Sonnhalden Journal

REPORTAGE
10 Jahre im Präsidium

LEBENSGESCHICHTE
Aus dem Leben von Hulda und Hans Fischer

HINTER DEN KULISSEN
Mahlzeitendienst Arbon

Ausgabe 61 | Januar 2018

Seite 4: Lebensgeschichte

Seite 27: Personalfeier

Seite 29: Kraftquelle Klettern

Lebensgeschichte von Hulda und Hans Fischer 4-7

Gedicht 9

Reportage & Dankeschön
10 Jahre im Präsidium - Hansjörg Binder & Paul Huber 10-11

Bilderbogen 12-19

Rezept 20

Hinter den Kulissen
Mahlzeitendienst Arbon 21

Personelles

Eintritte und Jubiläen 22-25

Personalfeier 26

Gratulationen und Pensionierung / Abschied 27-28

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 61, Januar 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!

Im Alltag ein Zeichen setzen, egal wie schnell die Zeit vergeht oder gerade deshalb. Bewusst Licht in die Herzen tragen und durch das Miteinander die Welt schöner, bereichernder machen. Täglich einen kleinen Sonnenstrahl schicken. Wie gelingt dies?

Liebe Leserinnen und Leser

Schon wieder soll ein Jahr vorbei sein? Geht es Ihnen auch so, dass die Zeit immer rascher an Ihnen vorüber rauscht? Es sich manchmal «unwirklich» anfühlt, als sei es doch erst gestern gewesen? Tja, das nennt sich älter werden, hat mir mal jemand mit einem verschmitzten Schmunzeln zugeflüstert.

Mehr im «Hier und Jetzt» zu sein, bewusst den Augenblick erleben. Dies versuche ich immer wieder – nicht immer sehr erfolgreich und doch gibt es diese Momente, in denen wir abtauchen und einfach geniessen können. Wir durften in den letzten Monaten einige Überraschungen erleben, die diese Schnelllebigkeit etwas durchbrochen haben. Kleine magische Momente zum Beispiel, als so viele kleine Kinder mit ihren Eltern anlässlich des «Laternli- und Räbelichtliumzugs» bei uns reinschauten und die Herzen der Bewohnerinnen und Bewohner berührten. Da musste auch ich unweigerlich an die Zeit zurückdenken, als wir selbst Räben aushöhlten und verzierten.

Solche lichtvollen Momente gab es ganz viele. Die Stimmungen auf den Stationen, als der Chlaus mit dem Schmutzli unterwegs war und das eine oder andere Sprüchli hörte, oder der Duft aus der Weihnachtsguetzli-Bäckerei und die lieblichen Klänge an Weihnachten. Dies alles gehört nun schon wieder der Vergangenheit an, die Erinnerungen aber bleiben und zaubern immer mal wieder ein Lächeln aufs Gesicht.

Nicht nur an Weihnachten kann man Liebes tun und Karten schreiben. «Freude schenken – einfach so» ist übrigens ein neuer Trend und dazu braucht es eigentlich so wenig, lesen Sie dazu mehr auf der Seite 28. Mal schauen, ob Sie sich anstecken lassen. Und wie die Krokusse im Frühling aus dem Boden schiessen, können wir miteinander im Kleinen etwas bewegen. Uns würde es riesig freuen. Wir sind gespannt!

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

Marlene Schadegg, Heimleiterin

M. Schadegg

Aus dem Leben von Hulda und Hans Fischer

Am 27. Juni 1944 erblickte Hulda Fischer, als Ältere von zwei Schwestern, das Licht der Welt. Wohlbehütet wuchsen die beiden Mädchen in Engi GL auf. Der Vater arbeitete in der Therma Küchenfabrik und die Mutter betrieb einen kleinen Kaufladen. Es war eine Art Papeterie, welche auch Spielwaren und allerlei Anderes verkaufte. Obwohl Frau Fischer ihrer Mutter viel im Laden und im Haushalt helfen musste, habe sie eine schöne Kindheit gehabt. Nach sechs Jahren Primarschule und zwei Jahren Sekundarschule wollte sie gerne die Ausbildung zur Handarbeitslehrerin machen. Leider war es aus finanziellen Gründen nicht möglich, dass Frau Fischer ihren Traumberuf erlernen konnte. Schliesslich hat sie sich mit den Eltern geeinigt, Hauspflegerin zu werden. «Da mir dieser Beruf auch sehr gut gefiel, war es nicht ganz so schlimm, dass ich nicht Handarbeitslehrerin werden konnte. Eine Ausbildung war sehr teuer und ich war glücklich, dass ich überhaupt die Möglichkeit hatte, die Ausbildung als Hauspflegerin zu machen», erzählt Frau Fischer. Während der Ausbildungszeit absolvierte sie verschiedene Praktika. So kam sie einmal zu einer Familie nach Frauenfeld, ins Krankenhaus nach Schiers GR und ins Spital in Rüti ZH auf die Kinderstation.

1963 durfte Frau Fischer, nach erfolgreichem Abschluss, ein Jahr nach Neuenburg, um Französisch zu lernen.

Ganz anders erging es Hans Fischer. Er wurde am 3. Dezember 1941 als Mittleres von 11 Kindern geboren. Der Vater arbeitete damals im Zeughaus, da es Kriegszeit war und er fand danach eine Stelle bei der Elmer Citro. Der Verdienst war eher bescheiden und die Familie gross. Aber obwohl sie sehr schmal durch mussten, habe er eine glückliche Jugend gehabt, erzählt Herr Fischer. «Ich konnte in Siebnen die Gvätterlischuel (Kindergarten) besuchen und dann in Elm die Schule. Nach der Schule mussten wir jeweils Zeitungen und Zeitschriften z.B. «das gelbe Heft» oder die «Schweizer Familie» austragen. Dies gab dann zusätzlich CHF 20.- monatlich in die Haushaltskasse. Auch bei Bauern helfen gehörte zu diesen Zusatzverdiensten.» Finanziell war es leider nicht möglich, dass Herr Fischer eine Lehre machen konnte. Nur der jüngste Bruder hatte diese Möglichkeit.

Nach Abschluss der Schule arbeitete Herr Fischer bei einem Bauern. Zweimal war er den Sommer über «z'Alp» auf der Alp Jetz bei Elm. Im Winter arbeitete er bei einem Bauern in Braunwald und war dort auch für die Schneeräumung im Dorf zuständig. Damals jedoch noch ganz ohne motorisierte Fahrzeuge. Alles musste noch von Hand gemacht werden. Nach diesen zwei Jahren fand er eine Anstellung als Mitfahrer in der Elmer Citro und half dort beim Ausliefern. Weitere 1 ½ Jahre später hielt er seinen LKW-Lernfahrausweis in den Händen. Die Freude spürt man auch heute noch, wenn Herr Fischer davon erzählt. Lachend schildert er den Tag der Prüfung: «Ich musste um 16.00 Uhr die Prüfung antreten. Mein Lastwagen samt Anhänger war voll beladen. Ich bestand die

Prüfung und musste danach gleich eine ganze Ladung alleine ausliefern. Diese musste ich selbst abladen und mein Arbeitstag dauerte bis nach Mitternacht. Heute wäre so etwas undenkbar.»

