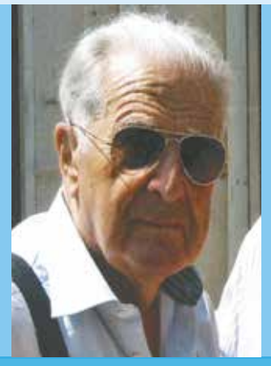
Sonnhalden Journal

AUS MEINEM LEBEN
Hans Fischer erzählt

HINTER DEN KULISSEN
Der Küchenumbau in den letzten Zügen

REPORTAGE
Freiwilligen-einsatz

Ausgabe 49 | Januar 2014



Seite 4: Hans Fischer

Seite 7: Freiwilligeneinsatz

Seite 10: Küchenumbau - letzter Schliff

Aus meinem Leben
Hans Fischer erzählt 4

Reportage
Freiwilligeneinsatz 7

News
Zwei spannende Imagekampagnen 9

Hinter der Kulisse
Küchenumbau - letzter Schliff 10

Bilderbogen
Vernissage - Bunte Hunde 12
1. Modeschau 14
Arboner Weihnachtsausstellung 15
Samichlaus 17
Weihnachtsfeier 18

Rezept 20

Aus dem Garten Gottes 21

Personelles
Personalweihnachtsanlass 22
Eintritte, Dienstjubiläen und Gratulationen 24

Rätselecke 27

IMPRESSUM

Sonnhalden-Journal
Ausgabe 49, Januar 2014

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

Gestaltungskonzept
Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam
Andrea Dörig, Administration
Marlene Schadegg, Heimleitung
Melinda Anderes, Pflege und Betreuung
Robert Zwahlen, Verpflegung

Druck
Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Ein Blick zurück auf ein Jahr, das es in sich hatte. 2013 hat uns unglaublich viele Neuerungen beschert - ein verrücktes und spannendes Jahr zugleich!

Liebe Leserinnen und Leser

Ein Jahreswechsel hat es so an sich, dass man kurz zurückblickt, in Dankbarkeit für alles Schöne! Neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im erweiterten Kaderteam und diverse Bauprojekte, ja - ein Jahr auf welches wir im Rückblick stolz sein dürfen. Dankbar bin ich auch für alle bereichernden Momente, seien es Feedbacks von Angehörigen, Gespräche mit Bewohnerinnen und Bewohnern oder den spannenden Begegnungen in der Cafeteria.

Wir durften mit vereinten Kräften vieles bewirken, haben dank der Unterstützung zahlreicher Menschen erneut viel bewältigt und geschaffen. Fürs 2014 wünsche ich Ihnen und uns die Weitsicht, dass wir nach einer ruhigeren Phase unser grosses Bauprojekt SONNHALDENplus genauso gut in die weitere Umsetzung bringen können.

«Zufriedenheit ist der Stein der Weisen, der alles in Gold verwandelt das er berührt.»

Benjamin Franklin

Wir durften viel bewirken; zwei Bewohnerbäder zeigen sich im neuen Kleid, der Küchenumbau wurde in einer Glanzzeit von sechs Monaten realisiert und dies mit einer viel gelobten Küche auch während der ganzen Umbauzeit! Ja, ich bin stolz auf meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die alles gegeben haben, um diese sehr intensive Zeit als Team durchzustehen, dies trotz Lärm, Staub und zeitweisem Gestank!

Am meisten berührte mich jedoch dabei immer wieder die grosse Akzeptanz und die Teilnahme unserer Bewohner, die uns diesbezüglich immer wieder sehr viel vormachen oder auch die treuen Stammgäste, die die Sonnhalden-Caféteria auch während des Küchenumbaus weiterhin frequentierten. Ihnen allen möchte ich von Herzen und im Namen der strategischen Leitung danken, wir schätzen uns immens glücklich, so eingebettet zu sein!

Im 2014 wird es uns auch nicht langweilig werden - bestimmt nicht! Dem Küchenteam wünsche ich viel Freude an der neuen Küche und uns allen etwas mehr Zeit, um all die Neuerungen, die auch diese mit sich bringt, voll zu integrieren. Es erwartet uns das grosse Bauprojekt. Deshalb wünsche ich allen Involvierten, dass uns der Stein des Weisen begleiten möge, aber auch viel Enthusiasmus, denn die Planungsphase wird zusätzliche Zeit in Anspruch nehmen!

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich im Namen des ganzen engagierten Redaktionsteams viel Spass beim Durchblättern und Lesen. Es erwarten Sie nebst vielen Bildern ganz interessante Lektüren.

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Aus meinem Leben - Hans Fischer

Am 12. Februar 1924 kam ich zur Welt, wurde in der Kirche Roggwil getauft und verbrachte zusammen mit zwei jüngeren Brüdern und einer jüngeren Schwester eine glückliche Jugendzeit. Unsere Eltern waren grosszügig, aufgeschlossen und liebenswert. Ihnen war es wichtig, dass wir unseren zukünftigen Beruf frei wählen durften. In den Schul- und späteren Semesterferien konnte ich im Holzbauunternehmen meines Vaters mitarbeiten, was mir später zugute kam.

