

Sonnhalden Journal

KUNSTWERKE

Palliative Care
Plakate

LEBENSGESCHICHTE

Heidi Beutler

PERSONELLES

Hurra: erfolgreiche Aus- und
Weiterbildungsabschlüsse



Sonnhalden

Herbstfest
Sonntag, 27. September
11.30 bis 17.00 Uhr

Reservierungen
071 447 24 35 oder info@sonnhalden.ch

Kulinarik

ab 11.30 Uhr

«Legendäres Sonnhalden-Metzgete- & Appenzeller-
Buffet à discretion» à CHF 29.50 (exkl. Dessert)

Siedwurst, Blut- und Leberwurst, Geschnetzeltes, Leberli, Rippli, Bratwurst, Kessel-
fleisch, Speck, Kartoffeln, Rösti, Sauerkraut, Bohnen, Chäshörnli, Apfelmus

bzw. Tellerservice im Restaurant
à CHF 21.- bis 23.-

ab 12.45 Uhr

reichhaltiges Dessertbuffet,
Dessert à 2.50/Stück

mit gebrannter Creme, Apfel-Mohnkuchen, Süssmostcreme,
Vermicelles-Törtli, Cremeschnitte,
Zwetschgen-Zimt Dessert, Quitten- und
Marronikuchen, Schoggimousse
und Kürbis-Trüffel mit Crunch

Musik

Kapelle Lemestägruess
in der Appenzellerstube

Stephan Jäggi
im Restaurant

Ausgabe 87 | September 2026



Seite 4: Heidi Beutler



Seite 24: Freiwillige



Seite 36: Sommerpersonalausflug



Lebensgeschichte von Heidi Beutler	4-7
Gedicht	8
Rezept: Blätterteig Plunder mit Aprikosen oder Zwetschgen	9
Hinter den Kulissen I 24h unterwegs mit dem Admin-Team	10-13
Palliative Care: Rezertifizierung	14-15
Bilderbogen	16-21
Hinter den Kulissen II: Diplomlehrgang Konditorei	22-23
Freiwillige: Frische Luft um die Nase und Wind im Haar	24-25
Blickwinkel	26-27
Gemüse im Fokus & Rezept: Kürbis	28-29
Personelles Eintritte und Jubiläen Gratulationen Sommerpersonalausflug	30-32 33-35 36-37
Kraftquelle	38-39
Perspektivenwechsel	41
Rätselecke	42-43
Veranstaltungskalender	44

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 87, September 2026

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

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

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich willkommen!

Liebe Leserinnen und Leser

Ein Sommer zum Verlieben - manchmal genügt ein Lächeln, um einen ganzen Tag zu verwandeln. Dieser Sommer hat uns davon reichlich geschenkt: lange, goldene Abende, spontane Begegnungen, die sich anfühlten, als hätte das Leben sie extra für uns arrangiert.

Im Garten sitzend, hört man überall das Lachen und das Leben findet draussen statt. Oder beim Schlendern am See treffen sich Blicke zwischen Unbekannten, die sich für einen Moment ganz nah sind – es sind diese kleinen Funken, aus denen sich Glück zusammensetzt.

Wir alle wissen, dass Wärme nicht nur eine Frage der Temperatur ist. Sie liegt in der Art, wie wir einander begegnen, in der Offenheit, mit der wir Neues zulassen, in der Leichtigkeit, mit der ein Sommertag plötzlich zum unvergesslichen Erlebnis wird.

Jetzt, wo die Tage kürzer werden und die Luft kühler, wollen wir genau das mitnehmen: die Erinnerung an dieses

Strahlen, an diese unbeschwerten Momente. Denn ein echtes Lächeln kennt keine Jahreszeit. Es trägt uns durch graue Tage, wärmt von innen und erinnert uns daran, dass Glück oft dort beginnt, wo wir es am wenigsten erwarten – im Austausch mit anderen Menschen.

Nehmen wir also diese Sommerwärme mit ins Herz. Und lächeln wir weiter, auch wenn es draussen bald kälter wird.

Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Glück dieser Welt, freuen uns über jedes Lächeln, das Sie als Geschenk weitergeben

und wünschen Ihnen viel Spass beim Durchstöbern dieser Ausgabe, beim Lesen, Nachkochen und Rätseln.



Folgen Sie uns!



M. Schadegg



Heidi Beutler – immer etwas Abenteuer im Gepäck

Heidi Beutler kam am 30. Juni 1939 in Mühligen AG zur Welt. Sie war das zweite Kind der jungen Familie. Ihr Bruder war fünf Jahre älter. Der Vater arbeitete als Fabrikarbeiter. «In dem kleinen, Kaff' war er der Einzige, der auswärts arbeitete. Alle anderen waren Bauern», erzählt Frau Beutler.

Die Mutter war Hausfrau und kümmerte sich um die Familie, Haus und Garten. «Ich hatte eine bescheidene, aber gute Kindheit, uns hat es an nichts gefehlt. Wir hatten ein Dach über dem Kopf und immer genug zu Essen.» Die Primarschule besuchte Frau Beutler in Mühligen, danach musste sie für die Bezirksschule nach Brugg. Um Französisch zu lernen, ging sie nach der Schule ins Welschland, genauer gesagt nach Lausanne. «Für mich war das damals wie eine Weltreise, ein richtiges Abenteuer!»



Da es bei der ersten «Madam» nicht gut lief, suchte sich Heidi Beutler eine andere Stelle. Über eine Vermittlungsorganisation kam sie zu einem jüdischen Paar. «Ich hatte damals ja überhaupt keine Ahnung von all dem. Aber es war sehr interessant. Und ich hatte es gut dort.» Eigentlich wollte Frau Beutler danach weiter nach England, um Englisch zu lernen. Aber schliesslich ist sie in Belgien gelandet: «In der Zeitung war ein Inserat eines belgischen

Paars abgedruckt, welches in der Schweiz Ferien verbrachte. Sie suchten ein Schweizer «Maitli» als Aupair. Ich habe mich gemeldet und sie haben mich nach den Ferien nach Brüssel mitgenommen.»

Nach dieser Zeit in der Fremde ging es wieder ins überschaubare Mühligen zurück und sie sollte eine Lehre machen. «Damals gab es auf dem Land für uns Mädchen eigentlich nur die Optionen Coiffeuse, Verkäuferin oder Schneiderin. Aber meine Mutter hatte einen sehr guten Draht zum Postfräulein und so habe ich eine Lehrstelle als Telefonistin bekommen. Das heisst, ich arbeitete bei der Auskunft der PTT, der Nummer 11. Erst später wurde daraus die Auskunft 111. Die Ausbildung ging ein Jahr und ich musste dafür nach Baden. An der Abschlussprüfung mussten wir alle Vorwahlen in der Schweiz mit den dazugehörigen Ortschaften wissen. Aber im Alltag wurde noch viel mehr als nur Telefonnummern erfragt. Zum Beispiel Adressen oder Zugverbindungen», lacht Heidi Beutler. Besonders spannend fand Frau Beutler das Fernmeldeamt: Anrufer aus verschiedenen Ländern, Personen suchen lassen und/oder Telefonverbindungen erstellen. Da war sie gefordert und dies machte ihr Spass.

Nach einiger Zeit liess sie sich zum Störungsdienst nach St. Gallen versetzen. Wieso St. Gallen? «Ich wollte ja nicht in Baden grau werden!» Und wieder lacht sie herzlich. Auch hat Heidi Beutler schon früh gelernt Auto zu fahren. Es gefiel ihr selbständig und unabhängig unterwegs zu sein. Die Abenteuerlust schien ihr mit in die Wiege gelegt worden zu sein. Denn auch ihre erste Reise unternahm sie ganz alleine. «Ich flog ganz alleine nach Wien. Ich kaufte mir ein Zugbillet nach Kloten und ging dort an den Schalter und kaufte mir ein Ticket nach Wien. Ich hatte ja nicht einmal eine Ahnung, wie das an einem Flughafen so läuft. Wie komme ich durch die Passkontrolle und wie zum Gate. Aber schon bald darauf sass ich im richtigen Flugzeug. Ich war schon ein, frecher Chaib', lacht sie. «Wenn ich jetzt daran denke...»

Eines Tages erhielt sie ein Angebot aus der Privatwirtschaft und sie nahm diese an. «Dieser Wechsel zur BBC, heute ist das die ABB, bedeutete für mich keine Schichtarbeit mehr und erst noch zu einem besseren Lohn. Ausserdem konnte ich wieder Zuhause logieren und so Geld sparen.»



Eines Tages lief ihr bei der BBC ein Mann über den Weg. «Und es hat gefunkt», lacht Frau Beutler. Es war Roberto. Er war in Buenos Aires aufgewachsen, da seine Eltern, als der Krieg los ging, nach Argentinien ausgewandert. Mit 18 Jahren kam er in die Schweiz zurück.

1965 heirateten die beiden. «Röbi arbeitete im Aussendienst und war viel unterwegs. Auch sind wir deshalb oft umgezogen. Am Schluss sind wir dann hier in der Ostschweiz hängen geblieben», erzählt Frau Beutler. In der Freizeit reisten die beiden sehr gerne. «Das war immer schön und auch ein bisschen abenteuerlich. Meistens sind wir mit dem Auto in die Ferien gefahren. Fliegen war damals für uns Junge zu teuer. Das konnten wir uns nicht leisten. Und heute machen die Knochen nicht mehr mit», lacht Heidi Beutler. Alle zwei bis drei Jahre kamen Ro-



bertos Eltern in die Schweiz. «Sie sammelten auf diesen Langstreckenflügen mit der Swissair Meilen und schenken sie uns. So konnten wir einmal nach Paris und einmal nach London fliegen. Das erste Mal U-Bahn fahren, den ersten richtigen Wolkenkratzer sehen und überhaupt eine Grossstadt kennenlernen, dies alles beeindruckte uns sehr.» Später, als das Fliegen erschwinglicher wurde, genossen Heidi und Roberto das Reisen in ferne Länder. Besonders angetan hatten es ihnen Südamerika, Venezuela, Mexico und Zentralamerika. Aber auch Kreuzfahrten unternahmen sie gerne.