Seit 50 Jahren sind Hulda und Hans Fischer glücklich verheiratet. Beide erinnern sich noch ganz genau an den Abend, als sie sich kennengelernt hatten. Beim Erzählen lächeln sie sich immer wieder an und man spürt deutlich ihre tiefe Verbundenheit zueinander.

Es war der 3. Dezember 1961. Herr Fischer feierte seinen Geburtstag mit seinem Bruder an einem Unterhaltungsabend. Frau Fischer hingegen musste mit ihren Eltern ein Handorgelkonzert ihrer Schwester besuchen und kam erst spät nach Hause. «Es war schon nach Mitternacht als ich nach Hause kam, aber da war so eine innere Stimme, die mir sagte, dass ich noch zu meinen beiden Kolleginnen auf den Tanz soll. Dass ich mich überhaupt gewagt habe, so spät noch wegzugehen, ist mir heute noch ein Rätsel. Und dass ich dann die Liebe meines Lebens kennenlerne, hätte ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht gedacht!» lacht Frau Fischer. Obwohl sie zu dritt da waren, sie und ihre beiden Kolleginnen, habe «er» nur immer sie zum Tanzen geholt. Die beiden Kolleginnen waren darüber überhaupt nicht erfreut, ganz schön eifersüchtig und hätten kein Wort mehr mit ihr gesprochen. «Aber wissen sie, das war mir in diesem Moment egal», meint Frau Fischer augenzwinkernd und Herr Fischer lächelt verschmitzt. Er fährt mit dem Erzählen fort: «Ich habe sie dann bis nach Hause begleitet. Dort, vor der Haustüre,

haben wir uns noch lange unterhalten. Danach musste ich noch einen Fussmarsch von 10 km zurücklegen. Aber dies war in dieser Nacht überhaupt nicht schlimm.»

Eine Woche später, am Samstag, als Frau Fischer mit ihrer Mutter gerade den Laden reinigte, kam plötzlich Herr Fischer mit dem Velo daher. Gesehen hätten sie sich danach nicht so oft, berichten die beiden, aber sie telefonierten immer wieder einmal. Die beiden schauen sich an und sagen: «Wir haben beide von Anfang an so ein inneres Gefühl gehabt -‚Mir beide ghöred zämä'!»

Auch der einjährige Sprachaufenthalt in Neuenburg konnte der jungen Liebe nichts anhaben.

Als Frau Fischer ihre Ausbildung zur Hauspflegerin abgeschlossen hatte, suchte sie sich eine Stelle um Geld zu verdienen, da sie beide bald heiraten wollten. Dies war jedoch gar nicht so einfach bei einem Lohn von CHF 550.- im Monat. Davon musste sie zuerst noch das Zimmer und das Billet bezahlen und so blieb Ende Monat kaum etwas übrig. Deshalb wechselte sie nach zwei Jahren die Stelle und erhielt CHF 100.- mehr Lohn. So konnte sie ein wenig mehr zurücklegen. Aber auch Herr Fischer sparte eisern, um seine grosse Liebe heiraten zu können. 1966 war es dann endlich soweit und er machte ihr einen Antrag. Am 5. August 1967 führte er seine Hulda vor den Traualtar.

Nach der Hochzeit bauten die beiden ein Haus in Elm. Dies war ihnen dank dem gewissenhaften Umgang mit dem Geld möglich.

Frau Fischer arbeitete weiterhin in der Hauspflege und Herr Fischer als Chauffeur bei der Elmer Citro. Durch die langen Arbeitstage, die beide von ihnen hatten, sahen sie sich oft nur noch zwischen Tür und Angel, was beide sehr belastete. Der Vater von Frau Fischer konnte seiner Tochter schliesslich eine Stelle in der Therma in Schwanden vermitteln und so kam es, dass sich das Ehepaar Fischer fortan wieder etwas öfter sah.

Eines Tages, als Frau Fischer die Zeitung aufschlug, las sie ein Inserat: Gesucht «Mädchen für alles» im Hotel und Restaurant Sonne in Elm. «Da ich gerne im Wohnort arbeiten wollte, ging ich einfach mal vorbei und wurde sogleich eingestellt. Nie hätte ich damals gedacht, dass ich einmal selber die Pächterin der Sonne sein würde. Aber nach 12 Jahren, als die Besitzer der Sonne das Wirten aufgeben wollten, fragten sie uns, ob wir die Sonne übernehmen möchten. Und so kam es, dass ich die Wirtefachschule besuchte und mein Mann innert 14 Tagen beim ehemaligen Sonne-Chef kochen lernte», erzählt Frau Fischer. Herr Fischer fährt fort: «Es war eine sehr strenge Zeit. Selten kamen wir vor 24 Uhr nach Hause, und frei hatten wir nur am Mittwochnachmittag. Unsere drei Kinder, welche 1970, 1971 und 1975 zur Welt kamen, und den gepachteten Betrieb unter einen Hut zu bringen, war schwierig.» Schweren Herzens entschloss sich das Ehepaar Fischer nach drei Jahren von Elm wegzuziehen und kaufte das Restaurant Wartegg in Hohentannen TG. «Am ersten Tag hatten wir nur einen einzigen Gast, obwohl das Restaurant an einer Hauptverkehrsachse lag und als Routier Suisse Lokal bekannt war. Bald sprach sich aber herum, dass es bei uns gutes Essen und günstige Zimmer gab. Dadurch hatten wir immer viel zu tun. Auch unsere Kinder halfen tatkräftig im Betrieb mit. Vereine kamen oft vorbei und führten ihre Anlässe bei uns durch. So hatten wir nach 10 Jahren über 44 Vereine regelmässig bei uns», berichtet Herr Fischer sichtlich stolz. Aber auch als Wirtsleute der Wartegg gab es viel zu tun und wenig Freizeit. «Zwei Wochen Ferien pro Jahr leisteten wir uns. Wobei eine Woche davon für den Grossputz gebraucht

wurde. Die andere machten wir dann aber wirklich Ferien und fuhren jeweils ins Zillertal. Das hat uns immer gut gefallen und war wie ein zweites Zuhause für uns.» Trotz der vielen Arbeit fanden Herr und Frau Fischer Zeit, sich im Vorstand des Schweizer Volksmusikverbandes zu engagieren und Frau Fischer war gar 12 Jahre Präsidentin.