Nach der Artillerie-Rekrutenschule vom 9. Juli bis 3. November 1944 in Frauenfeld, konnte ich im Studienjahr 1945/46 das Bauingenieurstudium aufnehmen und parallel dazu 54 zusätzliche Diensttage absolvieren. Nach dem vierten Semester machte ich auf Anraten von Prof. Robert Haefeli einen Studienaufenthalt am «Laboratorium voor Grundmechanik» an der Technischen Hochschule Delft, Niederlande. Nach Abschluss des Normalstudienplans, respektive des 8. Semesters, erfolgte die Diplomprüfung. Spannend war auch meine Diplomarbeit, die sich mit der Wasserkraftanlage Rheinau befasste. Die gestellte Aufgabe war kurz wie folgt umschrieben: «Die Gefällestufe des Rheins zwischen Rheinfallbecken und der Thurmündung ist zur Energiegewinnung heranzuziehen. Die Anlage ist für eine Wassermenge von 420 m^3/sec. auszubauen.»

Es war ein Glücksfall, dass ich an der «Eidgenössischen Materialprüfungs- und Versuchsanstalt für Industrie, Bauwaren und Gewerbe Zürich», die erste Anstellung gefunden habe. Die Untersuchungen sollten Aufschluss geben über den Einfluss von Wassergehalt und Raumgewicht auf Festigkeit und Verformbarkeit von schweizerischem Buchen-, Tannen-, Fichten- und Lärchenholz.
Die Ergebnisse dieser umfangreichen Arbeit wurden im Bericht Nr. 183 der EMPA 1955 publiziert.
Nach dieser eher Forschung basierten Arbeit, folgte eine praktische Tätigkeit.

Im Büro von Emil Schubiger, dem Promotor des Spannbetons in der Schweiz, konnte ich mich eingehend in diese damals neue Bauweise einarbeiten. Meine Hauptarbeit war die schriftliche Abfassung der Ausführungsstatik für die neue Thurbrücke in Eschikofen, Thurgau. Ich muss in dieser Hinsicht betonen, dass in den 50-er Jahren noch keine SIA-Normen für Spannbeton vorhanden waren. Auch die Computerstatik, ja selbst der Taschenrechner, waren noch nicht in der Konstruktionspraxis eingeführt. Von grossem Nutzen für uns waren die vielen Gespräche mit Vertretern der Firma Spannbeton AG, Zürich. Brauchbare Tabellen für die Berechnung von schiefen allseitig eingespannten Plattentragwerken waren erst viel später im Buchhandel erhältlich. Um einigermassen brauchbare Plattenbiegemomente zu erhalten, haben wir uns für Modellversuche entschlossen. Für einige ausgezeichnete Punkte am Modell konnten wir über Spannungsmessungen und Umrechnungen die Schnittkräfte am Ausführungsprojekt bestimmen. Für die Berechnung des Spannbetons gab es keine weiteren Schwierigkeiten. Ich darf noch festhalten, dass die Thurbrücke Eschikofen die erste in der Schweiz ausgeführte, über fünf Felder, durchlaufende Brücke im Spannbeton ist.

Durch die freundschaftliche Beziehung mit Emil Schubiger, Ingenieur in Zürich, mit Dr. Ostenfeld vom Ingenieurbüro Ostenfeld und Jönson in Kopenhagen, konnte ich unbürokratisch die Aufenthaltsbewilligung erhalten und im Frühjahr 1954 meine Stelle antreten. Sozusagen als Einführung in die dänischen Normen hatte ich die Tragfähigkeit einer Klappbrücke, die dem intensiven Güterverkehr von der Stadt ins Hafenareal von Kopenhagen diente, zu überprüfen. Bei der Berechnung von Plattentragwerken im Hochbau wurde ich selbstverständlich auch auf die Bruchlinientheorie von K.W. Johansen aufmerksam. Bei der Anwendung dieser Theorie musste ich bald feststellen, dass das Auffinden der tatsächlichen Bruchlinien, selbst bei einfachen Fällen, schwierig ist. Auch musste ich erkennen, dass die Grösse der Traglast nach dieser Theorie meist überschätzt wird.