Nach der Pension verbrachten sie einige Male Ferien in Spanien. Dies gefiel den beiden so gut, dass sie sich entschieden, dort ein Haus zu kaufen. Von da an waren sie regelmässig bis zu einem halben Jahr in Spanien. «Nun musste ich wirklich selber noch Spanisch lernen, damit ich unabhängiger war. Röbi war ein geduldiger Lehrer mit mir. Bald konnte ich selbständig einkaufen gehen und mich mit den Menschen unterhalten.» Gut in Erinnerung ist Frau Beutler auch ihre Zugfahrt nach Valencia geblieben. Die vorbeiziehende Landschaft zog sie in ihren Bann. Aber auch die Stadt selber und diese zu entdecken, gefiel ihr immens.

Leider erkrankte Roberto 2011 schwer und das Reisen war nicht mehr möglich. Als er zwei Jahre später starb, war dies für Frau Beutler ein riesiger Verlust. Da sie nicht alleine nach Spanien fahren wollte, verkaufte sie das Haus. «Das war hart für mich, sehr hart...», sagt sie traurig.



Seit dem Frühling dieses Jahres wohnt Frau Beutler in der Sonnhalden. «Zuerst ging das Alleinleben ganz gut. Ich kochte auch sehr gerne, auch für mich alleine. Aber irgendwann war es einfach nicht mehr so toll. Und als ich gesehen habe, dass ich nicht mehr so gut alleine, z'Schlag' komme, habe ich mich entschieden, in die Sonnhalden zu kommen. Ich habe auch den 'Scheck' (Führerschein) nach 63 Jahren freiwillig abgegeben. Mit dem Auto zu fahren hat mir auch keinen Spass mehr gemacht, dabei hatte ich früher immer viel Freude daran. Aber als diese Freude weg war, da wusste ich, es ist Zeit das 'Billett' einzuschicken.

Hier in der Sonnhalden ist es schon ein anderes Leben. Aber im Grunde genommen geht es mir gut hier. Natürlich gibt es dies und das, aber das ist einfach so und «wer A sagt, muss auch B sagen und ab und zu muss man, es Füfi' grad si lah», erzählt Frau Beutler. Und fügt an: «Wissen sie, ich habe im Leben so vieles selber durchbeissen müssen, da schaffe ich auch das noch. Man unterschätzt sich nämlich manchmal und zu was man alles in der Lage ist.»

Nicht nur das Reisen machte Heidi Beutler grosse Freude, sondern auch ihre Hunde. Noch heute hängen in ihrem Zimmer Bilder ihres Cocker Spaniels. Und daneben einige Bilder in naiver Malerei. Denn das war ebenfalls ein grosses Hobby von ihr. Diese detailreiche, filigrane Malerei machte ihr Spass.

Ich möchte an dieser Stelle Danke sagen, liebe Frau Beutler, dass sie mich und auch die Leserinnen und Leser ein klein wenig auf Ihrer Lebensreise mitgenommen haben. Ich bewundere Ihren Mut und Durchhaltewillen, den sie schon als junge Frau hatten und die Zuversicht, dass es schon irgendwie geht. Ihre Geschichte ist eine Mutmachgeschichte für uns alle.



Ich möchte mich aber auch für die tiefgründigen Gespräche bedanken, Ihre Lebensweisheit und für Ihren Humor, mit welchem Sie uns alle immer wieder zum Lachen bringen. Wie zum Beispiel mit einem Türschild, auf dem steht: «We're not old! We are just recycled teenagers!»

Vielen Dank und weiterhin viel Mut, Zuversicht und humorvolle Momente bei uns in der Sonnhalden.

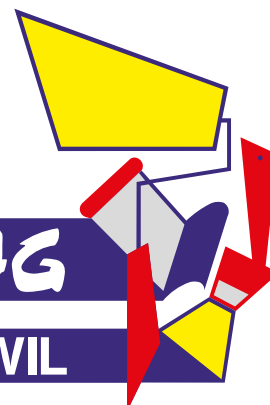
Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

malt
tapeziert
renoviert...

KÜNZLER AG

ARBON - ROGGWIL

Telefon 071 446 42 50 • www.kuenzlerag.ch



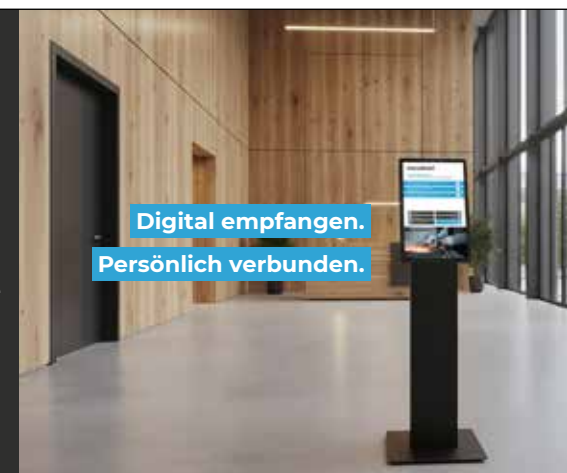
FOCUSnet

Moderne Infodisplays

Wir digitalisieren Ihre Kommunikation mit Besuchern, Kunden und Mitarbeitenden.

- Virtueller Portier
- Infodisplays für Firmen, Heime und Institutionen
- Einfach, flexibel und zentral verwaltet

Mehr erfahren: www.focusnet.ch



Digital empfangen.

Persönlich verbunden.

Ein Lächeln bringt Glück ins Haus

Ein Lächeln kostet nichts,
aber es bringt viel ein.

Es macht den reich, der es bekommt,
ohne den ärmer zu machen, der es verschenkt.

Es dauert nur einen Augenblick,
aber die Erinnerung daran hält manchmal für immer.

Keiner ist so reich, dass er ohne es auskommen könnte,
und keiner ist so arm,
dass er nicht durch ein Lächeln reicher gemacht werden könnte.

Ein Lächeln bringt Glück ins Haus
und ist ein Zeichen für Freundschaft.

Es gibt dem Erschöpften Ruh,
dem Mutlosen Hoffnung,
dem Taurigen Sonnenschein
und es ist das beste Mittel der Natur gegen Ärger und Sorgen.

Du kannst es nicht kaufen, nicht erbetteln, leihen oder stehlen,
denn es ist so lange wertlos, bis es wirklich gegeben wird.

Es ist das Kostbarste,
das der Mensch zu geben hat,
denn es öffnet unsere Herzen.

unbekannt

Blätterteig Plunder mit Aprikosen oder Zwetschgen - Rezept von meinem Kompetenznachweis

Zutaten

Blätterteig rechteckig ausgewallt
12 Stück Aprikosen oder Zwetschgen

Zutaten Vanillecreme

(reicht für 12 rund ausgestochene oder quadratische Plunder)

4 dl Milch
1 Vanillestängel
4 EL Zucker
4 EL Maizena
2 frische Eier

Alle Zutaten in einer Pfanne vermengen und unter rühren so lange erhitzen, bis die Creme eindickt, sofort vom Herd nehmen. Etwas weiterrühren und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Frischhaltefolie direkt auf die Creme legen und vollständig erkalten lassen.

Blätterteig zuschneiden

Im Rezept wurden die Blätterteig Plunder mit einem runden Ausstecher mit einem Durchmesser von 10cm ausgestochen. Es können aber selbstverständlich auch Quadrate zugeschnitten werden, dann bleibt kein Rest-Teig übrig.

Zubereitung

- Blätterteig möglichst kalt, wenn möglich leicht angefroren, zuschneiden/ausstechen. So zerdrückt man die Lagen des Blätterteiges nicht, die für das schöne Aufgehen verantwortlich sind.
- Kalte Vanillecreme in einen Spritzsack mit Lochtülle füllen. Bis 1,5cm an den Rand die Vanillecreme dressieren. Achtung, halten Sie den Spritzsack nah an den Blätterteig, so vermeiden Sie, dass zu viel Creme heraus kommt.
- Aprikosen oder Zwetschgen (je nach Saison) halbieren, entkernen. In Scheiben schneiden und auf der Creme verteilen.
- Je nach grösserem Durchmesser des Blätterteiges verwendet man ½ oder eine ganze Frucht.
- Bei 180 Grad ca. 15-20 Minuten backen, bis der Boden durchgebacken ist.
- Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen und mit einer Kugel Glace servieren



Viel Spass beim Geniessen
Euer Sonnhalden – Gastronomie Team

24h unterwegs mit dem Admin-Team



07:15 FRISCHE LUFT FÜR DEN TAG

Die erste im Team sorgt in der Regel für frische Luft und öffnet die Fenster in allen 4 Büros, während der PC startet.

Manuela holt die Zahlungsflüsse bei den Banken ab und verbucht diese im Abacus. Dann folgt der Mail- und Agenda-Check, derweil Andrea B. die Bewohner-Zeitungen verteilt, den Schalter vorbereitet, d.h. Auslage der Informationsmaterialien, Infolisten und Tageskasse aus dem Tresor holen, die Geburtstagskärtli für die Geburtstagskinder gehen in die Post etc.