Leider mussten Herr und Frau Fischer nach 10 Jahren das Wirten auf Anraten des Arztes aufgeben und sie zogen nach Bischofszell. Herr Fischer fand eine Anstellung als Koch und Frau Fischer durch einen Zufall eine Stelle an der Kasse in der Migros. Frau Fischer erzählt: «Nach sechs Jahren meinte aber irgendwann eine der Töchter, dass wir doch wieder Wirten sollen. Der Vater sei damals viel glücklicher gewesen. Und uns hatte dies ja eigentlich auch sehr gut gefallen. Bald darauf waren wir die Wirte des Restaurant Post in Stachen. Mein Mann arbeitete tagsüber wieder als Chauffeur und abends kochte er. Ich war die ganze Zeit über im Restaurant. Dies war aber alles viel zu streng für uns und nach drei Jahren zogen wir zurück nach Bischofszell.»

Aus gesundheitlichen Gründen musste sich Herr Fischer wenig später aus dem aktiven Arbeitsleben zurückziehen. Dies fiel ihm sehr schwer. «Ich habe mich sehr geschämt, dass ich nicht mehr arbeitete und ging kaum mehr auf die Strasse.»

Frau Fischer arbeitete zu dieser Zeit in der Altersresidenz in Frauenfeld und das Ehepaar zügelte nach Illhart. Am neuen Wohnort fühlte sich Herr Fischer etwas wohler und blühte wieder auf. Nach einiger Zeit zogen die beiden aber wieder nach Arbon. Frau Fischer arbeitete für die Pro Senectute in der Betreuung. Herr Fischer meint: «Ich konnte auch nicht sein ohne etwas zu tun und habe Willi Straub beim Obsten geholfen. Das hat gut getan.»

Seit August 2017 leben Herr und Frau Fischer nun in der Sonnhalden. «Es gefällt uns sehr gut hier. Auch wenn es eine grosse Umstellung gewesen ist, haben wir es wirklich schön, auch das Essen schmeckt uns sehr und wir fühlen uns wohl», sagen beide lächelnd. «Für uns ist es gar nicht selbstverständlich, dass man sich so wohl fühlt an einem Ort, wenn man so weit herumgekommen ist. Doch für uns war es ein wenig wie nach Hause kommen.»

Ich möchte mich herzlich beim Ehepaar Fischer für das interessante und offene Gespräch bedanken. Es hat mir viel Freude gemacht, ihnen zuzuhören. Es ist eine wunderschöne Erfahrung gewesen, zu sehen oder besser gesagt zu erleben, dass ihr «Mir beide ghöred zämä» bis heute Bestand hat. Ich wünsche ihnen von Herzen noch viele erfüllende, gemeinsame Momente hier in der Sonnhalden.

Melanie Thalmann, Leiterin Aktivierung

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

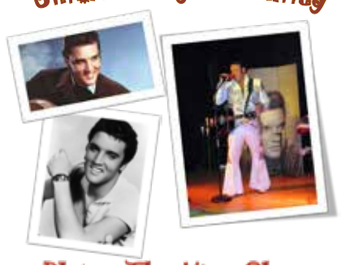
Elektro Hodel Arbon
St. Gallerstr. 43, 9320 Arbon
Tel. 071 447 11 55
info@elektro-hodel.ch
www.elektro-hodel.ch

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

Unterhaltungsnachmittag



Elvis - The King Show
Mittwoch
11. April 2018
14.30 Uhr im
Sonnhalden-Restaurant

Anhalten

Dann und wann
das Tempo verlangsamen,
anhalten,
in Ruhe wahrnehmen,
was um uns ist, was uns schützt, bedroht, erfreut,
fordert, fördert,
uns neu einstellen und ausrichten.
Dann und wann
das Tempo verlangsamen,
anhalten,
sich hinsetzen und setzen lassen,
was sich in uns bewegt.

Unsere Strukturen wahrnehmen,
sehen, was und wie wir sind.
Dann und wann
das Tempo verlangsamen,
anhalten,
aus unserer Tiefe Bilder aufsteigen lassen,
dankbar sein und sehen,
was sie uns zeigen wollen,
wohin sie uns weisen.

Max Feigenwinter

10 gelungene und abwechslungsreiche Jahre im Präsidium der Betriebskommission der ...

Hansjörg Binder leitete die Betriebskommission in den letzten gut 10 Jahren mit der klaren Vision, die Sonnhalden in der Region weiter gut zu positionieren. Zusammen mit seinem Vize, Paul Huber, und den weiteren Kommissionsmitgliedern stemmten sie etliche Projekte.

Den berühmten Spruch «es isch alles gmacht» hörten wir des Öfteren. Mit diesen Worten übernahm Hansjörg Binder das Amt des Präsidenten der Betriebskommission vor über 10 Jahren. Damals war der Erweiterungsbau mit 10 Einerzimmern und den grossen Aufenthaltsräumen mit den beliebten Terrassen auf jeder der 3 Pflegestationen im Haus Weinberg eröffnet worden. Rückblickend betrachtet, hatte diese Aussage definitiv seine Berechtigung.

Doch 40 Jahre Genossenschaft und die Weiterentwicklungen am Markt zeigten bald auf, dass es noch Einiges umzusetzen galt. Langeweile kam während den 10 Jahren nie auf.

Ob Hansjörg oder Paul, beide standen der operativen Ebene mit Rat und Tat zur Seite, denn auch hier gab es ab und an schwierige Momente, die es miteinander zu diskutieren und lösen galt.

Hansjörg Binder und sein Vizepräsident, Paul Huber, werden aber sicherlich als «Bauherren» in die Geschichte der Sonnhalden eingehen. Während im laufenden Betrieb einiges umgesetzt wurde, so der Austausch aller alten Pflegebetten und Matratzen, danach die Fenster- und Fassadensanierung oder der Umbau der Pflegebäder und Stationszimmer, liefen zwei strategische Bauprojekte fast parallel. Zum einen die Realisierung der geschützten Demenzstation, die mit einem Holzelementbau auf der heutigen Südparzelle vorgesehen war und die Vergrösserung und Realisierung der längst nötigen Einerzimmer mit dem Projekt «Neues Pflegeheim Arbon», beide Projekte wurden dann sistiert und mündeten letztendlich im SONNHALDENplus, d.h. dem heutigen Haus Alpstein.

Doch dies waren längst nicht alle «Streiche». Zusammen mit der Betriebskommission und den Genossenschaftern wurde stetig weiter erneuert. Wer selbst Hausherr ist, weiss dies. Der Küchenumbau im 2013 war die grösste und intensivste Phase für den Betrieb und konnte ebenfalls rechtzeitig und voller Stolz abgeschlossen werden, so dass danach der Neubau SONNHALDENplus terminlich perfekt dazu passte. Auch energetisch war das Heizöl stets Thema und wir sind nun alle glücklich, dass wir einen grossen Schritt Richtung «Sonnhalden goes green» mit der Anbindung an die Fernwärme realisieren konnten.