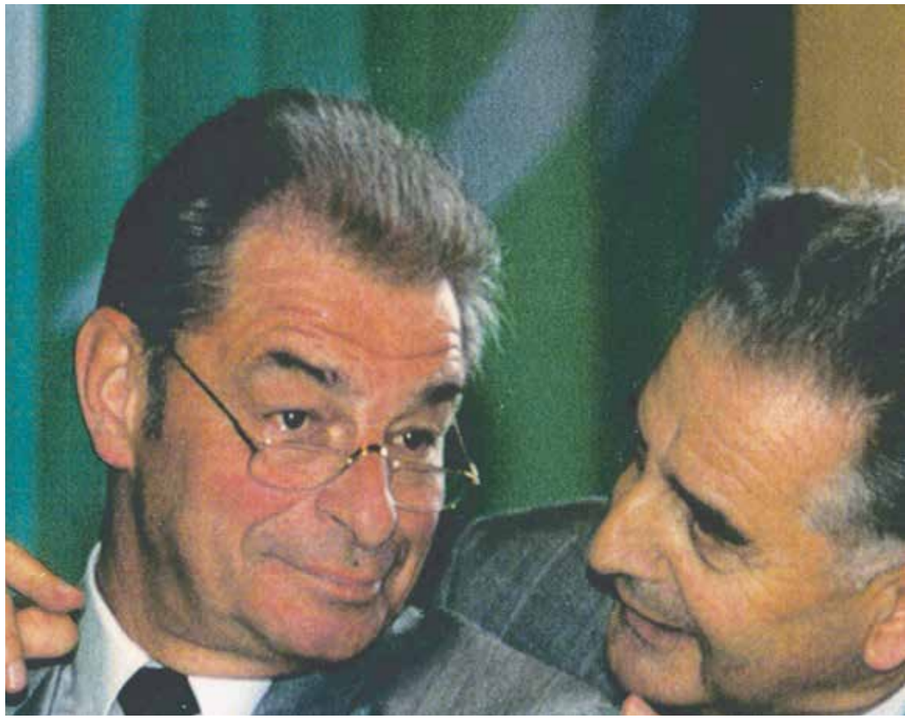
Die Mitwirkung in einem Team von Ingenieuren, das sich mit Teilaspekten bei der grossen Stahlbogenbrücke in Oslo, Glommabrücke, beschäftigte, respektive auseinandersetzte, war von grossem Interesse.

Nach meiner Rückkehr aus Dänemark und dieser theoretischen und praktischen Ausbildung entschloss ich mich 1957 für die Gründung eines eigenen Ingenieurbüros für Tragkonstruktionen in Arbon.

Am 20. Juni 1960 heiratete ich in der Kirche Roggwil Anna Dorothea Wohnlich von Egnach. Am 2. August 1961 kam unser Sohn Hans Konradin zur Welt. Ihm folgte am 26. August 1964 unsere Tochter Annette Dorothea.

Den Staat basierend auf den Rechten und Pflichten eines Schweizer Bürgers mitzugestalten war mir ebenso ein wichtiges Anliegen. So wirkte ich in den 70-er bis Mitte der 80-er Jahre in verschiedenen Gremien und Institutionen als Schulbehördenmitglied, als Präsident des Thurgauer Gewerbeverbandes, als Mitglied des Grossen Rates, als Mitglied der Thurgauer Kantonalbank und im Zivilschutz als Ortschef der Gemeinde Arbon mit. All dies zusammen war arbeits- und zeitintensiv. Ich gebe gerne zu, dass mein Engagement nur unter Reduktion der Freizeit respektive der Familie möglich wurde.

Nachdem mein Sohn Hans Konradin Fischer 1991, dipl. Bauingenieur ETH, meine Nachfolge angetreten hat und seit 2001 seinen Studienfreund Werner Federer, dipl. Bauingenieur ETH, in sein Büro aufgenommen hat, heisst das Unternehmen: Fischer Bauingenieure AG.



Im Frühling 2013 folgte der einschneidendste Moment mit dem Verlust meiner liebevollen Frau Anna Dorothea.
Aus der Predigt von Frau Pfarrer Angelina Grewe:

«Wenn ein Mensch auf ein langes und gelebtes Leben zurückblicken kann, dann wird der Tod im Laufe der Jahre ein stiller und steter Begleiter, an den man sich nicht gewöhnen kann und will, der aber einfach zu einer Realität des Lebens wird. Mit der Krebs-Diagnose hatte wohl niemand gerechnet. Vielleicht gab es ein Ahnen bei Dorothea, was die Ursache ihrer Schmerzen sein könnte, doch das bleibt eine Vermutung. So klar wie im Leben war Anna Dorothea Fischer noch in ihrem Sterben.»

Die Abdankung von Anna Dorothea Fischer fand am 19. April 2013 in Arbon statt und die tröstenden Worte von Dietrich Bonhöfer begleiten mich noch immer:
«Von guten Mächten wunderbar geborgen erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist bei uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.»

Hans Fischer, Oktober 2013

Freiwilligeneinsatz - herzliches Dankeschön!

Was vor Jahren mit der Rollstuhlgruppe begann, hat heute ganz viele Formen der Freiwilligenarbeit in der Sonnhalden gefunden und ist ein ganz wertvoller Schatz für uns. Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner wie auch für die Freiwilligen ist es ein nicht zu missender Austausch, begleitet von viel Dankbarkeit.
Anlässlich der gemeinsamen Personalweihnachtsfeier durften wir allen Freiwilligen symbolisch für den steten Einsatz und die langjährige Verbundenheit danke sagen.

So kennen wir heute den Sonntagszmorgen, die Gottesdienstbegleiterinnen, die Rollstuhlgruppe und vieles mehr!
Sollten auch Sie sich angesprochen fühlen und hegen ebenfalls Interesse in diesem Rahmen sporadisch Unterstützung zu bieten, orientieren wir Sie gerne über die vielfältigen Möglichkeiten. Verlangen Sie unseren Flyer oder ein persönliches Gespräch, wir freuen uns auf Sie!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Firmprojekttag der kath. Pfarrei Arbon in der Sonnhalden - einen Dank, den wir sehr gerne erwidern!