Bei Andrea D. steht wie immer Ende Monat die Vorbereitung des Fakturalaufs der Bewohnerrechnungen an.

08:00 DER SCHALTER WIRD GEÖFFNET

Eine Bewohnerin steht schon bereit, um für ihre Mitbewohnenden des Wohnbereichs die Tageszeitungen abzuholen. Schon klingelt das Telefon zum ersten Mal für eine Cateringanfrage, die an die Küche weitergeleitet wird. Dann kann sich Andrea B. um die anstehenden Aufgaben kümmern wie z.B. den heutigen Eintritt von Frau K., der um 10.30h geplant ist. D.h. Bewohnerakte, Begrüssungskarte vorbereiten, Guetzli aus der Küche organisieren und alles im System erfassen.



08:15 MORGENRAPPORT

Am Morgenrapport treffen sich alle Bereiche kurz, damit wichtige Informationen für den Tag mitgegeben werden können, wie das Befinden von Bewohnenden, Neueintritte/Austritte oder auch Mitarbeiterausfälle oder spezielle Tasks, die heute anfallen.

Daniela Murer informiert über den heutigen Eintritt von Frau K., dass sich der Gesundheitszustand von Herrn I. massiv verschlechtert und sich eine Mitarbeitende mit Unfall abgemeldet hat.

Arnaldo Paoli berichtet, dass der Liftmonteur heute noch im Hause sei infolge einer nächtlichen Störung am Bettenlift des Hauses Weinberg.

Marlene Schadegg orientiert über den geplanten IT-Unterbruch von 11:30-13:00h infolge RAM-Erweiterung an den Servern, d.h. alle müssen sich kurz vor 11:30h am PC abmelden.

08:35 ES KLINGELT...

am Schalter für eine Reservation im Restaurant, bei Manuela der langersehnte Rückruf wegen einer komplexen Ergänzungsleistungsgeschichte, bei Andrea D. die Apothekenmitarbeiterin, die Fragen von Andrea im Kontext der Medikamentenverrechnung klärt und bei Marlene meldet sich ein Institutionsleitungskollege, der einen unerwarteten Aufsichtsbesuch erhalten hat und den rechtlichen Kontext verstehen möchte.



08:45 FAHRAUFTRÄGE ZUM «ABWINKEN»

Gemäss unserem internen Tool stehen heute drei Fahraufträge an, die fast alle zeitgleich erfolgen. Wir sind dankbar, dass zwei Zivi's im Hause sind und diese zusammen mit einem freiwilligen Fahrer abdecken. Zivi U. geht mit Herrn H. zu Fuss zum Zahnarzttermin an die Rebhaldenstrasse, Zivi K. holt den Schlüssel für den Bewohnerbus, um mit Frau J., die den Rollstuhl benötigt, nach Münsterlingen ins Spital zu fahren und unser Freiwilliger A. fährt mit seinem Auto mit Fr. M. ins Medizinische Zentrum Arbon.

Die nächsten zu organisierenden Fahraufträge stehen auch schon an. Andrea B. klärt gleich mit dem Freiwilligen, ob er zwei der fünf offenen Fahrten noch übernehmen kann.

09:10 PERSONELLES

Eigentlich wollte sich Manuela nun den bevorstehenden Mitarbeiterintritten zuwenden, doch die Mitarbeitende, die sich gestern bei der Haustreppe den Fuss verstaucht hat, meldet sich spontan noch für die Unfallmeldung.

Somit werden die Eintritte im Nachgang an die Unfallmeldung in den Systemen erfasst, der Eintritt bei der Pensionskasse gemeldet, Schlüssel, Depotkarte und Namensschild organisiert, Personaldossier angelegt etc. Für die zwei Mitarbeitenden, die gerade Eltern wurden, gilt es, die Kinderzulagen anzumelden und für die neue Mitarbeitende ist die Quellensteueranmeldung erforderlich.

Bei Andrea D. klingelt es schon wieder. Eine Angehörige hat noch Fragen zur laufenden Ergänzungsleistungsanmeldung. Danach klappert die Tastatur wieder unaufhörlich beim Erfassen der Zusatzleistungen pro Bewohner, wie Fahrauftrag, Podologie oder Coiffeurbesuch. Bei einer Inkontinenzmeldung aus dem Wohnbereich für Herrn K. herrscht Unklarheit, also fragt sie bei der Inkonti-Verantwortlichen nach, bevor diese Verrechnung erfasst wird.

Marlene gleist das nächste Projekt mit den Zuständigen von Polypoint auf.



10:29 BEGRÜSSUNG VON FRAU K., UNSEREM EINTRITT

Am Empfang meldet sich ein Fahrer des Spital Münsterlingens, der den erwarteten Eintritt begleitet. Wir begrüssen sie alle herzlich.

Andrea B. informiert das Pflgeteam, welche sie bei uns am Empfang ebenfalls liebevoll willkommen heissen und sie dann mit auf den Wohnbereich nehmen.

10:50 ARBEITEN IM GANZEN SPEKTRUM

Es ist kurz ruhiger, d.h. die Telefone klingeln nicht mehr andauernd. Andrea B. wickelt die Büromaterialbestellungen der Wohnbereiche ab. Danach kann sie sich der Kontrolle der Menupläne widmen und alles fürs Restaurant vorbereiten.

Manuela kann sich, nachdem sie die Lieferanten-Rechnungen kontiert hat, den Vorbereitungen für den nächsten Lohnlauf widmen. D.h. alle Änderungen im Polypoint PEP, unserem Zeiterfassungssystem, erfassen. Danach werden die Zeitausweise im elektronischen Personaldossier gespeichert, so dass diese den Mitarbeitenden jederzeit zur Verfügung stehen und anschliessend wird der Monatsabschluss ausgelöst.

Andrea B. erfasst die Kreditoren im Abacus und weist diese den Bereichsleitern zu, damit diese elektronisch freigegeben werden können.

Andrea D. ist immer noch mitten im Bewohnerrechnungslauf und kontrolliert mit der Mutationsliste, ob auch alle Spitalübertritte und die Rückkehr der Bewohnenden nebst den Ein- und Austritten vorhanden sind und erfasst diese im System, damit die Pensions-, Pflege- und Betreuungstage korrekt automatisch den Bewohnenden zugewiesen werden.

Marlene trägt die verfügbaren Betten auf den entsprechenden Websites nach, bereitet die nächste Infoveranstaltung inklusive alle Publikationen vor und ergänzt die Traktandenliste für die nächste Beko-Sitzung inklusive der entsprechenden Anträge.



11:20 ERINNERUNGS-TELEFON AN DIE BE- REICHE

Andrea B. ruft kurz alle an, damit die PC's korrekt abgemeldet werden, bevor die Server infolge der RAM-Erweiterung vom Netz genommen werden..

11:45 DIE POST IST DA

Mal kommt sie kurz vor Mittag, oft aber auch erst am frühen Nachmittag. Dann heisst es, die vielen Briefe, Zeitschriften etc. in die entsprechenden Postfächer zu verteilen und bei den vielen Bewohnenden, deren Angehörige die Post erhalten, diese ebenfalls entsprechend auszusortieren.



13:15 DOKUMAPPEN, PROZESSMANAGEMENT ETC.

Die Server laufen wieder, alle sind informiert und bei uns können die PC-bezogenen Arbeiten weitergehen:

Manuela erstellt für die nächste Beko-Sitzung den Zwischenabschluss inklusive Budgetvergleich und schon wieder klingelt das Telefon einer Mitarbeitenden, die Details zum Zeitausweis verstehen will.

Andrea B. erstellt die verschiedenen Catering-Rechnungen und Spenden-Dankesschreiben, die Geburtstagskärtli für die Mitarbeitenden wie auch für die Freiwilligen. Für den Abend stellt sie noch einige Sonnhalden-Dokumappen zusammen, damit es anlässlich der Informationsveranstaltung genügend Exemplare hat.

Marlene überarbeitet Dokumente im Prozessmanagement und wird dabei von einer Mitarbeitenden mit privaten Sorgen unterbrochen.



14:00 ZIMMERBESICHTIGUNG & ABSCHIED

Am Empfang meldet sich Frau H. mit ihrer Mutter. Sie hatten mit Marlene einen Termin für eine Besichtigung und ein Informationsgespräch vereinbart.

Herr I. ist vor wenigen Minuten verstorben. Andrea B. orientiert das Zivilstandsamt und macht den Aushang des Todesfalls.



15:15 PERSONELLES

Marlene wird bereits fürs nächste Gespräch erwartet, es ist eine Bewerberin, die auf dem Wohnbereich einen guten Eindruck während dem Schnuppertag hinterlassen hat.

Zwischenzeitlich war der Arzt für die Totenschau da und der Totenschein wurde uns ausgehändigt. Nun initiiert Andrea B. die weiteren Schritte.

Andrea D. hat die automatischen Bewohnerbuchungen ausgelöst und kontrolliert nun Rechnung um Rechnung.

Manuela erstellt alle Statistiken Bewohner / Personal & Gastronomie.

16:30

Zur Informationsveranstaltung, die Marlene heute hält, haben sich fünf Interessierte angemeldet, hereinspaziert sind nun deren elf.

17:00

Der Empfang wird geschlossen, nun kann in aller Ruhe im Hintergrund weitergearbeitet werden. Sei es den Kassaabschluss des Restaurants, die unzähligen Mails bearbeiten etc.