Hinter den Türen galt es all diese Projekte auf den verschiedenen Ebenen zu begleiten und dies glückte, weil Hansjörg Binder sich ganz stark engagierte und immer auch die Funktion des Baukommissionspräsidenten be-

... Genossenschaft Regionales Pflegeheim Arbon

kleidete. Paul Huber war ebenfalls nicht weit, als eingespieltes Leitungsteam übernahm er das Amt als Vize und konnte in den wenigen Sitzungen, die Hansjörg infolge verdienter Ferien nicht selbst leitete, nahtlos übernehmen. Hohes Engagement und Herzblut für die Sonnhalden waren ihre Begleiter. In den schwierigen Phasen blieben sie mit viel Biss, Zuversicht und Vertrauen am Ball. Es hat sich definitiv gelohnt.

Während Hansjörg und Paul nun hoffentlich etwas Ruhen bzw. die Zeit für die teils auf der Strecke gebliebenen Hobbies und Passionen nützen können, gilt es für die Nachfolger die Sonnhalden nun mit den weiteren Projekten, sei dies baulicher, energietechnischer oder betrieblicher Natur, weiter voranzutreiben.

Im Namen der Betriebskommissionsmitglieder und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möchten wir Hansjörg Binder und Paul Huber für die abertausenden von Stunden, die sie in den letzten gut 10 Jahren für die Sonnhalden investiert haben, ganz herzlich danken.

Wir wünschen Euch beiden, dass Ihr als Genossenschafter weiterhin mit viel Freude und Stolz die Weiterentwicklung der Sonnhalden betrachtet und Ihr mit blendender Gesundheit die gewonnene Zeit mit Euren Liebsten weiter gestalten könnt.

Marlene Schadegg, Heimleiterin

«Es Liechtli brennt...»

Licht in die Herzen tragen. Viele Arboner Kinder haben dies mit dem Laternli- und Räbelichtliumzug letztes Jahr geschafft. Ein kleiner Akt der Nächstenliebe, der Freude miteinander zu teilen, setzte ein wunderschönes Zeichen für das Miteinander der Generationen.

Dem Chinderhuus und den Eltern, die dies so liebevoll mitgetragen und mitbegleitet haben, möchten wir an dieser Stelle nochmals ganz herzlich danken. Die Kreativität mit all den verschiedenen Sujets war zudem unglaublich!

Metzgete 2017

Die Resultate, die anlässlich der Lesenacht unter dem Motto «bestrickende Geschichten» entstanden sind, dürfen sich sehen lassen.

Während der Lesenacht, die von der Arboner Stadtbibliothek in Kooperation mit Filati Moden in unserem Haus durchgeführt wurde, durfte munter gestrickt werden. Aus den vielen «Plätzchen», die dabei entstanden sind, hat Filati Moden 5 wunderschöne Decken gefertigt, eine sogar für den Sonnengarten mit allerlei Haptikelementen (tastendes Begreifen). Die Musikschule durfte einen grossen «Batzen» entgegennehmen.

Herzlichen Dank und hoffentlich auf bald, denn die Stimmung war einzigartig!

Ein Blick in die Weihnachtsbäckerei...

Wenn Sie auch schon immer wissen wollten, wer all die Leckereien zur Weihnachtszeit bereitet - oder, wer dem Christkind sehr nahe ist, voilà, hier finden Sie endlich des Rätsels Lösung!

Oh, wie lieb ich die Gerüche
aus der warmen Weihnachtsküche!
Zieht der süsse Duft hinaus,
riecht man ihn im ganzen Haus.

Mailänderli, Zuckerkringel,
Zimtsterne, Schokoringel,
Brezeli, Brunsli und noch mehr -
Guetzli backen ist nicht schwer.

Besser noch als die vom Bäcker
schmecken sie - so köstlich, lecker!
Keiner könnte widerstehn,
wenn sie auf dem Festtisch stehn.

Adventliche Einstimmungen: vom Weihnachtsmarkt,

dem Besuch des Chlaus und dem Adventsnachmittag

BILDERBOGEN

«Stille Nacht, heilige Nacht» - Weihnachtsstimmung

Drei Tage war das Christkind bei uns zu Gast, damit wir mit allen BewohnerInnen und ihren Angehörigen zusammensitzen und feiern konnten. An dieser Stelle ein grosser Dank an Herrn Rupper, Dieter und David Hubov, Gertrud Binder und der Zithergruppe Gartehüsler unter der Leitung von Silvia Hutterli, die mit ihren Beiträgen für festliche Stimmungen sorgten.

Bündner Gerstensuppe

Ergibt 2.5 lt (für 6 Personen)

130 g	Zwiebeln, geschält
130 g	Lauch
80 g	Karotten, geschält
40 g	Knollensellerie, geschält
je 60 g	Rohschinken und Bündnerfleisch
80 g	Gerste
40 g	weisse Bohnen, getrocknet
25 g	Weissmehl
2500 g	Bouillon
250 g	Vollrahm
	Salz, Pfeffer

Vorbereitung

- Weisse Bohnen in kaltem Wasser 3 Stunden quellen lassen
- Zwiebeln hacken
- Gemüse in kleine Würfel schneiden
- Rohschinken und Bündner Fleisch in kleine Würfel schneiden
- Bouillon aufkochen

Zubereitung

- Zwiebeln und Gemüse in Butter andünsten
- Rohschinken und Bündner Fleisch beigeben und mitdünsten
- Gerste und abgetropfte Bohnen beigeben, mitdünsten, mit Weissmehl stäuben und etwas erkalten lassen
- Mit heisser Bouillon auffüllen und sieden, bis die Bohnen weich sind
- Des Öfteren abschäumen
- Vollrahm beigeben, danach nicht mehr kochen lassen
- Abschmecken, wenn nötig mit Salz und Pfeffer würzen

En Guete wünscht das Sonnhalden - Gastronomie Team

Mahlzeitendienst Arbon

Wenn die Kraft und Energie fehlt, sich selbst täglich ein ausgewogenes Menu zu kochen, sonst aber noch alles klappt, dann wäre der Mahlzeitendienst sicherlich das Richtige.

So trifft man denn auch unsere Sonnhalden Menüs in einigen Haushalten in Arbon an. Wir alle wissen, wie wichtig eine gute und regelmässige Ernährung ist, um möglichst lange gesund zu bleiben. Als Köchin unterwegs zu sein und bei unseren Mahlzeitenbezügern selbst wieder vorbeizuschauen ist spannend. Mein letzter Besuch ist auch schon eine Weile her. Daher machte ich mich heute erneut mit einem unserer vier Mahlzeitendienstfahrer, Urs Walser, auf den Weg.

Um 8 Uhr starteten wir in der Sonnhalden. Wir luden die Mahlzeitenkisten ins Auto und schon waren wir startbereit. Jede Kiste ist entsprechend beschriftet, mit Adresse und was der Kunde oder die Kundin gar nicht gerne mag oder essen möchte.

Nur wenige Minuten später standen wir bereits vor der Haustüre der ersten Mahlzeitendienstkundin. Da wir das Essen bewusst kalt anliefern, haben wir etwas Zeit für einen «Schwatz» und die Kunden können sich das Essen so selbst einteilen. Die einen essen mittags gleich alles, andere wiederum nehmen nur den Salat und den Hauptgang und sparen sich die Suppe und das Dessert für den Abend.