Herzlichen Dank für den schönen und interessanten Tag bei Ihnen im Pflegeheim Sonnhalden. Es freut uns immer, dass sie die Türen für die jungen Menschen öffnen und ihnen Gelegenheit geben, das Leben der älteren Mitmenschen kennenzulernen. Eine Besonderheit ist immer der gemeinsame Spaziergang zum Restaurant Bühlhof. Bei dieser Gelegenheit kommen sich Firmlinge und Bewohner trotz Kälte und Wind besonders nahe!

Im Namen der kath. Pfarrei Arbon, Rita Zanoni & Mägi Federer

Gartenideen voller Erlebnisse.
Fürs Pflegeheim Sonnhalden wie für Sie.

straubgartenbau

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

maerki.ch

Die neue Kultur...
Ihr persönliches Wasserzeichen auf

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

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

Druckerei
Mogensen AG

Berglistrasse 27
9320 Arbon

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

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

Elektro Hodel Arbon
St. Gallerstr. 43, 9320 Arbon
Tel. 071 447 11 55
Fax.071 447 11 56
info@elektro-hodel.ch
seit über 45 Jahren Ihr kompetenter Partner für...

- Starkstrominstallationen
- Telefoninstallationen
- EDV Netzwerke
- Sicherheitsanlagen
- Beleuchtungskörper
- Haushaltapparate
- Photovoltaikanlagen

Pflegeheim Sonnhalden
Mittwoch, 21. Mai 2014
Zeit: 14.30 h - 16.00 h
in der Cafeteria
Heitere Unterhaltung mit Beatrice Beerli

Mir fahre mit der SBB
Uebre Gotthard flüget Bräme
Stägeli uf, Stägeli ab
Mir zwei undrem Rägeschirm
Am Himmel staht es Sternli z'Nacht
s'Margritli
u.a.

Schlagermelodien
Ramona
Seemann
Rote Lippen soll man küssen
Wo die Nordseewellen
Sierra Madre
u.a.

Melodien zum Mitsingen!

Sound und Technik
Fredi Plattner

Zwei spannende Kampagnen

Die Verbände machen sich stark - der eine für unsere ältere Gesellschaft und der zweite für ein besseres Image der Pflegeberufe, denn nur wenn diese Themen in der Gesellschaft mehr Beachtung finden, werden wir mittel- und längerfristig etwas bewegen können.

Seien Sie also nicht überrascht, wenn Ihnen von Plakatwänden plötzlich liebenswürdige ältere Herrschaften zulächeln oder Ihnen eine unserer Pflegerinnen oder Pfleger via Plakat auf dem Busheck zuzwinkert.
Diese Kampagnen wollen die Neugier wecken, was möchten mir diese Leute sagen und so auf die beiden Homepages «alles-hat-seine-zeit.ch» und «arbeitsplatz-heim.curaviva.ch» locken, um sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

Mit der Kampagne «alles-hat-seine-zeit.ch» soll das Thema Hochaltrigkeit in unserer Gesellschaft aus unterschiedlichen Sichtweisen diskutiert werden. Diese Kampagne wurde von Justitia et Pax, Reformierte Kirchen der Schweiz und Pro Senectute lanciert. Sie soll dazu beitragen, dass auch Menschen im hohen Alter als Teil der Gesellschaft wahrgenommen werden. Ganz nach dem Motto, wer nicht mitten im Leben steht, gerät leicht in Vergessenheit!
Diese Kampagne hilft sicherlich in der breiten Bevölkerung, das ungeheure Wissenspotential der älteren Generation aufzuzeigen.

Mit der zweiten Kampagne, die durch Curaviva Thurgau, dem kantonalen Verband der Pflegeheime, initiiert wurde, hegen wir das Ziel, endlich bei der breiten Bevölkerung mit dem verstaubten Image der Pflegeheime und der Pflegeberufe aufzuräumen und weitere faszinierende Berufsfelder in Langzeitinstitutionen aufzuzeigen, und Einblicke in das reichhaltige Leben in den Pflegezentren zu ermöglichen. Ein weiterer Schritt, um der Nachwuchsproblematik zu entgegnen, packen wirs an!
Brüggli Medien erhielt den Zuschlag für die Begleitung

und Realisierung und erfreulicherweise durften wir innerhalb der 53 Pflegeheime des Kanton Thurgaus viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gewinnen, die spontan und mit viel Engagement mitmachten.

Kein Wunder, Brüggli Medien überzeugte mit pfiffigen Ideen. Sie waren von anfang an mit Herzblut dabei und dies hat auch die Mitarbeiter angesteckt und weiter animiert. Im Frühling 2014 ist es dann soweit, die ersten Massnahmen gelangen in die Umsetzung!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Küchenumbau - der letzte Schliff

Wie bereits im letzten Journal publiziert, haben wir vom Küchenteam die alte und über 35-jährige Sonnhaldenküche am Donnerstag 27. Juni um 14.00 Uhr verlassen und sind in unsere Provisorien umgezogen. Bereits am gleichen Nachmittag haben die ersten Mitarbeiter der Abbruchfirma und des Küchenbauers begonnen, das Mobiliar zu entfernen. Ein wenig hat dieser Anblick einem das Wasser in die Augen gedrückt, habe ich doch während 17 Jahren Sonnhalden-Tätigkeit mit meinem Team dieses Inventar gehegt und gepflegt und auch oft reklamiert, wenn jemand direkt mit dem Messer auf dem Chromstahl geschnitten hat oder mit falschen Putzutensilien darüber kratzte.
Jetzt musste man zuschauen, wie mittels roher Gewalt, alles was nicht mehr zum Einsatz kommt, entfernt wird.