19:00

Nach der Infoveranstaltung mit Apéro ist nun auch Feierabend für heute.

Palliative Care

- «Rezertifizierung Label Qualität in Palliative Care»

Wie Wilhelm Busch so treffend formulierte: «Eins, zwei, drei, im Sauseschritt läuft die Zeit; wir laufen mit». Am 23. September 2026 steht bereits das Audit zur Rezertifizierung Palliative Care an. Vor 4 Jahren, im August 2022 erlangten wir das Zertifikat zum Label «Qualität in Palliative Care».

Wir sind auf dem Weg geblieben, weil wir überzeugt sind:

«Palliative Care gehört für uns zum Leben. Wir sind ein Ort, mit vielfältigen bereichernden Begegnungen, wo Freundschaften neu geknüpft und gepflegt werden können. Wo man aktiv sein kann, wo zusammen gefeiert und gelacht wird. Ein Ort der Wertschätzung und für Momente des bewussten Rückzugs und Einkehr bei sich selbst».

Palliative Care ist ein fester und zentraler Bestandteil unseres Handelns und unserer Haltung mit dem Ziel, für unsere Bewohnerinnen und Bewohner eine bestmögliche Lebensqualität zu erreichen.

Im Zwischengang vom Haus Weinberg zum Haus Alstein können sie 11 verschiedene Plakate bestaunen.

Jedes Team hat sich mit einem Thema zu Palliative Care auseinandergesetzt und seine Ideen dazu abgebildet. Hier einige Beispiele und Interpretationen, die anlässlich der internen Vernissage gemeinsam gewürdigt wurden.

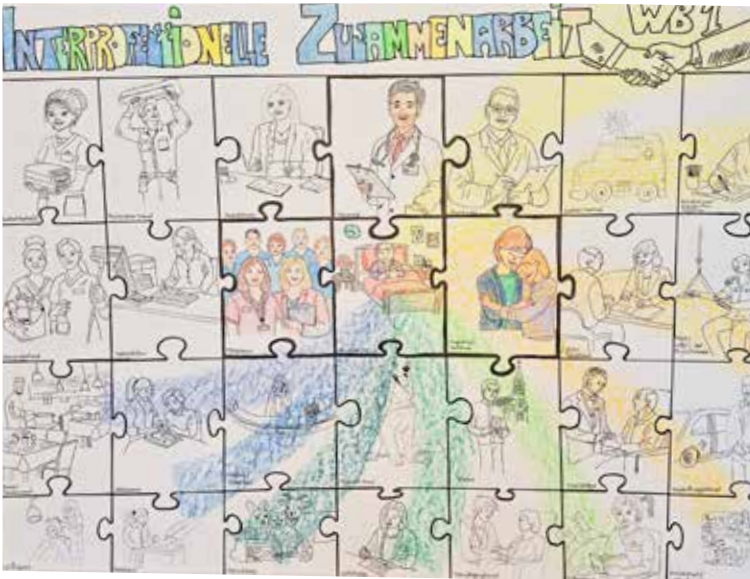
Team Küche – «Tradition, Liebe und Frische auf dem Teller»

Kulinarische Lebensqualität für jeden Tag. Für das Küchen-Team ist Kochen eine Herzensangelegenheit. Gutes Essen im Alltag nimmt eine zentrale Rolle ein. Jeden Tag setzen wir alles daran, unseren Bewohnerinnen und Bewohnern mit vertrauten und schmackhaften Gerichten ein Stück Heimat und puren Genuss zu schenken.



Team Pflege & Betreuung Wohnbereich A1: Angehörige einbeziehen: «An Ihrer Seite – für Sie und Ihre Familie»

Wir stehen Ihnen als Angehörige verlässlich zur Seite. Wir hören Ihnen aufmerksam zu, nehmen Ihre Ängste und Sorgen ernst und begleiten Sie mit einfühlsamer Beratung. Ihre Wünsche und die Ihres Angehörigen stehen dabei für uns jederzeit im Mittelpunkt. Weil Sie uns wichtig sind, tragen wir diese wertvolle Zeit gemeinsam mit Ihnen.



Team Pflege & Betreuung, Wohnbereich W1: Zusammenarbeit mit verschiedenen Berufsgruppen: «Kompetenz, die sich ergänzt – Fürsorge, die verbindet»

Pflege, Küche, Hotellerie, Administration, technischer Dienst, Hausarzt, Therapie und Seelsorge Hand in Hand für das Wohl unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Gemeinsam bündeln wir unsere Fachkompetenzen, um Schmerzen zu lindern und Geborgenheit zu schenken. Erst durch diese enge, interprofessionelle Zusammenarbeit schaffen wir eine ganzheitliche Begleitung mit bestmöglicher Lebensqualität. Jede Berufsgruppe trägt täglich dazu bei, dass ein würdevolles und erfülltes Leben bis zuletzt möglich ist.

Doris Minger, Pflegeexpertin



Sommerfest

Der Südwind kehrte in die Sonnhalden ein: «Vientos del sur», die in Arbon ansässige Flamenco Schule. Nach dem grossen Erfolg vom letzten Jahr, holten wir uns das spanische Feuer und die Kulinarik ins Haus. Es war, wie hätte es anders sein können, einmal mehr ein «äusserst warmer Tag». Rückblickend aber noch nicht der heisseste Tag des Sommers, unglaublich! Danke fürs Vorbeischauen, fürs Mitwirken und bis bald anlässlich des nächsten Sommerfestes mit neuem Motto. Sie dürfen gespannt sein!



Abkühlung am Roggwiler Weiher



Alle Jahre wieder fährt die Aktivierungsgruppe mit einigen Bewohnenden an den Roggwiler Weiher, um einen gemütlichen Mittag/Nachmittag zu verbringen. Ab ins Grüne, in den lauschigen Wald mit der herrlichen Lichtung und dem Weiher.

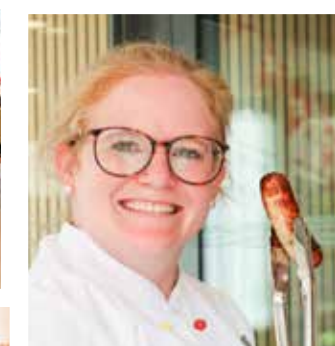
Zusammensitzen bei Musik, Singen, Plaudern und einem feinen Imbiss, einzigartig und es braucht nicht viel, um das Glück zu erleben.



1. Augustfeier

Den Nationalfeiertag zu zelebrieren, ist ein wunderschönes Ritual. Den Geburtstag unseres Landes, in welchem die meisten von uns gross geworden sind. Das Land, welches unsere Heimat ist, wir uns mit den meisten Werten identifizieren dürfen und auch als grosser Reisefan jeweils gerne und dankbar zurückkehren.

«Happy Birthday Schweiz», ja so haben wir das gemeinsame Singen noch nie gestartet. Das spontane «Sonnhalden-Chörli», - unsere Mitarbeitenden, verstärkt mit Margrith, Toni und Roli und musikalisch getragen von Antonia, Ernst und Hans-Ruedi. legte los und voller Stolz erklangen auch die Nationalhymne und das Thurgauerlied. Schön war's!





Bodenseeschiffahrt

Miteinander auf «hoher See» - der geliebte Bodensee hat einfach seine magische Anziehungskraft, wer hier aufgewachsen ist, kann es sich wohl kaum vorstellen, mal ein Jahr nicht am See gewesen zu sein. Wir freuen uns jedes Jahr, dass wir diese gemeinsame Schifffahrt zelebrieren dürfen, egal ob bei Regen oder Sonnenschein.. dieses Jahr durften wir alles erleben!.



Diplomlehrgang Konditorei



Am 16. Februar startete ich mit meinem Diplomlehrgang Konditorei in der Fachschule Richemont in Luzern. Ich war unglaublich gespannt und freute mich sehr auf die 5-monatige Weiterbildung in der Fachrichtung Konditorei. Die süsse Ecke der Küche ist meine Leidenschaft und Passion. Da ich auch Privat für Freunde immer mal wieder die Tortenfee bin, profitierte ich beruflich und privat von diesen spannenden, lehrreichen Tagen.

Ich war jeden Monat 2 Tage in Luzern. Unsere Truppe war bunt gemischt. Frauen und Männer jeglichen Alters und Berufes nahmen an dem Diplomlehrgang teil. Wir hatten viel Spass und lernten mit jeder Stunde viel Neues. Unsere zwei Kursleiterinnen Annika und Michelle haben

uns mit viel Wissen und Können ihr Fachgebiet näher gebracht und unterstützten uns bei Problemen oder Unklarheiten mit Tipps und

Tricks bei den praktischen Arbeiten. Die Kurstage waren themenspezifisch aufgeteilt.

Wir arbeiteten uns quer durch alle Themen der Konditorei. Wir stellten Blätterteig von Grund auf her und verarbeiteten diesen weiter zu Pastetli, süssen und salzigen gefüllten Gebäcken. Im 1. Block haben wir Honigteige hergestellt, die im 2. Block zu Biberli und Lebku-chenherzen weiterverarbeitet wurden. Pasteten, Wä- hen, kreative Spitzbuben, Sables, schwimmend Geba- ckenes wie Zigerkrapfen, Donuts und Schenkeli und eine haltbare Torte rundeten den zweiten Kursblock ab.