Es war wieder bereichernd, als Köchin selbst in Kontakt mit den Bezügern zu stehen, schliesslich sind wir für die Zubereitung ihrer Essen verantwortlich. Und was mich natürlich überaus freute war, dass alle Bezüger sehr zufrieden mit den Mahlzeiten sind. Zudem schätzen sie, dass in der Box Suppe, Salat, Hauptgang und Dessert enthalten sind. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an unsere vier pensionierten Herren, die diese Aufgabe mit viel Engagement und Herzblut Woche für Woche ausführen. Denn sie teilen sich den Monat so ein, dass immer einer von Montag bis Samstag unterwegs ist. Herr Walser ist seit Januar 2017 Mitglied dieses Vierergespanns und mit sehr viel Freude und Engagement dabei.

In den zwei Stunden, die wir gemeinsam unterwegs waren, erfuhr ich, dass Herr Walser ein passionierter Pilzkontrolleur ist und man ihn in Arbon während der Pilzsaison häufig im Wald antrifft. Selbstverständlich gab er mir noch ein paar Tipps und Tricks für das Sammeln und Zubereiten von Pilzen.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Urs Walser für das Dabeisein.

Für Interessierte am Mahlzeitendienstservice stehen wir gerne während unserer Büroöffnungszeiten unter Tel. 071 447 24 24 zur Verfügung.

Fabienne Schättin, stellvertretende Küchenchefin

Eintritte

Damaris Brunner

Funktion:

Lernende Fachfrau Gesundheit

Eintritt:

August 2017

Sarah Marques

Funktion:

Praktikantin Aktivierungsfachfrau

Eintritt:

August 2017

Daniela Petrovic

Funktion:

Pflegefachfrau HF

Eintritt:

September 2017

Larissa Manser

Funktion:

Studierende Dipl. Aktivierungsfachfrau HF

Eintritt:

September 2017

Sinja Schai

Funktion:

Praktikantin Pflege

Eintritt:

September 2017

Dienstjubiläen

Zikica Krinulovic

Funktion: Hilfsköchin

30 Jahre Sonnhalden

Am 01.03.1988 hat Frau Zikica Krinulovic ihre Stelle bei uns in der Sonnhalden-Küche angetreten. Wir dürfen sie nun schon unglaubliche 30 Jahre zu unseren treuesten Mitarbeitern zählen. Durch ihren persönlichen Einsatz und ihren Willen immer Neues zu lernen, wurde sie schon bald in der kalten Küche eingesetzt, in der sie auch heute noch mit grossem Engagement arbeitet. Wer kennt nicht das legendäre Birchermüesli?

Sie wird von Vorgesetzten wie auch von Mitarbeitern des Pflegeheims Sonnhalden sehr geschätzt. Durch ihr freundliches und zuvorkommendes Auftreten ist sie eine Bereicherung für unser Team. In den vergangenen Jahren wurde Sie zur «Mama» in der Sonnhalden-Küche. In dieser Rolle fühlt sie sich wohl und schaut zu ihren «Kindern».

Liebe Zikica, wir alle möchten Dir für Deinen Einsatz und für Deine Betriebstreue herzlich danken und hoffen auf Deine weitere Unterstützung bis zu Deiner Pensionierung.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie

Nadine Gienuth

Funktion:

Lernende Pflegefachfrau HF

5 Jahre Sonnhalden

Biljana Minic

Funktion: Rotkreuzhelferin SRK

25 Jahre Sonnhalden

Liebe Biljana, ein Vierteljahrhundert Sonnhalden wird es am 5. April 2018. Es ist uns eine ganz besondere Freude, dass wir schon so lange auf Deine tatkräftige Mitarbeit zählen dürfen. Du bist dem Team mit Deiner Erfahrung und Deiner ruhigen Art eine grosse Stütze, und die BewohnerInnen und Angehörigen schätzen Dein offenes und freundliches Wesen und freuen sich immer, Dich zu sehen.

Nicht nur die BewohnerInnen sondern auch die Pflanzen sind bei Dir in guten Händen. Mit Deinem grünen Daumen sorgst Du auf der Station für blühende Orchideen und für gesunde Pflanzen.

In diesen 25 Jahren hast Du schon viele neue Mitarbeiter eingeführt und so Dein grosses Wissen weitergegeben. Du bist sehr fleissig, hast alles im Blick und achtest dabei sehr auf die Sauberkeit. Dies wird im Team sehr geschätzt.

Vielen Dank für Deinen unermüdlichen Einsatz zum Wohle der BewohnerInnen. Wir freuen uns darauf, Dich noch lange zu unserem Team zählen zu können.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Denise Oswald

Funktion:

Service-mitarbeiterin

5 Jahre Sonnhalden

Melanie Thalmann

Funktion:

Leiterin Aktivierungstherapie

5 Jahre Sonnhalden

Eintritte

Dionita Berisha

Funktion:

Rotkreuzhelferin SRK

Eintritt:

Oktober 2017

Andjela Radicevic

Funktion:

Praktikantin Küche

Eintritt:

Oktober 2017

Doris Willener

Funktion:

Rotkreuzhelferin SRK

Eintritt:

Oktober 2017

Elvedina Rahmanovic

Funktion:

Praktikantin Pflege

Eintritt:

Oktober 2017

Dienstjubiläen - 15 Jahre Sonnhalden

Andrea Dörig

Funktion: Mitarbeiterin Administration

Am 01.04.2003 startete Andrea Dörig in der Sonnhalden. Ob sie es sich damals wohl vorgestellt hat, so lange im gleichen Betrieb tätig zu sein? Mit ihrem grossen Engagement erledigt sie die vielen Aufgaben in der Administration und am Schalter stets pflichtbewusst.

Einer ihrer Hauptaufgaben, die sie stets mit viel Sorgfalt ausführt, ist die gesamte Bewohneradministration mit den damit verbundenen Rechnungsläufen und Korrespondenzen. Mit all den Entwicklungen wurde es auch nie langweilig, sei dies mit der Einführung der Pflegefinanzierung oder dann und wann wieder Systemupdates und Automatisierungen. Diese vielen Veränderungen oder auch die Mehrarbeit mit der Vergrösserung des Betriebs meisterte sie stets mit Bravour.

Daneben ist sie mit ihrem unverkennbaren Dialekt auch immer mal wieder am Schalter. Unsere «Miss Austria» kennen alle. Auf ihre Spontaneität, Ausgeglichenheit und ihren Schalk möchte keiner mehr verzichten.

Daneben trägt sie die Verantwortung für die Koordination des Sonnhalden-Journals, erledigt so ziemlich jede anfallende Korrespondenz und sorgt mit ihren Kolleginnen, dass die vielen administrativen Aufgaben immer zeitgerecht erledigt werden.