Am darauffolgenden Montag ging dann für alle eine sehr lärmintensive Zeit los, wurde doch mit dem Abbruch von Wänden und dem Herausspitzen des Bodens begonnen, dies dauerte einen Monat.
Ein Zelt für Aktivierung und Gemütlichkeit, sowie mehrere Ausflüge, haben für unsere Bewohner für etwas Entlastung vom Lärm gesorgt. Zwischenzeitlich erfolgte auch die Demontage der über 30-jährigen Lüftungsanlage und die ersten Arbeiter begannen bereits mit dem Verlegen von neuen Leitungen im offenen Boden.

Auch kamen in dieser Zeit immer wieder Überraschungen zum Vorschein, die ein schnelles, jedoch auch überlegtes Handeln erforderte, aber das ist bei einem Umbau so. Ende August, an einem Sonntag, wurden wir dann auch von einer grösseren Panne überrascht. So waren wir im ganzen Hause gleich nochmals gefordert.
In der neuen Küche wurden indessen eifrig die neuen Mauern gestellt, an der Decke Lüftungskanäle montiert und Leitungen für Wasser, Heizung und Elektrik aufgehängt. Die Hüllen der neuen Kühlzellen wurden mit einem Tieflader angeliefert und an ihrem Standort wieder sauber zusammengebaut. Als am Boden sämtliche Leitungen verlegt waren, wurden die neuen Bodenabläufe gesetzt und mit dem Einbau des Unterlagbodens konnte begonnen werden.

Nach dessen Trocknungsphase ging es dann Schlag auf Schlag. Die Wände bekamen ihre neuen Plättli und an der Decke wurde mit dem Anbringen der Lüftungsdecke begonnen. Langsam nahm nun die neue Küche Formen an, bereits konnte man einzelne Bereiche erkennen und im Stillen begannen wir erste Abläufe zu studieren.
Als nächstes war nun der Metallbauer gefordert, er setzte die Trennwände der Abwaschküche und des Büros und

der Küchenbauer setzte die Sockel für alle neuen Arbeitsflächen.

Zwischenzeitlich hatten wir von der Baukommission immer wieder wegweisende Entscheide zu fällen und wöchentlich trafen wir uns an einer Sitzung mit den zuständigen Firmen und Planern. Die Bauleitung hatte alle Hände voll zu tun, um alles zu koordinieren, denn der Einzugstermin war auf die 2. Dezemberwoche fixiert.

Alles lief planmässig - immer mehr Bereiche waren erkennbar und für mich als Küchenchef spannend, tagtäglich auf Entdeckungstour zu gehen und den Baufortschritt zu hinterfragen.
Ein wichtiger Meilenstein war der Einbau des Epoxibodens (Kunstharz) in von uns ausgewählten Farben, welche die Hygienebereiche auch optisch klar abgrenzen: grau = öffentlicher Bereich (Gang, Lagerräume, WC etc.), blau = unreiner Bereich (Abwaschküche, Rüsterei, Gemüsekühlraum,

Tiefkühlraum und Warenannahme), grün = der reine Bereich (Produktionsküche warm und kalt, sowie den Kühlraum für bearbeitete Lebensmittel).

Nach dem Boden kamen nun für uns Köche die mit Sehnsucht erwarteten Küchenmöbel an die Reihe. Die in der Firma vorproduzierten Elemente wurden nun Stück für Stück eingebaut, so nahm die Küche tagtäglich neue Formen an und wir sehnten unser Herzstück, den Kochherd, herbei. Endlich ist er da, wau ... ja, genauso hatten wir ihn uns gewünscht.
Alle beteiligten Handwerker sind nun an ihren Feinarbeiten: Geräte werden angeschlossen, Steckdosen montiert, die Brandmeldesender an den vorgeschriebenen Stellen platziert und auch unsere Abwaschmaschine wurde an ihrem neuen Standort wieder zusammengebaut. Alles läuft planmässig auf das gewünschte Datum hin, einzig

das zentrale Element der Lüftung (der Monoblock) lässt auf sich warten. Wir sind voller Zuversicht, dass auch dies unserem geplanten Einzug keinen Abbruch bringen würde, dennoch etwas angespannt, denn ohne diesen wäre der Bewohnerweihnachtsanlass mit den Angehörigen gefährdet!
Obschon wir noch nicht ganz fertig sind, möchte ich allen beteiligten Planern, Firmen und Handwerkern danken

- war es doch nicht immer einfach, unter Berücksichtigung der Ruhezeiten und betrieblichen Abläufe, alles termingerecht zu vollenden. Der Baukommission für ihr weitsichtiges Denken, ohne jedoch je die Finanzen und die Zweckmässigkeit ausser Acht zu lassen. Unseren Bewohnern und Mitarbeitenden, die viel Lärm, Staub und neue Gerüche ertragen mussten und für das Küchenteam sehr viel Verständnis aufbrachten, sowie uns auch aktiv unterstützten.