Im 3. Block im April haben wir uns mit Schneemassen (z.B. Schoggi-S, Meringue), Makronenmassen (Amaretti, Makrönli), Buttermassen (Cakes, Gugelhupf), Kon- fekt wie Züri- nüssli und Zi- tronenbrezeli und Biskuits befasst. Im 4. und schon letzten Block stell- ten wir diverse Torten und Pa- tisserie her. Wir haben richtige Kunstwer- ke geschaffen, es war einfach toll.

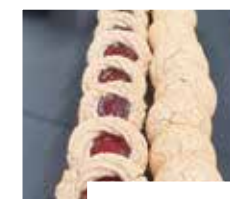
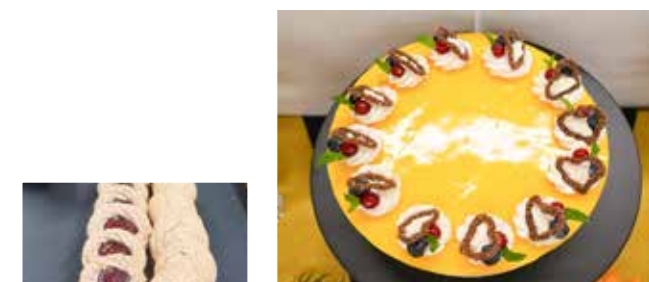
Mitte Juni konnte man den Diplomlehr- gang mit einem Kompetenznachweis abschliessen. Die Aufgabenstellung forderte das gesam- te Wissen und Können, welches in dem Diplomlehrgang erworben wurde. Das persönliche Lernjournal war ein Teil der Prüfung, ebenfalls wie die praktischen Arbeiten und die Präsentation der zubereiteten Produkte. Selbstver- ständlich war ihr Augenmerk auf mehrere Punkte gerich- tet, unter anderem wurde auch die Arbeitstechnik, die Ar- beitsorganisation und persönliche und arbeitstechnische Hygiene bewertet. Ich war völlig überwältigt, als ich die stolze Punktzahl 117 von 120 möglichen Punkten erhielt.



Nun gilt es das Erlernte umzusetzen und unsere Bewohnenden und Gäste mit süssen Leckereien zu verwöhnen. Die Sonnhalden Spitz- buben sind schon länger fester Bestandteil unserer Auswahl. Schon seit einiger Zeit haben Haselnussmakrönli und Vogelnestli in unse- rem Sortiment einen Platz gefunden.

Seien Sie gespannt, was als Nächstes in der süssen Ecke der Sonnhal- den Küche gebacken wird!

Fabienne Schättin, Stv. Küchenchefin



Computer abgestürzt? 🤖
Wir können helfen:

BESTCOM
sehen • hören • verstehen

since
2006

TV | HIFI | EDV | Möbel | Sicherheit
9320 Arbon | T 071 440 41 30 | bestcom.ch

Reparatur, Serviceleistung, Lieferung & Installation, Beratung

Exklusiver Vertriebspartner: **LOEWE. SONOS Panasonic SAMSUNG**



Frische Luft um die Nase und Wind im Haar

Seit bald 10 Jahren haben unsere Bewohnenden die Möglichkeit, mit unserer E-Rikscha Ausfahrten zu unternehmen. Sei es mit Mitarbeitenden, Freiwilligen oder Angehörigen, die an der Instruktion teilgenommen haben. Aktuell sind es vor allem zwei Freiwillige, welche regelmässig Fahrten unternehmen. Werner Straub ist ehemaliger Heimleiter der Sonnhalden und Werner Büchel passionierter Velofahrer. Mit diesem Artikel möchten wir ihre wertvolle Freiwilligenarbeit sichtbar machen. Und wer weiss, vielleicht macht es ja auch sie «gluschtig» E-Rikscha-Pilot/-in zu werden und den Bewohnenden ein Lächeln ins Gesicht zaubern...



Was hat Dich persönlich dazu bewegt, Freiwilliger Rikschafahrer bei uns zu werden?

Werner Straub: Dass das Rikschafahren vor ein paar Jahren neu ins Angebot für die Bewohnenden der Sonnhalden aufgenommen wurde, war toll und sehr kreativ. Da ich seit vielen Jahren ein begeisterter Velofahrer bin, fand ich es nur logisch, diese Begeisterung mit anderen, die diesen Sport nicht mehr selber ausüben können, auf diese Weise zu teilen.

Werner Büchel: Für mich war es das Bedürfnis, nach der Pensionierung etwas für die Gesellschaft zu leisten. Sowie das Schicksal von guten Kollegen, welche Freude hatten

am Vorwärtskommen in bekannter Umgebung an frischer Luft, die dies aber selber nicht mehr konnten.

Was schätzt Du an der Aufgabe?

Werner Straub: Ich bekomme während der Fahrt und auch danach viel positives Feedback, was mir Freude bereitet. Es ist doch toll, Fahrer und Reiseführer gleichzeitig zu sein, und dabei noch seinen Lieblingssport ausüben zu können. Ich spüre auch öfter, dass die Leute, die uns mit Fahrrädern oder zu Fuss entgegenkommen, meine Arbeit mit einem freudigen Lächeln quittieren. Es wird ganz offensichtlich geschätzt, es macht Sinn, was man macht!

Werner Büchel: Dass andere Leute von meinem Hobby, dem Velofahren, profitieren können.

Welche Arten von Fahrten machst Du, wohin geht es mit den Bewohnenden?

Werner Straub: Ich habe drei Standardrouten, von denen ich manchmal etwas abweiche. Meistens geht die Fahrt entweder dem See entlang vom Strandbad Buchhorn bis Steinach und dann über Stachen zurück oder aber über Land durch die Orte Riedern, Baumannshaus, Roggwil, Stachen, Steinach, was immer meine Gäste bevorzugen. Diese Tour ist natürlich im Frühling während der Blütezeit sehr attraktiv. In der Regel dauert eine Fahrt eine Stunde oder etwas mehr.

Werner Büchel: Meistens ist das Seeufer Teil der Strecke. Persönliche Wünsche werden natürlich, wenn immer möglich, von mir berücksichtigt. Ein Halt beim Glace-Stand wird meist besonders geschätzt.

Welche Erlebnisse sind Dir dabei besonders in Erinnerung geblieben?

Werner Straub: Meine Arbeit wird dann interessant, wenn ich mit den Fahrgästen gut kommunizieren kann. Einmal war ich mit einer Frau unterwegs, die mir eine Stunde lang etwas zu erzählen hatte, aber durch den Fahrtwind habe ich fast nichts verstanden. Aber Hauptsache: es wurde kommuniziert, wenn auch nur in eine Richtung!

Werner Büchel: Da kommt mir zum Beispiel jener ehemalige Architekt in den Sinn, welcher mir stolz seine Werke zeigen wollte, halb Steinach hat er mitgestaltet! So etwas beeindruckt.

Kannst Du eine Szene oder Begegnung beschreiben, die Dir gezeigt hat, was Deine Arbeit als Pilot für die Bewohnenden bedeutet?

Werner Straub: Das Ehepaar auf dem Foto kenne ich seit meiner Jugend. Da ich wusste, dass er in Hofen aufgewachsen ist und das Ehepaar dann bis zu ihrem Umzug in der Sonnhalden dort lebte, führte meine Fahrt selbstverständlich über das «Kalte Bränneli» nach Hofen und dann weiter über Neukirch zum See hinunter. Unbeschreiblich, was die beiden dabei empfanden! Die Frau hat sich bei mir dafür während der ganzen Fahrt sicher zwanzig Mal bedankt.

Werner Büchel: Mit einer Bewohnerin fahre ich regelmässig durch die Walhallastrasse. Die Freuden-Tränen sind garantiert beim Thema «Beste Bürli Arbons».

«Glück ist Zeit mit Menschen zu erleben, die aus einem gewöhnlichen Tag etwas Besonderes machen.»

Was bedeuten diese Einsätze persönlich für Dich — wie hat sich Dein Verständnis von Alter, Teilhabe oder Sinn durch die Fahrten verändert?

Werner Straub: Als Rentner ist es sehr wichtig, dass man seine Zeit sinnvoll ausnützt. Langeweile ist für einen möglichst gesunden und sinnvollen Alterungsprozess ein schlechter Ratgeber. Freiwilligenarbeit ist sehr sinngebend. Man gibt der Allgemeinheit oder hier den Bewohnenden der Sonnhalden etwas und bekommt dafür Anerkennung zurück. Man gibt Zeit, und das hat man ja als Rentner i.d.R. genügend. Ich kann genau zu diesem Thema jeder/jedem das Buch «Für ein Alter, das noch was vorhat» von Ludwig Hasler sehr empfehlen.

Werner Büchel: Ich setze mich regelmässig mit dem Leben im hohen Alter auseinander und sehe, dass in allen Situationen Momente der Freude möglich sind.

Was möchtest Du unseren Lesenden noch sagen?

Werner Straub: Für mich, als ehemaligem Heimleiter des Pflegeheims Sonnhalden ist es eine grosse Genugtuung, für dieses Haus in dieser Form noch Freiwilligenarbeit leisten zu dürfen.

Haben Sie Angehörige oder Bekannte in diesem Haus, so kann ich Ihnen nur empfehlen, sie so oft wie möglich zu besuchen. Der Kontakt nach aussen und die Kommunikation mit Besucherinnen und Besuchern ist für die Bewohnenden essentiell, sie leben ja nicht ganz freiwillig dort. Und Sie tun etwas Sinnvolles, schenken Zeit und Freude.

Das schöne Restaurant mit dem guten Angebot und der guten Bedienung lädt förmlich ein!