Liebe Andrea, Dein grosses Engagement und Dein Durchhaltevermögen wissen wir sehr zu schätzen und Deine Sprüche bereichern unseren Alltag. Wir hoffen, dass Du noch viele Jahre mit uns die Sonnhalden weitergestaltest und wünschen Dir eine blendende Gesundheit, viel Zeit für Deine Trips ins nahe Ausland und zwischendurch Zeit zum Ausspannen bei einem guten Glas Wein.

Daniela Murer

Funktion: Leiterin Pflege und Betreuung

Am 01.04.2003 startete auch Daniela Murer ihre Karriere in der Sonnhalden. Als Pflegefachfrau hatte sie auch die Verantwortung für die Ausbildung der Pflegelernenden und etwas mehr als ein Jahr später übernahm sie bereits die Stellvertretung des Pflegedienstleiters. Als der Erweiterungsbau im 2005 eröffnet wurde, kam die Leitung der Station W3 dazu. Voller Elan und Verantwortungsbewusstsein ging sie ihren Weg und übernahm per 01.04.2013 die Leitung der Pflege und Betreuung.

Pflichtbewusst, engagiert und gradlinig steht sie für die Anliegen der Bewohner und Mitarbeiter ein und scheut keine Überstunden. Sie ist nicht die grosse Rednerin, sondern packt lieber selbst mit an. Sei dies in pflegerischen Belangen und/oder im Rahmen von Bauprojekten. Mit ihrer genauen, überlegten und ruhigen Art ist sie eine sehr wertvolle Wegbegleiterin und hat wesentlich zum Erfolg des Haus Alpsteins beigetragen.

Egal, wie stürmisch die Zeiten auch sind. Ab und an klingelt ihr Telefon pausenlos, weil potentielle Angehörige, Mitarbeiter oder die Kaderkollegen sie brauchen. Und ist sie mal in den Ferien, sind alle, die dann übernehmen müssen, heil froh, wenn sie wieder zurück ist.

Im 2015 hat sie zudem die einjährige berufsbegleitende Weiterbildung «CAS Dementia Care» erfolgreich abgeschlossen und ist voller Elan stets dabei, die Mitarbeiter in der Pflege weiterzubringen.

Liebe Daniela, Dein grosses Engagement, egal in welch stürmischen Zeiten wir gerade sind, ist einzigartig. Wir hoffen, dass Du noch viele Jahre mit uns die Sonnhalden weiterbringst und wünschen Dir Zeit für erholende Reisen, zum Lesen und für Deine weiteren Passionen wie Stricken, 3D-Puzzles etc. nebst der Sonnhalden.

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Monika Lehmann

Funktion: Mitarbeiterin Aktivierungstherapie

Seit dem 06.01.03 arbeitet Monika Lehmann mit grossem Einsatz und ganzem Herzen in der Aktivierung der Sonnhalden. Mit ihrer fröhlichen und humorvollen Art wird sie von BewohnerInnen als auch MitarbeiterInnen sehr geschätzt. Monika Lehmann ist immer «auf Zack». Mit ihrer Energie, Motivation und den vielen tollen Ideen ist sie eine grosse Bereicherung für das Team. Sie ist stets offen für Neues und hat in den letzten Jahren viele Veränderungen mitgetragen und neue Aufgaben übernommen. Auch wenn es etwas zu organisieren gibt oder «Not an der Frau» ist, kann man sich auf sie verlassen. Dafür möchte ich ihr an dieser Stelle herzlich danken. Ohne Deine Unterstützung gäbe es kaum die wöchentlichen Strickrunden und auch in der Kochgruppe bist Du immer voller Elan dabei.

Liebe Monika, vielen vielen Dank für Deinen unermüdlichen Einsatz und hoffentlich auf noch viele gemeinsame Jahre in der Sonnhalden. Es ist sehr wertvoll, auf eine Mitarbeiterin wie Dich zählen zu dürfen!

Melanie Thalmann, Leiterin Aktivierung.

Saca Sadikovic

Funktion: Fachfrau Gesundheit

Liebe Saca, vor 15 Jahren hast Du am 23.04.03 als Praktikantin bei uns angefangen. Wir freuen uns mit Dir über Deine berufliche Laufbahn, denn in der Zwischenzeit hast Du eine Weiterbildung zur Rotkreuzpflegehelferin und danach die Ausbildung zur FaGe (Fachfrau Gesundheit) erfolgreich absolviert.

Heute arbeitest Du auf der Demenzstation Sonnengarten, wo Du mit Ruhe und Freundlichkeit die BewohnerInnen liebevoll und mit viel Feingefühl und Wertschätzung pflegst und betreust. Die Biografien der BewohnerInnen interessieren Dich dabei ganz besonders. Du möchtest mehr erfahren, um Dein Wissen in die tägliche Arbeit zu integrieren. Als Betreuerin der FaGe-Lernenden bringst Du Deine eigenen Erfahrungen ein und bist eine wertvolle Anlaufstelle.

Schön, dass Du bei uns bist, und wir hoffen auf noch viele Jahre der Zusammenarbeit mit Dir in der Sonnhalden.

Ayse Okur-Ocak

Funktion: Pflegefachfrau DN I

Liebe Ayse, schon sind 15 Jahre vergangen seit Du am 07.05.03 in der Sonnhalden Deinen ersten Arbeitstag angetreten hast. Einiges hat sich verändert, aber schön - bleibt auch einiges wie es ist. Mit Deiner einfühlsamen und liebevollen Art kommst Du bei den BewohnerInnen sehr gut an. Sie schätzen Deine Ruhe in der Nacht und freuen sich Dich zu sehen. Im Team wird Deine Erfahrung sehr geschätzt, vor allem Dein breites Wissen zum Pflegebedarfsinstrument RAI. Damit hast Du schon vielen bei ihren Fragen weiterhelfen können.

Du hast auch als stellvertretende Stationsleiterin gewirkt und bist dann aufgrund Deiner zwei Kinder kürzer getreten. Zudem bist Du immer wieder bereit einzuspringen und auszuhelfen, egal auf welcher Station. Diese hohe Flexibilität ist sehr wertvoll. Danke für Deine Verlässlichkeit und Dein Engagement in den letzten Jahren.

Wir hoffen, noch lange auf Deine Unterstützung zählen zu dürfen.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Personalfeier

Ein unglaubliches Fest - wir haben diesen Abend unter dem Motto «Venezianischer Maskenball» vollauf genossen. Das Motto, die Dekoration, die Kulinarik und die gute Stimmung haben zu einem gelungenen Personalfest geführt, welches sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Es zeigt sich immer wieder, dass viele Menschen, beseelt von einer gemeinsamen Idee, unglaubliches vollbringen können. Mit der Wahl des Mottos durch die MitarbeiterInnen der Station A1 kam ein unglaublicher Stein ins Rollen. Ein buntes, lichtvolles Fest war im Entstehen. Wünsche wurden zusammengetragen und von den vielen weiteren Beteiligten zu einem grossen Ganzen liebevoll zusammengefügt.