Ein riesiges Dankeschön meinem Team für ihren nicht selbstverständlichen Einsatz während den letzten 6 Monaten. Haben wir doch in dieser Zeit über 45'000 Mahlzeiten termingerecht aus der Zivilschutzanlage ALST produziert.

Robert Zwahlen, Leiter Gastronomie

Vernissage «Bunte Hunde»...

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben während dem Sommer im Aktivierungszelt so manches erlebt und kreativ gewirkt. Da die Objekte so unglaublich vielfältig und farbenfroh wurden, haben wir uns bald entschlossen, dies auch, wie bei den grossen Künstlern, mit einer Vernissage zu würdigen. Am Sonntag, 20. Oktober war es dann soweit, mit Künstlerehrung, Musik , Apéro und heissen Maroni wurden 20 Hunde präsentiert und wir verbrachten einen unvergesslichen Nachmittag, zusammen mit vielen Angehörigen und Bekannten.

Die 1. Modeschau - mit unseren Topmodels

Wer hätte es geglaubt, die Bewohnerinnen und Bewohner, teils in liebevoller Begleitung von Angehörigen, harrten der Dinge, während sich im Hintergrund die Topmodels für den grossen Auftritt bereitmachten. Wir waren begeistert und erlebten plötzlich neue Facetten unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Mit Eleganz und teils keck traten sie auf den Laufsteg, kamen mit Rollator oder Stock oder gar Rollstuhl - es war einmalig und wird auf vielseitigen Wunsch im Frühling mit der entsprechenden Frühlings-/Sommerkollektion wiederholt! Sie dürfen sich das Datum bereits eintragen: Dienstag, 11. März 2014!

Zu Besuch an der Arboner Weihnachtsausstellung

Wir waren mit den anderen Pflegeheimen über 170 Besucher an der Arboner Weihnachtsausstellung und genossen es, durch die Ausstellung geführt zu werden. Danach gab's wie jedes Jahr eine herrliche Bratwurst vom Grill. Bevor es noch Kaffee und Kuchen gab, sangen wir alle zusammen Advents- und Weihnachtslieder - es war so schön, dass ich das erste Mal so richtig die Vorweihnachtszeit verspürte. Herzlichen Dank an dieser Stelle allen Freiwilligen, dem Organisationskomitee der ARWA für die Einladung, dem Saalwart und natürlich allen Sponsoren, die uns Arboner Heimen diese bereits zur Tradition gewordene Weihnachtseinstimmung ermöglichen!

Der Samichlaus zu Besuch auf den Pflegestationen

Traditionelle Weihnachtsfeier mit den Angehörigen

Sauerkraut-Weinsuppe

Zutaten für 4 Personen

400 g Sauerkraut
Salz, Pfeffer
2 Scheiben Toastbrot
600 ml Rinderbouillon
1 EL Butter
250 ml Rahm
1 EL Mehl
3 Eigelb
30 g Butter
250 g Weisswein (Riesling-Sylvaner)
1 Prise Zimt, 1 Prise Zucker

Zubereitung

Sauerkraut in einem Sieb gut abtropfen lassen, anschliessend klein schneiden. In einem Topf Butter auslassen, Mehl überstäuben, Sauerkraut flockig einlegen und andünsten lassen. Heisse Rinderbouillon darüber giessen und gut rühren. Weisswein zugeben, bei geringer Wärmezufuhr alles gut köcheln lassen.

Sauerkraut mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, abschmecken. Eigelb mit Rahm verrühren, langsam der Suppe beigeben, nicht mehr kochen!

Toastbrot in kleine Würfelchen schneiden, in erhitzter Butter goldbraun rösten. Nach Belieben können Zucker und Zimtpulver darüber gestreut werden.

In vorgewärmten Tassen die Sauerkraut-Weinsuppe anrichten und mit knusprigen Toastwürfelchen garnieren, heiss servieren!

En Guete wünscht das
Sonnhalden – Gastronomie Team

Lindenholz-Heilkohle

Die Pflanze

Die Linde war Grossmutter Annas Lieblingsbaum. Für sie symbolisierte er Mütterlichkeit, Liebe und Fruchtbarkeit. Aber auch Geselligkeit. Dorflinden waren zu ihrer Zeit der Ort des Zusammenseins. Manches Tanzfest hat sie unter ihren breit ausladenden Ästen erlebt …
Die Germanen wählten den bis zu 33 Meter hohen Baum mit den süsslich duftenden Blüten, den sie meist in einer Dreiergruppe pflanzten, für ihre Thingversammlungen und für Gerichtsverhandlungen.