Werner Büchel: Die Rikscha könnte noch viel mehr bewegt werden. Pilot werden kann jeder, der einen Führerschein mindestens Kategorie F/G hat. Die regelmässigen Anlässe für die Freiwilligen erweitern den Horizont und bringen neue Bekanntschaften. Und es ist einfach eine Bereicherung für einen selber.

Melanie Thalman, Leitung Aktivierung und Freiwilligen Koordinatorin



E-Rikscha-Pilotinnen und E-Rikscha-Piloten gesucht!

Möchten Sie sich **freiwillig engagieren** und Menschen besondere Momente schenken?

Als Rikscha-Pilotin oder Rikscha-Pilot unternehmen Sie gemeinsam mit unseren Bewohnenden oder ihren Angehörigen gemütliche Ausfahrten. Sie schenken Zeit, ermöglichen schöne Begegnungen, wecken Erinnerungen und sorgen für Freude an der frischen Luft und Wind im Haar.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Sie werden sorgfältig eingeführt. Freude am Umgang mit Menschen sowie etwas Zeit, Motivation und ein gültiger Führerausweis ab Kategorie F/G genügen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kontakt: Melanie Thalman, Tel. 071 447 24 24, melanie.thalman@sonnhalden.ch

Blickwinkel: eine Frage – zwei Antworten

an Bewohnerin Doris Zimmer und Alina Gienuth

Welches ist Ihre/Deine liebste Jahreszeit?

Fr. Zimmer: Frühling und Herbst.

Alina: Bei mir genau dasselbe. Wenn alles anfängt zu blühen im Frühling. Und im Herbst, wenn im Wald die Blätter rascheln beim Laufen.

Fr. Zimmer: Ja genau. Das schöne, bunte Laub und die Herbststimmung machen den Herbst so schön.

Ein Geruch und Ihre/Deine Erinnerungen...

Fr. Zimmer: Vanille – die habe ich extra immer deshalb gekauft (holt eine kleine Schale von einem Möbel), das ist Vanillezucker. Ich liebe den Geruch. Er erinnert mich an meine Mutter und weckt Kindheitserinnerungen.

Alina: Ich liebe den Duft von Regen. Das sind Erinnerungen von früher, als ich als Kind barfuss im Regen herumhüpfte. Einfach weil es so schön war.

Fr. Zimmer: Oh ja genau. Das habe ich auch geliebt.

Ihre/Deine Wunschaussicht aus dem Schlafzimmer?

Fr. Zimmer: Ich würde gerne Wald, durch den die Sonnenstrahlen scheinen, sehen.

Alina: Genau! Das wär's! Ich bin auch so ein Waldmensch.

Was bringt Sie/Dich zum Lachen? Was zaubert Ihnen/Dir ein Lächeln ins Gesicht?

Fr. Zimmer: Menschen mit einem fröhlichen Ausdruck und die keinen «Lätsch» machen - und mit meinen Freunden kann ich herzlich lachen. Sie wissen auch, wenn die Doris kommt, dann gibt's etwas zu lachen.

Alina: Ich mag es auch, wenn die Menschen fröhlich sind und eine gute Energie haben. Und ich mag gute Witze. Da kann ich richtig lachen. Aber sie müssen gut sein.

Welche Musik, Sänger oder Band berührt Sie/Dich?

Fr. Zimmer: Oh... ich mag Rock'n'Roll und dazu Tanzen. Das ist einfach das Beste.

Alina: Ich mag zum Tanzen Techno. Aber generell mag ich Musik und bei mir läuft auch den ganzen Tag über das Radio.



Was war Ihr/Dein erster Job?

Fr. Zimmer: Mein allererster bezahlter Job? Ich habe die Hühner bewacht, dass der Habicht sie nicht holt, wenn sie draussen waren.

Alina: Mein erster richtiger Job war Praktikantin im Altersheim. Als Schülerin ging ich mit Hunden spazieren.

Das kann ich immer essen...

Fr. Zimmer: Schokolade – das geht immer!

Alina: Chips und Pizza. Ich liebe es.

Welcher unerfüllte Wunsch sollte noch in Erfüllung gehen?

Fr. Zimmer: Ich hatte vieles im Leben. Noch ein paar gesunde Jährchen wären schön. Wobei einen riesengrossen Wunsch hätte ich noch: Ich würde gerne mit einem Heissluftballon fahren. Ja, das würde ich mir noch wünschen.

Alina: «En guetä Maa finde» (sie lacht herzlich) Das ist mein Ernst. Und noch viel reisen und die Welt entdecken.

Beschreiben Sie sich/beschreibe Dich mit drei Worten:

Fr. Zimmer: humorvoll, strebsam und positiv

Alina: humorvoll, zuvorkommend und fröhlich

Welches wäre Ihre/Deine Superkraft und warum?

Fr. Zimmer: Ich hätte gerne die Superkraft, um Frieden auf der Welt verbreiten zu können.

Alina: Hmmm... Fliegen und die Welt aus der Vogelperspektive sehen. Das wäre schon cool.

Wenn Sie/Du ein Tier sein könnten/könntest, welches Tier wäre das und warum?

Fr. Zimmer: Ich wäre dann ein Hund – dann könnte ich ab und zu bellen (lacht)

Alina: Ich wäre gerne ein Eichhörnchen. Einfach weil sie so herzig sind und es mein Lieblingstier ist.

Mein grösstes Abenteuer war...

Fr. Zimmer: Das ganze Leben ist ein Abenteuer!

Alina: Das St. Galler Open-air. Das ist für mich schon ein wenig Abenteuer.

Auf das kann ich nicht verzichten:

Fr. Zimmer: Auf meine Freunde

Alina: Humor – das ginge gar nicht ohne...

Besonders wichtig ist mir:

Fr. Zimmer: Mir ist Harmonie sehr wichtig und meine Freunde und Familie natürlich.

Alina: Ja, bei mir sind das auch meine Freunde und meine Familie.

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung



Seestrasse 70
9320 Arbon
Telefon 071 446 83 33
Mobile 079 422 34 33

www.frenicolor.ch

malerrfachbetrieb@frenicolor.ch



Kürbis Food Facts

Kürbisse zählen, kaum zu glauben, zu den Beeren. Genauer gesagt zu den Panzerbeeren, da sie eine harte Schale haben.

Es gibt 200 essbare Kürbisse, die beliebtesten weltweit sind der Hokkaido und der Butternuss. Der Hokkaido kann mit der Schale zubereitet werden, hingegen muss der Butternuss geschält werden, sowie der Muskatkürbis.

- **Vitaminbombe:** Das orangefarbene Fruchtfleisch liefert viel Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt. Vitamin A ist wichtig für Augen und Haut. Kürbisse sind ebenfalls wichtige Lieferanten von Vitamin C und B, Mineralstoffen sowie sättigenden Ballaststoffen.
- **Kalorien:** Das Fruchtfleisch besteht zu rund 90% aus Wasser. Dies macht ihn sehr bekömmlich.
- **Kürbiskerne:** Besonders wertvoll sind die Kerne. Diese enthalten viel Zink, Magnesium, Eisen, Selen und viele ungesättigte Fettsäuren. Ideal als Snack vor dem Fernseher.

In der Schweiz sind Kürbisse von August bis Februar erhältlich. Von August bis November kommt er direkt vom Feld, wogegen von November bis Februar die Kürbisse aus den gefüllten Lagern kommen.

Die berühmte Klopffprobe kommt auch bei den Kürbissen zum Einsatz. Klingt der Kürbis hohl und dumpf, ist er am Besten.

Kürbisse erfreuen sich in unserer Küche grosser Beliebtheit. Die klassischen Gerichte wie Suppe, Eintopf, Püree sind schweizweit bekannt.

Haben Sie auch schon mal Ofengemüse mit Kürbis, Zwiebeln und Feta, gefüllter Butternuss mit Hackfleisch aus dem Ofen, Kürbis-Lasagne, eine Kürbis-Quiche mit Feta oder eingemachter Kürbis süss-sauer ausprobiert?



vorhang köppel Tübach

Einen neuen Look, ein neues Ambiente, einen neuen Stil – einfach mal was anderes ausprobieren. Das ist Lebensart pur.

Neue Stoffe, Farben, Strukturen laden dazu ein.

- grosszügige Präsentation von Sonnen- und Sichtschutzsystemen, Lamellen, Rollo's, Plissée etc.
- grosse Auswahl an Wohn-Accessoires und Dekoartikeln
- Heimberatung

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Den richtigen Durchblick.**

Vorhang Köppel AG • Wiesenstrasse 5 • Tübach • T 071 845 21 65 • vorhang-koeppel.ch



Domino Food AG
Herbergstrasse 29
9524 Zuzwil SG
071 944 18 33
info@dominofood.ch
www.dominofood.ch

Eingemachter Kürbis süss-sauer

Rezept

- 1 kg Kürbis (Roter Zentner oder Muskat. Hokkaido ist weniger geeignet)
 - 2 Knoblauchzehen
 - 150g Rohrzucker
 - 3,75 dl Weissweinessig
 - 4,50 dl Wasser
 - 2 Gewürznelken
 - 2 Lorbeerblätter
 - 1 EL Senfkörner
 - 1 TL schwarzer Pfefferkörner
 - ¾ TL Salz
- Nach Belieben können auch noch Ingwerscheiben mit eingemacht werden.

