und tauschten schon die ersten Erlebnisse aus.

Am Nachmittag kam es noch zu einigen schnellen Schlittelfahrten, auch die Skifahrer sausten nochmals die Pisten hinunter. Dabei froren uns die Gesichter fast zu Masken ein. Mit einigen Aufwärmstopps im Restaurant konnten wir dem Problem aber auch wieder Abhilfe schaffen.

Am Abend machten wir uns nach einem bitterkalten, aber sehr erlebnisreichen und tollen Tag wieder zurück nach Hause.

Fabienne Schättin, Stv. Küchenchefin
& Andrea Dörig, Administration

Heidelbeer-Tinktur gegen Ekzeme

Die Pflanze

Wie sehr die Heidelbeere als Heilmittel geschätzt wird, geht aus dem alten Spruch hervor: In der Heidelbeerzeit kann der Arzt ruhig in die Ferien gehen. Die Heidelbeere ist fast auf der ganzen nördlichen Halbkugel heimisch und findet sich bei uns häufig in Wäldern und Torfmooren. Sie liebt etwas sandigen Boden. Man verwendet von der Pflanze die Blätter und die Beeren. Die Früchte weisen einen auffällig hohen Gehalt an Gerbstoffen auf, ferner das Pektin, Vitamine B und C, das Provitamin A und neben organischen Säuren viel Zucker.

Die Wirkung

Die Verbindung von Gerb-, Farbstoffen und Pektin machen die Heidelbeere, ohne den Magen zu reizen, zum auserwählten Mittel gegen Durchfall. Neben der durchfallhemmenden und darmberuhigenden Wirkung ist sie auch keimtötend und entzündungswidrig. Das Kauen von getrockneten Beeren wirkt ausgezeichnet bei Mundschleimhaut- und Zahnfleischentzündungen. Mit Glycerin vermischt eignet sich die Tinktur zur Aufpinselung bei Ekzemen, schlecht heilenden Wunden und bei nässenden und juckenden Hautausschlägen. Die Blätter gelten in der Volksmedizin als wirksam bei Zuckerkrankheit.

Grossmutter Annas Tinktur

Anna setzte 125 g getrocknete Heidelbeeren in ¾ Liter Trester an und liess diese vier Wochen lang ausziehen. Anschliessend seihte sie diese ab und bewahrte die Tinktur gut verschlossen auf. Zur Anwendung gegen Ekzeme mischte sie Glycerin bei. Der Alkoholauszug lässt sich übrigens jahrelang aufbewahren.

Bei starkem Durchfall kam auch ein Heidelbeerwein zur Anwendung, wobei Anna eine Handvoll Beeren in ¼ Liter Rotwein kochte. Von dieser wässrigen und verdünnten Heidelbeerabkochung gab sie selbst ihren Säuglingen löffelweise zu kosten.

Rolf Zingg

Arbeitsstelle für praktische Biologie Flawil

Fitness und mein neues Lebensgefühl

Früher war ich sehr sportlich, bis ich im Jahr 2013 krank wurde und somit leider kein Krafttraining mehr im Fitness-Studio machen konnte. Es war sehr schlimm für mich, denn ich liebte das Krafttraining sehr, das Studio war sozusagen mein zweites Zuhause.

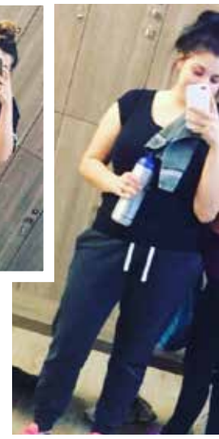
Einige Jahre später las ich einen Spruch, der mir wieder neue Motivation gab,

«Es ist egal, wie langsam du vorankommst, du überrundest noch immer jeden auf dem Sofa!»

und ich fing wieder an zu trainieren. Seitdem kann ich mir nichts Besseres vorstellen, als im Fitness-Center Sport zu machen. Ich gehe 2x in der Woche zum Tanzen. Der Tanz nennt sich «Zumba». Meine Zumba-Trainerin, Frau Glaucy Soares*, wird sich noch in einem kleinen Interview vorstellen und erzählt ihnen mehr über den Tanzsport. In den ersten Tanzstunden war ich sehr begeistert, da ich auch Leute gesehen habe, die im fortgeschrittenen Alter noch so fit waren und mitgetanzt haben. Das zeigte mir nochmals, dass es nie zu spät ist, etwas für seinen Körper zu tun. Ich liebe Tanzen, denn ich tanze schon seit ich Laufen kann. Mein Körper bewegt sich automatisch, sobald ich Musik höre.