Das Team hat mit vielen kleinen Details; vom kreativen Masken gestalten, um die Mitarbeiter der unterschiedlichen Bereiche etwas näher zusammenzubringen, über die Gondeln und Masken auf den Tischen und dem Wettbewerb, den Weg für ein grossartiges Fest bereitet. Hauswirtschaft und Gastronomie vollbrachten die weiteren kleineren und grösseren Wunder; Tisch- und Saaldekoration, vom Aperitiv, Antipasti und Primi Piatti bis hin zum Schokoladebrunnen und weiteren Dolci, wurden wir auch kulinarisch voll verwöhnt. Bombastisch durften wir somit unsere neuen Säale auch im Rahmen der ersten Personalfeier im Haus Alpstein einweihen. Als Dankeschön und im Sinne des «Funken Werfens», d.h. liebevoll und voller Feuer füreinander weiter einzustehen, gab es zum Abschluss noch eine kleine romantische Feuershow. Die vielen Bilder werden uns hoffentlich noch lange in Erinnerung bleiben. «Merci villmal – Eu allne!»

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Gratulationen

Schon wieder dürfen wir 3 Mitarbeiterinnen zu ihren erfolgreichen berufsbegleitenden Weiterbildungsabschlüssen gratulieren: Heimköchin und Fachfrauen Langzeitpflege und -betreuung mit eidgenössischem Fachausweis (Niveau Tertiär B) - bravo!

Fabienne Schättin, stellvertretende Küchenchefin, hat im 2017 den einjährigen berufsbegleitenden Lehrgang zur Heimköchin absolviert und Einiges an Rüstzeug mitgebracht. Wir freuen uns auf Dein weiteres engagiertes Umsetzen.

Manuela Demir und Semire Seidju, beides ehemalige Fachfrauen Gesundheit, packte der Ehrgeiz und Wissensdrang. Nach Monaten des Lernens dürfen sie beide als erste in unserer Unternehmung den Titel Fachfrau Langzeitpflege und -betreuung EFZ tragen und sind somit auch auf der Stufe der tertiären Pflegefachfrauen.

Wir sind stolz auf Euch drei und wünschen für die Zukunft ganz viele bereichernde Stunden bei der Ausübung des Gelernten und weiterhin alles Gute für die berufliche und private Zukunft.

Marlene Schadegg, Heimleiterin

«Ein Kind macht das Haus glücklicher, die Liebe stärker, die Geduld grösser, die Hände geschäftiger, die Nächte länger, die Tage kürzer und die Zukunft heller.»

«Wenn aus Liebe Leben wird, bekommt das Glück einen Namen.» Willkommen, kleiner Alex! Du machst Deine Eltern Eveline und Stefan Mäder und Deinen kleinen Bruder Simon zu echten Glückspilzen.

«Euer Mädchen Maila ist da!» Wir gratulieren Merima und Edin Hrncic von Herzen zur süssen Tochter und wünschen Euch für die wunderschöne und spannende Zeit alles erdenklich Gute.

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,
Kai Trutschel, Leiter Gastronomie &
Marlene Schadegg, Heimleiterin

IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.

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

WASSER. BAD. ENERGIE.
HAUSTECHNIK EUGSTER

Pensionierung / Abschied

Leokadia Zdunek

Funktion: Pflegeassistentin

27 Jahre hat Lilo für die Sonnhalden auf der Station W2 gewirkt. Am 29. Januar 1990 startete sie und entschied sich im 1992 die einjährige berufsbegleitende Weiterbildung als Spitalgehilfin (heute als Pflegeassistentin bekannt) anzugehen. Zielbewusst und gradlinig, bei ihr wussten stets alle, woran sie sind. Mit Herzblut setzte sie sich täglich ein und war sehr zuverlässig. Krankheitsabsenzen kannte sie nicht und war eine echte Anpackerin.

Per Ende 2017 mussten wir Dich leider in Deinen wohlverdienten Ruhestand ziehen lassen. Wer Dich kennt, weiss allerdings, dass «Ruhe» definitiv das falsche Wort ist. Du wirst Deine quirlige Art weiterleben und Deine Tage mit Deinen vielen Reiseplänen sicherlich bestens füllen können.

Liebe Lilo, wir wünschen Dir zur Pensionierung alles, alles Gute, eine blendende Gesundheit und viele glückliche Jahre.

Ruth Testa

«Eine gute Seele» möchte nun nach mehr als 20 Jahren im Einsatz für die Sonnhalden etwas ruhiger treten.

Ruth Testa hatte früher den «Zmorge» mitbetreut, bis dies dann nicht mehr erforderlich wurde. Statt dessen suchte die Sonnhalden dringend eine Nachfolge für die Einkaufsfahrten und durfte Dich dafür gewinnen. Du hast dies während all dieser Jahre einmal in der Woche zum Wohl unserer Bewohnerinnen und Bewohner gemacht. Ob Parfum, Schokolade, Trauben, Zigaretten, Strümpfe – die Liste ist unendlich lang.

Du wusstest auch immer genau, wie die Abwicklung der Einkäufe am Empfang erfolgen musste und gabst der einen oder anderen Empfangsdame klare Anweisungen. Liebe Ruth, wir werden Dich sehr vermissen und möchten Dir an dieser Stelle noch einmal von ganzem Herzen danken. Da Du es früh platziert hast, konnten wir glücklicherweise auch bereits eine Nachfolge finden, damit dieser Einkaufsservice nahtlos erhalten bleibt. Du hast damit vielen Bewohnerinnen und Bewohnern immer wieder Freude bereitet.

Dir wünschen wir von Herzen einen ruhigen und gesunden Lebensabend.

Marlene Schadegg, Heimleiterin

«Freude schenken – einfach so»

Was würde geschehen, wenn jeder von uns jeden Tag etwa eine Minute seiner Zeit dafür verwenden würde, irgendeinem (unbekanntem) Menschen eine Freundlichkeit zu erweisen? Mit «Random Acts of Kindness» (zufälligen Freundlichkeitstaten) kann man genau dies erproben! Nett sein, ohne Erwartung, heisst das Motto!

Jemand einfach überraschen, ohne die Person per se zu kennen und ganz wichtig: ohne Gegenerwartung. Zum Beispiel mit einem kleinen Blümchen, einem liebevollen Gedicht oder durchs Spendieren eines Kaffees. Lassen Sie sich überraschen, was dies mit Ihnen und der beschenkten Person macht. Gemäss dem Biochemiker David Hamilton gibt es eine Handvoll Nebeneffekte, die alle samt glücklich machen und gesund erhalten. Also nichts wie los!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Klettern - ein Gefühl von Freiheit

Seit dem 01. November 2016 arbeite ich als Pflegefachkraft in der Sonnhalden auf der Station W2 im Haus Weinberg, was mir sehr viel Freude bereitet und innere Zufriedenheit gibt. Um einen Ausgleich für diese körperlich und psychisch strenge Arbeit zu bekommen, habe ich für mich das Klettern entdeckt.