Zubereitung (reicht für 7-8 Gläser à 200ml)

- Den Kürbis in Würfel schneiden (1,5 x 1,5 cm) oder mit einem kleinen Apfeln-Ausstecher kleine Kugeln machen.
- Knoblauch in Scheiben schneiden.
- Rohrzucker, Essig, Wasser und Gewürze in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen.
- Kürbis begeben und je nach Belieben weich garen. Kürbis nicht kochen bis er zerfällt, er darf noch biss haben. Bei der Würfelgrösse dauert es je nach Kürbis 8-10 Minuten.
- Kürbis in die sterilisierten Gläser füllen, etwa 0,5cm Platz lassen bis zum Rand.
- Den Sud nochmals aufkochen und in die befüllten Gläser giessen bis alles bedeckt ist. Gläser sofort verschliessen.
- Die befüllten Gläser im Ofen bei 175 Grad Ober- und Unterhitze sterilisieren. Dazu die Gläser in den kalten Ofen, in ein Wasserbad stellen (Auflaufform, 2cm Wassertiefe). Gläser bitte mit Abstand hineinstellen und solange im Wasserbad lassen, bis Bläschen aufsteigen.
- Danach Ofen abstellen und Gläser noch 30 Minuten im Ofen belassen.

Fertig ist der süss-sauer eingemachte Kürbis... Mmmhmmh, herrlich zu Raclette, Fondue, kalten Platten etc.

En Guete wünscht das Sonnhalden – Gastronomie Team



Eintritte



Maxim Dietz
Funktion:
Pflegefachmann
Eintritt:
März 2026



Svea Grüninger
Funktion:
Studierende Aktivierungstherapie HF
Eintritt:
März 2026



Julia Rohner
Funktion:
Pharmaassistentin
Eintritt:
April 2026

Dienstjubiläen

5 Jahre feiern



Monika Gmür
Funktion:
Servicemitarbeiterin



Susana Hanselmann
Funktion:
Fachfrau Gesundheit



Karin Oswald
Funktion:
Pflegehelferin SRK



mogensen
Print, der Eindruck macht.
www.mogensen.ch

10 Jahre feiern



Frances Hehli
Funktion:
Fachfrau Gesundheit

Liebe Frances, seit zehn Jahren bist Du schon bei uns. Angefangen als Pflegehelferin hast Du den Schritt in eine Pflegeausbildung gewagt. Heute bist Du Fachfrau Gesundheit und es ist toll zu sehen, wie Du Dein Fachwissen an junge Berufsanfänger weitergibst. Wenn Du am Wirbeln bist, kann man sich darauf verlassen, das alles erledigt wird. Die Bewohnenden schätzen Dich als eine zuvorkommende und zupackende Person. Sie wissen, dass sie sich auf Dich verlassen können und Du immer ein freundliches Wort für sie bereit hast. Wir freuen uns, wenn wir noch weitere Jubiläen mit Dir feiern können und Du auch Deine eigenen Weiterbildungspläne nicht aus dem Radar lässt.



Esther Kowalski
Funktion:
Pflegehelferin SRK

Liebe Esther, schon seit zehn Jahren «wirkst» Du in der Sonnhalden. Auch nach Deiner «offiziellen» Pensionierung bis Du immer noch aktiv im Berufsleben. Das Gesundheitswesen liegt Dir im Blut und Du lebst diese Passion. Als Pflegehelferin SRK bringst Du die nötige Ruhe und das Verständnis für Menschen mit Demenz mit. Daher bist Du bei den Bewohnenden und Mitarbeitenden im Sonnengarten eine sehr gerne gesehene Person.

Dich zeichnet Dein herzlicher, gelassener und voller Wertschätzung geprägter Umgang mit Deinem Gegenüber aus. Du erkennst, was er sich wünscht, wie er aufgrund seiner Tagesverfassung abgeholt werden kann. Sei es durch Singen, Tanzen, ein liebevoll begleiteter Rundgang etc. Und für kreative Alltagsgestaltungen hast Du immer Ideen und Lösungen bereit.

Schön, dass wir immer noch auf Deine Unterstützung zählen dürfen und Du oft so spontan einspringst.

Eintritte



Jenny Nogueira
Funktion:
Pflegehelferin i. A.
Eintritt:
April 2026



Lejla Useini
Funktion:
Fachfrau Gesundheit
Eintritt:
April 2026



Matthias Trachsel
Funktion:
Praktikant bzw.
Studierender Aktivierungstherapie HF
Eintritt:
Juni bzw. Sept. 2026

10 Jahre feiern



Kerstin Rudolph

Funktion:

Wohnbereichsleitung

Liebe Kerstin, wie doch die Zeit vergeht. Das nächste Dienstjubiläum steht an: zehn Jahre Sonnhalden.

Als tatkräftige Wohnbereichsleitung hältst Du den Wohnbereich A0 auf Trab. Mit Deinem Team meisterst Du jede Situation. Auch für Unkonventionelles bist Du zu haben und probierst Neues aus. In diesen zehn Jahren hat sich viel getan und Du bist die Schritte immer mitgegangen und hast Dich weiterentwickelt.

Deine Mitarbeitenden schätzen Dich für deine direkte Art und, dass Dir keine Arbeit zu viel ist. Die Bewohnenden vertrauen Dir, weil sie wissen, dass Du immer eine Lösung für ihre Probleme findest und Du jeden Tag mit vollem Einsatz für sie da bist.

Wir danken Dir für Dein ungebrochenes Engagement und freuen uns, wenn wir noch lange auf Deine Tatkraft zählen dürfen.

Daniela Murer,
Leiterin Pflege und Betreuung

Krippenfiguren und Weihnachtskrippen gesucht

Für die kommende Weihnachtszeit sind wir auf der Suche nach gut erhaltenen Krippenfiguren und Weihnachtskrippen, die nicht mehr genutzt werden.

Falls Sie eine Krippe oder einzelne Figuren besitzen, die Sie gerne weitergeben möchten, freuen wir uns sehr darüber. Mit Ihrer Spende tragen Sie dazu bei, die Weihnachtszeit für unsere Bewohnenden noch stimmungsvoller zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Bei Fragen oder wenn Sie etwas abgeben möchten, wenden Sie sich bitte an:

Melanie Thalmann, Tel. 071 447 24 24
oder per Mail melanie.thalmann@sonnhalden.ch

Gratulationen



**«Es gibt Momente,
die kann man nicht in Worte fassen...
nur fühlen.»**

Am 01. Juni erblickt Leni das Licht der Welt. Damit ist das Glück der Eltern Jasmin Irniger und Jérôme Heer vollkommen. Auch ihr kleiner Bruder Timo umsorgt seine kleine Schwester liebevoll.

Nur 4 Tage später, am 05. Juni, wächst die Freude gleich in doppelter Pracht: die Zwillingssjungen, Kelsang und Palden, lassen die Herzen der Eltern Tseten und Sonam Baktar höher schlagen.

Herzlichen Glückwunsch an die stolzen Eltern!

Mögen für beide Familien die Nächte hell von Sternen sein und die Tage erfüllt von Lachen.

**«Zwei Menschen, ein Versprechen,
unendlich viele Möglichkeiten»**

Wir gratulieren Matthias Trachsel und Ilona herzlich zur Hochzeit vom 18. Juli und wünschen Euch beiden von Herzen ein Leben voller Liebe, Freude und gemeinsamer Wunder.



Marlene Schadeegg, Geschäftsleitung

Gratulationen zu den Weiterbildungs- und Ausbildungsabschlüssen



Unvergessliche Momente...

Am Freitag, 26. Juni war ein riesiger Freudentag mit vielen «Hugs», Gläserklirren, strahlenden Gesichtern und bunten Blumensträussen. Wir durften nebst unseren 8 erfolgreichen Lernenden auch 3 langjährige Mitarbeitende zu ihren Weiterbildungsabschlüssen beglückwünschen.

Natascha Locher ist nun zusätzliche Berufsbildnerin, Edin Hrcic hat die Führungsweiterbildung abgeschlossen und Fabienne Schättin den Diplomlehrgang Konditorei bravourös gemeistert.

Dieses Koch-Pflegedoppel ging gleich weiter, denn auch bei den Ausbildungsabschlüssen durfte Marie Näf ihr EFZ-Zeugnis eine Woche später entgegennehmen. Zuvor genoss sie die Ferien, weshalb sie als einzige nicht beim Sonnhalden-Abschlussapéro mit dabei war. Wie zu sehen ist, wurde in allen Varianten gefeiert und fürs Erinne-



rungsalbum dieser magische Moment festgehalten. In der Pflege haben Felizitas Wellmann als Assistentin Gesundheit und Soziales, bei der verkürzten FaGe-Ausbildung ihre Mama Annette Wellmann, Jasmin Schüpbach und Nizajete Elmazi ihre Fähigkeitszeugnisse entgegennehmen und beim regulären FaGe-Lehrgang Sarah Kamberi, Noemi Ferreira und Edina Sylejmani.

Ein grosser Dank gilt dabei auch der Ausbilderin, Birgitt Gust und allen Berufsbildnerinnen, die während all der

Monate den Lernenden mit Rat und Tat zur Seite standen, wie auch allen Mitarbeitenden.

Wir wünschen nun allen ein gutes Umsetzen und Festigen des erworbenen Wissens und sind gespannt, wann und in welcher Form allenfalls noch einen weiteren Schritt anhängt.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung



Ein unvergesslicher Sommerpersonalausflug

Bei strahlendem Sonnenschein durfte unsere Gruppe einen abwechslungs- und erlebnisreichen Tag in Arbon verbringen. Das herrliche Sommerwetter sorgte von Beginn an für beste Stimmung.