Die Wirkung

Meist werden von der Linde nur die Blüten verwendet. An Wirkstoffen enthalten sie ätherisches Öl und viel Schleim. Auch Seifenstoffe, die bei der Verdauung mithelfen, und Zuckerstoffe sind nachweisbar. Die Volksmedizin kennt den Lindenblütentee als schweisstreibendes Mittel bei Erkältungskrankheiten. Der Tee wird auch bei Bronchitis, Halsentzündungen, Nieren- und Blasenkatarrh eingesetzt. Mit Kamillen- und Holderblüten lässt sich die Wirkung noch verstärken. Lindenblütentee löst Krämpfe, fördert den Schlaf und soll bei Konzentrationsschwäche wahre Wunder vollbringen. Lindenblütenblätter ergeben zwischen zwei bebutterten Brotscheiben mit etwas Salz und Zitronensaft ein schmackhaftes Sandwich. Der Rindenbast macht als Brei die Augen klar und rein.

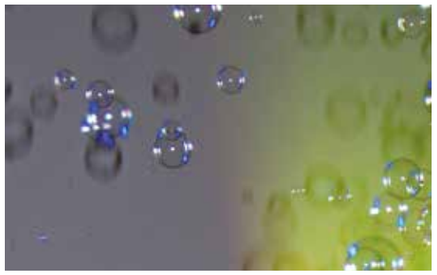
Grossmutter Annas Heilkohle

Grossmutter Anna schwörte vor allem auf die Wirkung von Lindenholzkohle. Sie bereitete diese mittels eines Feuers. Fein pulverisiert (ein bis zwei Esslöffel in Wasser oder Milch verrührt) verwendete sie die Kohle vor allem bei Erkrankungen des Magen-Darm-Kanals, bei Blähungen und Durchfällen. Äusserlich streute sie die Kohle auf eitrige Wunden und offene Beine, die so zur schnellen Abheilung gebracht wurden. Lindenholzkohle und Lindenblüten gehören einfach in jede Hausapotheke.

Rolf Zingg
Arbeitsstelle für praktische Biologie, Flawil

Mitarbeiterweihnachten einmal anders...

Während dem wir fast alle Jahre die Mitarbeiterweihnachten in der Sonnhalden feierten, mussten wir uns dieses Jahr infolge des Küchenumbaus etwas anderes einfallen lassen. So entschieden wir uns, den Anlass unters Motto Lichterzauber zu setzen und starteten mit einer Kreativ-Gruppenarbeit: Jede 6er Gruppe durfte eine Weihnachtslaterne gestalten, bevor diese und über 120 weitere Laternen den Saal verzauberten und wir den bezaubernden Abend von A-Z geniessen durften.



Eintritte

Manuela Wirth
Funktion:
Rotkreuzhelferin

Eintritt:
Juni 2013

Sylwia Dowiercial
Funktion:
Rotkreuzhelferin

Eintritt:
Juni 2013

Claudia Tobler
Funktion:
Serviceangestellte

Eintritt:
Juni 2013

Ivonne Thurow
Funktion:
Serviceangestellte

Eintritt:
Juni 2013

Lydia Wolf
Funktion:
Rotkreuzhelferin

Eintritt:
Juni 2013

Dienstjubiläen

Anni Sigg
Funktion: Rotkreuzhelferin und Aktivierungsmitarbeiterin

15 Jahre in der Sonnhalden

Frau Anni Sigg hatte am 6. April 1999 ihren ersten Arbeitstag in der Sonnhalden. Seither arbeitet sie als Rotkreuzhelferin auf der 2. Station. Mit viel Geduld, Einfühlungsvermögen und ihrer Herzlichkeit ist sie eine echte Bereicherung für unsere Bewohnerinnen und Bewohner.

Seit dem Jahr 2009 leitet sie zudem das Krafttraining, damit unsere mobilen Bewohner länger fit bleiben und weniger Stürze zu verzeichnen sind. Kurze Zeit später hat sie dann auch noch das Turnen übernommen. Dort sorgt sie dafür, dass auch die weniger mobilen Bewohner in Bewegung kommen und bleiben. Dabei lässt sie sich immer wieder Neues einfallen. Mit ihrer ruhigen und fröhlichen Art motiviert sie die Bewohnerinnen und Bewohner zum Mitmachen und diese kommen immer sehr gerne zu ihr.

Liebe Anni, danke für Deinen langjährigen Einsatz in der Sonnhalden. Ich freue mich, auch weiterhin auf Deine sehr geschätzte Mitarbeit zählen zu können.
Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Unsere Jubilarinnen und Jubilare 2013 anlässlich ihrer Ehrung an der Personalweihnachtsfeier

Wir durften total 230 Dienstjubiläumsjahre feiern - allen nochmals ein riesiges Dankeschön für die grosse Treue und das tägliche Engagement!

Tiziano Fusco

Funktion: Lernender FaGe

5 Jahre
in der Sonnhalden

Aynur Oezdemir-Ocak

Funktion: Rotkreuzhelferin

5 Jahre
in der Sonnhalden

Cornelia Barillaro

Funktion: Rotkreuzhelferin und Pikettnachtwache

5 Jahre
in der Sonnhalden

Arnaldo Paoli

Funktion: Mitarbeiter Technischer Dienst

5 Jahre
in der Sonnhalden

Eintritte

Corina Schmidheiny
Funktion:
Lernende Köchin EFZ

Eintritt:
August 2013

Angela Peisker
Funktion:
Pflegefachfrau HF /
Stv. Stationsleitung

Eintritt:
August 2013

Gratulationen

Frau Mirsena Jusufi hat am 3. Oktober 2013 ein Mädchen namens Salima zur Welt gebracht.
Wir wünschen alles Gute und gratulieren Euch aus tiefstem Herzen zur Geburt Eures kleinen Babys!