Das Klettern ist ein reiner Partnerschaftssport, diesen übe ich mit grosser Begeisterung und viel Elan aus, sobald es für mich zeitlich passt.

Im Winter bin ich meistens in der Kletterhalle - dem K1 in Dornbirn - im Sommer geht es dann ins Freie an den Felsen oder auf die vielen Klettersteige in der Region. Aber auch im Winter bei sehr viel Schnee und Minustemperaturen, waren wir auf dem Ebnat Kappel Klettersteig, was ganz fantastisch war.

Dieses Hobby gibt mir so viel, ein Gefühl von Freiheit und Adrenalin ist immer dabei, ich bekomme in der Höhe und bei den wundervollen Ausblicken in die Berge, den Kopf immer wieder frei, kann abschalten und den Alltagsstress vergessen.

Für alle, die Interesse an dieser Sportart haben, beantworte ich gerne Fragen dazu. Es würde mich auch sehr freuen, wenn sich jemand findet, der das Klettern gerne mit mir einmal erleben und vielleicht auch erlernen möchte, zumal mein bisheriger Kletterpartner leider aus privaten Gründen den Klettersport aufgeben musste.

Kerstin Rudolph, Pflegefachkraft DN I

das blumenkind

www.das-blumenkind.ch

Hauptstrasse 3 | 9320 Arbon | 071 446 24 37

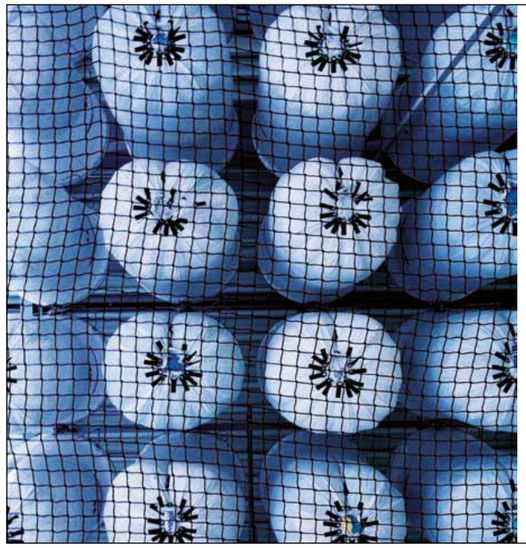
BÄCKEREI-KONDITOREI
Erb
9323 STEINACH ✆ 071 446 12 57
auch Sonntags geöffnet:
7.30 – 11.00 Uhr

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

Wortgitter «Winter»

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: 1 Tageskarte auf einem Kursschiff des Bodensees
2. Preis: Autoapotheke
3. Preis: Gutschein für einen Sonntags-Brunch im Sonnhalden-Restaurant (jeweils letzter Sonntag im Monat)

Beim grossen Rätsel geht es um die kälteste Jahreszeit. Wenn die Bäume kahl werden, der Boden gefriert und mit Schnee bedeckt ist und die Temperaturen sinken, dann sitzen wir gerne in der warmen Stube bei einem Glas Punsch und lösen ein Sonnhalden-Rätsel. Wir freuen uns und sind gespannt, ob Sie alle unsere 37 Winterbegriffe, sowohl waagrecht wie senkrecht, von rechts nach links, diagonal oder umgekehrt finden.

A	T	N	G	L	S	I	S	V	U	O	A	K	R	L	A	N	G	L	A	U	F	A	M	M	Q	Z	N
M	I	S	T	E	L	Z	W	E	I	G	G	U	S	F	C	E	E	I	S	H	O	C	K	E	Y	O	V
Y	D	K	U	S	C	H	E	L	D	E	C	K	E	R	V	G	X	X	E	R	N	M	S	U	E	Z	Q
L	S	E	N	S	C	D	I	V	I	K	M	U	D	R	N	N	O	D	R	Y	F	C	K	Y	P	U	A
E	C	R	L	R	L	H	H	Z	K	Y	S	R	B	O	T	I	W	O	L	L	P	U	L	O	V	E	R
F	H	Z	H	E	W	I	N	T	E	R	W	A	N	D	E	R	N	E	G	L	I	C	H	T	L	N	P
P	A	E	H	U	Z	H	A	E	K	Y	E	J	N	D	D	P	Y	Q	K	A	S	T	R	K	Y	D	H
A	L	N	G	E	O	U	C	Y	E	R	G	K	N	G	E	S	U	P	P	E	Q	T	N	J	R	H	W
T	N	S	R	F	V	H	H	E	I	S	B	L	U	M	E	I	J	U	S	M	I	V	N	G	S	O	Q
A	N	C	E	N	U	C	T	Z	G	G	C	X	W	M	H	K	A	N	H	D	V	N	T	D	K	L	Q
R	A	H	T	I	E	S	S	A	O	S	C	H	N	E	E	S	C	H	A	U	F	E	L	T	I	Z	R
B	M	E	N	M	E	T	S	P	E	I	S	K	U	N	S	T	L	A	U	F	H	H	I	A	S	A	E
T	E	I	I	A	S	T	T	F	P	C	M	C	H	H	E	B	O	P	D	E	K	C	H	N	O	U	T
Z	E	N	W	K	C	I	E	E	T	D	M	W	U	B	L	L	U	W	E	H	K	U	V	N	C	M	L
K	N	L	X	U	H	L	R	N	C	S	N	H	T	R	R	A	K	Y	I	H	Q	K	Z	E	K	U	E
D	H	L	G	D	N	H	N	Z	Z	M	A	N	T	E	L	P	U	N	S	C	H	B	D	N	E	E	A
I	C	Y	L	N	E	C	L	A	T	E	R	N	E	Y	S	I	Z	F	I	L	X	E	O	B	N	T	K
F	S	H	O	P	E	S	K	I	F	A	H	R	E	N	R	I	N	Z	E	P	T	L	X	A	C	Z	N
D	B	B	H	A	N	D	S	C	H	U	H	E	H	T	H	Q	Z	G	A	N	D	U	R	U	U	E	R
S	Y	S	C	H	L	I	T	T	E	L	N	F	W	N	D	M	L	I	D	P	G	B	E	M	E	O	J

Bitte die gefundenen Winterbegriffe markieren, Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 15. April 2018 senden 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. Ruth Testa
2. Ruth Jäckle
3. Monika Hermann

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Unterhaltungsnachmittag mit dem Duo Raymon	Mittwoch,	17. Januar 2018	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	28. Januar 2018	ab 08.30 Uhr
Rosenmontag mit Stephan Jäggi	Montag,	12. Februar 2018	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. Februar 2018	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	25. Februar 2018	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. März 2018	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Duo Etienne	Mittwoch,	21. März 2018	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	25. März 2018	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. April 2018	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Elvis	Mittwoch,	11. April 2018	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	29. April 2018	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. Mai 2018	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit dem Duo «Die 2 von nebenan»	Mittwoch,	23. Mai 2018	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	27. Mai 2018	ab 08.30 Uhr

DIE POST
P.P.
CH-9320
Arbon