Ich hätte nie gedacht, dass ich es so weit schaffen würde und bin meinem Ziel schon sehr viel näher gekommen. 3x in der Woche trainiere ich im Fitness-Studio, sei es morgens, mittags oder spät abends nach meiner Arbeit im Pflegeheim Sonnhalden.

Bei schönem Wetter findet das Training im Freien statt, das nennt sich «Streetworkout».



Ein ganzes Buch könnte ich darüber schreiben, warum mich Fitness so inspiriert und warum ich es so gerne mache. Auf dem Foto Vorher/Nachher kann man deutlich meine Veränderung sehen und ich bin sehr stolz darauf.

Wie sagt man so schön:

«Wenn man was erreichen möchte, tue es und warte nicht»
oder «no pain, no gain» (ohne Fleiss kein Preis)

Gentiana Racaj

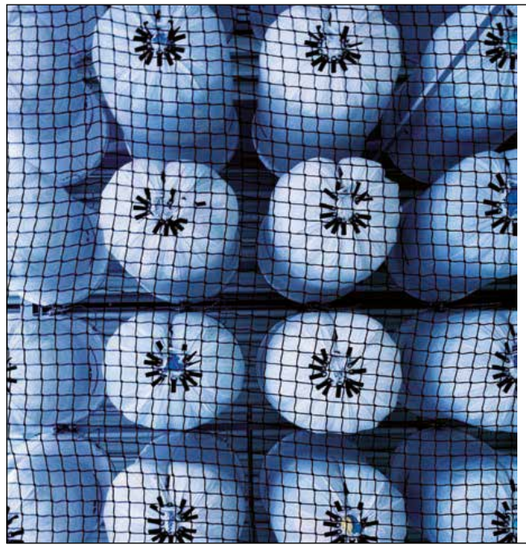
*«Ich heisse Glaucy Soares und bin Tänzerin/Zumba (Instruktorin). Sehr lange habe ich in einer Tanzformation (es nennt sich Streetbeat) getanzt und choreografiert, mit dem bekannten Starlight Express Musical-Darsteller Richie Amiel. Im Jahr 2011 bekam ich dann die Möglichkeit, Zumba-Fitness für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene im Fitnessplus zu unterrichten. Durch meine Tanzerfahrung auf der Bühne biete ich auch Tanzshows für verschiedene Anlässe wie z.B. Feiern usw. an.

In einem Pflegeheim in St. Gallen gebe ich Tanzunterricht für die Mitarbeiter, aber auch für die Bewohner. Es macht allen sehr viel Spass und bereitet auch mir grosse Freude. Immer wieder gibt es Zuschauer und alle versuchen dann mitzutanzen, dem Alter sind da keine Grenzen gesetzt.

www.das-blumenkind.ch
das blumenkind
Hauptstrasse 3 | 9320 Arbon | 071 446 24 37

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

WÄSCHEREI
BODENSEE 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



RENTEX®: Ihr Partner für innovative Textilversorgung

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

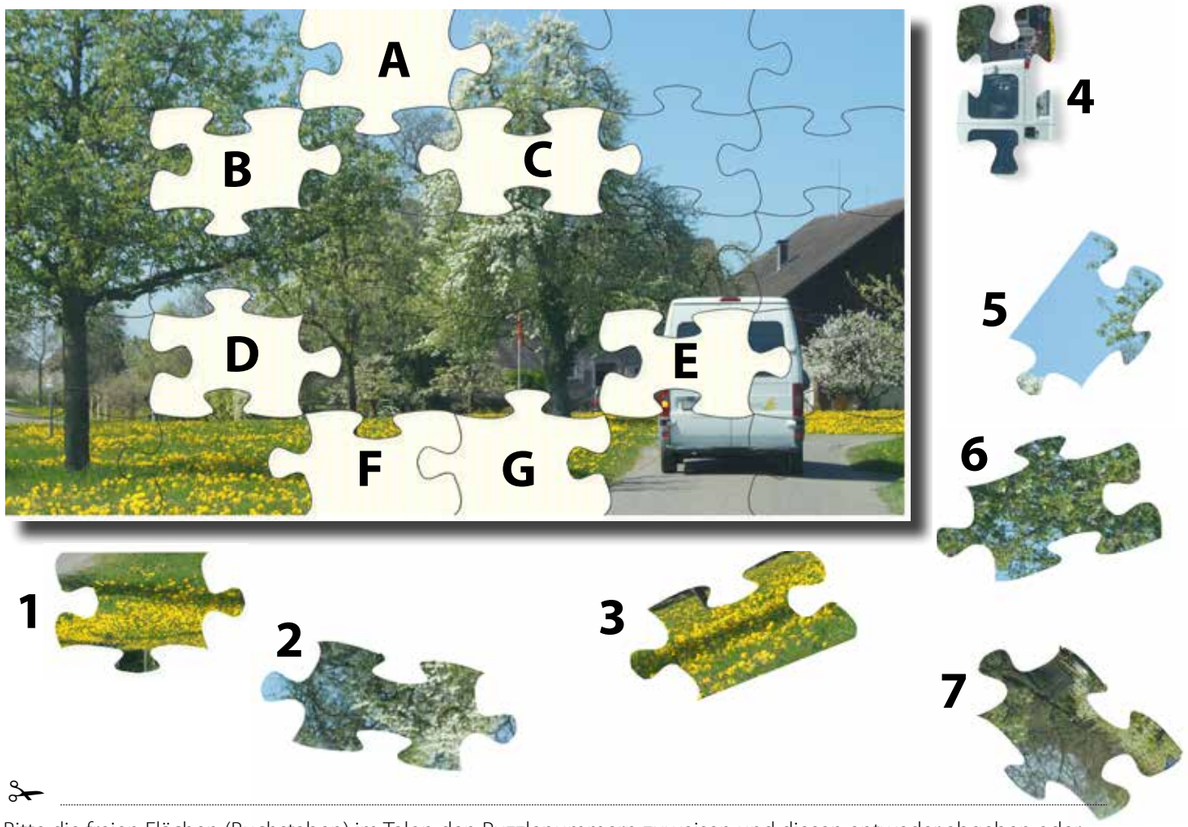
SaniRent AG
Grütlistrasse 1
9016 St. Gallen
Tel. 071 282 53 53
rentex@bernetgroup.ch
www.bernetgroup.ch