Baby Nummer 2 hat wenige Tage später das Licht der Welt erblickt. Frau Aynur Oezdemir-Ocak durfte am 21. Oktober 2013 ihr Töchterchen Öyku Su in die Arme nehmen.

«Ein bisschen Mama, ein bisschen Papa, und ganz viel Wunder!»

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

Mode Service
Modrow

Grosser Winterschlussverkauf
in Kreuzlingen
16. & 17. & 18. Jan. 2014von 10 bis 18 Uhr.

Mode für Damen & Herren
- Topmodisch, Pflegeleicht
- Führende Modemarken
- Mode mitnehmen und in Ruhe zuhause auswählen

Markenmode für 10 bis 40 CHF
ALLES MUSS RAUS!
Hosen
Shirts
Hemden
Jacken u.v.m.

Modefachgeschäft in Kreuzlingen, Alleeweg 12
Telefon 079 6383759 +++ www.mode-service.ch
Modenschau hier im Sonnhalden am 11. März 2014

KARL OTT AG
Spenglerei • Sanitäre Installationen

Seilerstrasse 12 • 9320 Arbon
Telefon 071/446 29 72 • Telefax 071/446 79 80

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

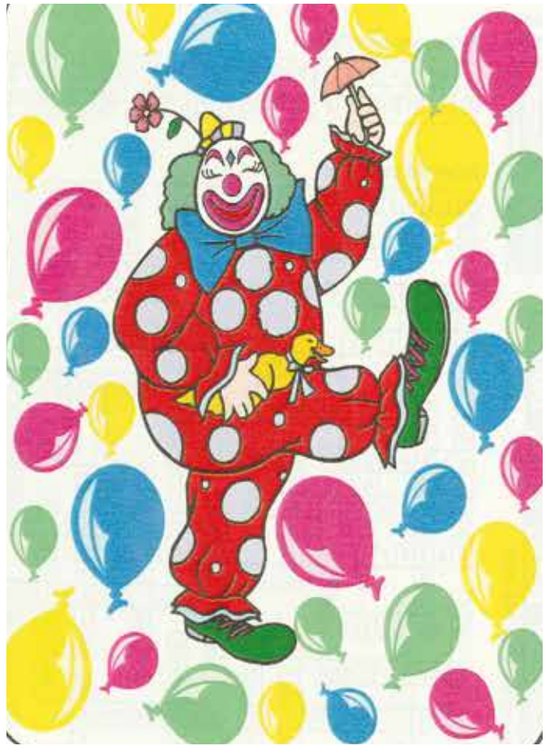
- erfahren
- kompetent
- zuverlässig

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

Wettbewerb «Zählrätsel»

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: Necessaire mit diversen Pflegeprodukten
2. Preis: Autoapotheke
3. Preis: Gutschein für ein Mittagessen in der Sonnhalden-Caféteria

Mit wie vielen Luftballonen jongliert der Clown? (es gelten alle Luftballons, auch die angeschnittenen):



Sonnhalden, Regionales Pflegeheim Arbon, «Wettbewerb», Rebenstr. 57, 9320 Arbon. Bitte abgeben oder im Couvert bis spätestens 15. April 2014 einsenden. Viel Glück!

Die Anzahl der Luftballone beträgt:

Name / Vorname : _____

Strasse / PLZ / Ort: _____

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbs herzlich!

1. Marlis Deller
2. Susanne Stuber
3. Verena Kobler

Di, 11. März 2014

Hurra, es folgt die Frühlings- und Sommermode!

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Zirkus Valentino	Mittwoch,	29. Januar 2014 ab 14.30 Uhr
Konzert Jugendmusikschule Arbon	Samstag,	08. Februar 2014 ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. Februar 2014 ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag, mit der Instrumentalgruppe Steinach	Donnerstag,	13. Februar 2014 ab 14.30 Uhr
Musik am Nachmittag mit Jost Künzler an der Handorgel	Mittwoch,	26. Februar 2014 ab 14.30 Uhr
Fasnacht mit The Sigy's	Montag,	03. März 2014 ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. März 2014 ab 11.30 Uhr
Modeschau Frühlings- und Sommermode	Dienstag,	11. März 2014 ab 14.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag Wunschkonzert mit Christoph Maurer	Mittwoch,	19. März 2014 ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	8. April 2014 ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit den Alpstää-Nixen	Mittwoch,	23. April 2014 ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. Mai 2014 ab 11.30 Uhr
Rechnungs-Generalversammlung	Mittwoch,	14. Mai 2014 ab 18.00 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Beatrice Beerli	Mittwoch,	21. Mai 2014 ab 14.30 Uhr

P.P.
9320 Arbon

Die Aktivierung sucht

- **Bild- und Wandkalender (alle Motive und egal welchen Alters)**
- **Ansichtskarten (alte und neue)**
- **Woll- und Garnreste**
- **Perlen, Rocailles etc.**