rentex
TEXTILE LOGISTIK

Frühlings - Puzzle

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: 2 Tageskarten auf einem Kursschiff des Bodensees
2. Preis: 2 Karten für ein Frühstück auf einem Kursschiff des Bodensees
3. Preis: Grillbesteck (3-teilig), 1 Grillschürze

Ein Puzzle ist ein Geduldspiel, genauer gesagt ein Legespiel, bei dem versucht wird, die einzelnen Puzzleteile wieder zu einem Ganzen zusammenzusetzen. Versuchen Sie, die sieben freien Flächen (Buchstaben) mit den entsprechenden Puzzleteilen (Zahlen) wieder zuzuordnen.



Bitte die freien Flächen (Buchstaben) im Talon den Puzzlenummern zuweisen und diesen entweder abgeben oder im Couvert bis spätestens 31. Juli 2018 senden an:

Sonnhalden Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon. Viel Glück!

Puzzle 1: Puzzle 2: Puzzle 3: Puzzle 4: Puzzle 5: Puzzle 6: Puzzle 7:

Name / Vorname :

Strasse / PLZ / Ort:

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbs herzlich!
1. Linda Baumann
2. Ruth Testa
3. Walter Koch

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	27. Mai 2018	ab 08.30 Uhr
Spiel ohne Grenzen im Seevida Arbon Verschiebedatum: 14. Juni 2018	Donnerstag,	07. Juni 2018	ab 15.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. Juni 2018	ab 11.30 Uhr
Vortragsreihe für Interessierte: Patienten-verfügung und Vorsorgeauftrag	Mittwoch,	13. Juni 2018	18.30 Uhr
Sommerfest mit Rikscha-Einweihung	Samstag,	16. Juni 2018	10.00 - 16.00 Uhr
Rechnungs-Generalversammlung Genossen-schaft Regionales Pflegeheim Sonnhalden	Mittwoch,	20. Juni 2018	18.00 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	24. Juni 2018	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Trudi	Mittwoch,	27. Juni 2018	14.30 Uhr
Damenchor Arbon «Summerständli»	Donnerstag,	05. Juli 2018	14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. Juli 2018	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Hans Rutishauser	Mittwoch,	25. Juli 2018	14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	29. Juli 2018	ab 08.30 Uhr
1. Augustfeier	Mittwoch,	01. August 2018	ab 16.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. August 2018	ab 11.30 Uhr
Bodenseeschifffahrt	Dienstag,	21. August 2018	ab 13.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Robert & Robert	Mittwoch,	22. August 2018	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbruch im Restaurant	Sonntag,	26. August 2018	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. September 2018	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag Schwizer Musik Chrüzfahrt	Mittwoch,	19. September 2018	ab 14.30 Uhr
Metzgete (Sonntagsbruch fällt aus)	Sonntag,	30. September 2018	ab 11.30 Uhr

P.P.
9320 Arbon

Interessiert auch e-Rikscha-Pilot/in zu werden?
Wir freuen uns auf Sie.