Am Morgen machten wir uns zu Fuss auf den Weg vom Pflegeheim Sonnhalden zum MOMÖ, dem Mostereimuseum der Firma Möhl. Dort wurden wir zunächst mit frischem Kaffee und feinen Gipfeli herzlich empfangen. Gut gestärkt begann anschliessend die interessante und abwechslungsreiche Führung durch die Mosterei und im Anschluss im Museum. Dabei erfuhren wir viel Wissenswertes über die Geschichte der Mosterei Möhl, die Verarbeitung von Birnen und Äpfeln und natürlich über die Herstellung von Most und Apfelsaft. Die Ausstellung mit ihren historischen Maschinen, spannenden Exponaten und interaktiven Stationen beeindruckte alle Teilnehmenden und bot viele interessante Einblicke und animierte auch, sich gegenseitig zu messen...

Nach der Besichtigung wartete bereits das nächste Highlight auf uns: Mit einem historischen Saurer-Cabrio-Oldtimerbus fuhren wir zum Seerestaurant Buchhorn direkt beim Strandbad Arbon. Schon die Fahrt mit dem liebevoll



gepflegten Oldtimer war ein besonderes Erlebnis. Im Restaurant stärkten wir uns mit einem feinen Mittagessen mit Blick auf unseren idyllischen Bodensee.

Danach machten wir uns auf den Weg zur Kanuschule, die direkt beim Strandbad liegt. Nach einer kurzen Einführung stiegen wir ins Kanu und starteten zu einer gemütlichen Fahrt auf dem Bodensee. Das ruhige Wasser und das herrliche Sommerwetter boten ideale Bedingungen. Gemeinsam paddelten wir über den See, genossen die



wunderschöne Aussicht und verbrachten eine fröhliche Zeit miteinander. Es wurde viel gelacht, und alle hatten grossen Spass an diesem besonderen Erlebnis.

Zum gemütlichen Abschluss kehrten wir in die Kanuschule zurück, wo bereits Kaffee und feiner Kuchen auf uns warteten. In geselliger Runde liessen wir die vielen schönen Eindrücke des Tages nochmals Revue passieren.

Der Ausflug nach Arbon war eine gelungene Mischung aus Kultur, Natur, Bewegung und Geselligkeit. Einen herzlichen Dank an Alle, die dabei waren.

Kai Trutschel, Küchenchef



Card Making – wunderschöne Karten

Mein Name ist Nadine Keller und ich bin seit fast 32 Jahren fest in der Sonnhalden-Familie verwurzelt. In dieser Zeit habe ich viele Veränderungen miterlebt. Zu Beginn arbeitete ich in der Pflege. Danach habe ich gelegentlich in der Aktivierung ausgeholfen und heute bin ich in der Lingerie tätig.

Schon als Kind war ich kreativ: Ich malte, bastelte und beschenkte Weihnachtsgäste mit selbstgemachten Dingen. Später kam das Gestalten von Weihnachtskarten dazu.

Für meine Arbeiten bekam ich viel Lob, was mich sehr freute und motivierte. Eine Freundin hat über viele Jahre hinweg all meine Karten aufbewahrt und an einer Pinwand ausgestellt – das ehrt mich sehr. Es fühlt sich einfach schön an zu sehen, wie sich Freunde und Bekannte über eine gebastelte Karte freuen. Ich liebe es, mit buntem oder gemustertem Tonkarton zu arbeiten. Die Kombinationsmöglichkeiten sind unendlich. Oft suche ich Ideen auf Pinterest oder im Internet, oder mir fällt spontan etwas ein, das ich umsetzen möchte.

Und dann geht es los. Zuerst wähle ich eine leere Karte aus, danach passende Farben und Muster. Mit meiner Schneidemaschine bringe ich die Tonkartonteile auf die gewünschte Grösse. Anschliessend folgen die Motive. Im Laufe der Jahre sind nun viele Stanzschablonen zusammengekommen – von Zahlen, Buchstaben, Wörtern, Tieren und Pflanzen bis hin zu besonderen Anlässen wie



Hochzeit, Geburtstag, Taufe, Trauer und vieles mehr. Diese werden als Nächstes hergestellt. Dafür habe ich eine Walze mit Drehgriff. Ich lege das Papier und die Stanzform zwischen zwei Platten und lasse sie durch die Walze gleiten.

Je nachdem, wie viele Teile ich benötige, kann es recht lange dauern, bis die Karte fertig ist. Für manche Karten nutze ich auch verschiedene Stempel, z. B. Beispiel mit Schriften. Um einen Hintergrund zu gestalten, eignen

sich Schablonen, die ich mit Stempelfarbe und einer kleinen Bürste auftrage. Es gibt viele verschiedene Techniken, die ich immer wieder neu entdecke. Zum Schluss befestige ich alles mit einem Kleberoller auf der Karte. Meist erstelle ich dieselbe Karte in mehreren Farben, weil mir beim Basteln auffällt, dass diese oder jene Farbkombination auch hübsch aussieht. Es ist fast wie eine Sucht. Das fertige Produkt kommt in eine Schutzhülle mit dem Aufkleber «Mit Liebe gemacht».

Dieses Hobby bedeutet mir Entspannung, Freude und Befriedigung. Es ist wunderbar, meine Kreativität auf die-

se Weise auszuleben. Seit zwei bis drei Jahren verkaufe ich auch meine Karten, bisher vor allem an Freunde, Kollegen und Verwandte. Gerne fertige ich Karten nach besonderen Wünschen, zum Beispiel in bestimmter Farbauswahl, mit einem bestimmten Motiv, zum runden Geburtstag oder zu anderen Anlässen.

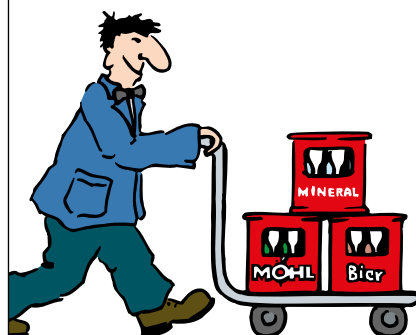
Bei Interesse melden Sie sich gerne bei mir. E-Mail-Adresse: nadineke@bluewin.ch

Nadine Keller-Eckhoff
Mitarbeiterin Lingerie



Wir liefern Ihnen einfach und bequem nach Hause!

Jetzt gleich anrufen und bestellen!
071 447 40 90



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

Mosterei Möhl AG, St.Gallerstrasse 213,
9320 Arbon, T 071 447 40 90

MÖHL
GETRÄNKE-MARKT

Elektroinstallationen
Telefoninstallationen
Sicherheitsanlagen
EDV Netzwerke
Elektro-Installationskontrollen

1964 **60** JAHRE 2024

seit über 60 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

Von der Pflege in den technischen Dienst

Im Rahmen meines Perspektivenwechsels durfte ich einen Tag lang im technischen Dienst mitarbeiten. Da mein Einsatz an einem Freitag stattfand, starteten wir den Morgen damit, die Stühle für den späteren Gottesdienst bereitzustellen und eine ruhige, ordentliche Atmosphäre zu schaffen.

Mein Perspektivenwechsel fand im Herbst statt, weshalb auch das Zusammenrechnen und Entsorgen von grossen

Laubmengen rund um das Gebäude zu meinen Aufgaben gehörte (das Fotoshooting dann im Hochsommer). Kaum war eine Ecke sauber, wehte der Wind schon wieder neue Blätter heran – ein ständiger Kampf, den die Natur offenbar niemals vollständig gewinnen möchte.

Mir wurde dabei bewusst, wie wichtig die Arbeit des technischen Dienstes für die Sicherheit und das gepflegte Erscheinungsbild unserer Institution ist.

Am Nachmittag entleerten wir die Abfallcontainer, fütterten die Geisslis und räumten die Werkstatt auf, damit alles gut für den Wochenstart vorbereitet ist. Das Füttern der Geisslis war eindeutig mein persönliches Highlight – sie wirkten wie die dankbarsten «Arbeitskollegen» des Tages.

Der Perspektivenwechsel hat mir gezeigt, wie vielfältig die Aufgaben des technischen Dienstes sind und wie viel Arbeit im Hintergrund geleistet wird, damit der Alltag für Bewohnende und Mitarbeitende reibungslos funktioniert. Ich habe grossen Respekt vor dieser wichtigen Arbeit gewonnen und nehme mit, dass eine gute Zusammenarbeit aller Bereiche wesentlich zum Gelingen unseres Pflegeheims beiträgt.

Gabrijela Epet, Pflegehelferin



«Intelligente IT, die funktioniert.»

net shape
data communication & network solutions

Ihr Partner für die Pflege Ihres Netzwerkes
www.netshape.ch

petralli
wir setzen akzente

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

Gartenneubau | Gartenumänderung | Gartenunterhalt

Unterhaltungsnachmittag
mit
Guido Sprecher
und
Hans-Tänzler Carla & Stefan

Mittwoch
30. September 2026
14.00 Uhr

Sonnhalden Restaurant

UNTERHALTUNGSNACHMITTAG
MIT
WOLF SOLO

Ein Nachmittag mit
Country Feeling

Mittwoch 28. Oktober
14.00 Uhr
im
Restaurant

Unterhaltungsnachmittag
mit
Guido Sprecher
und
Hans-Tänzler Carla & Stefan

Mittwoch
25. November 2026
14.00 Uhr

Sonnhalden Restaurant

Weihnachtslieder
Frauenklang
Arbon

Donnerstag
10. Dezember
16.00 Uhr
Mammertshofen

Rätsel - Redewendungen

Finde die richtige Redewendung zur geschilderten Situation:

1. Ich wähle nichts, was ich nicht kenne...
G) Die Katze im Sack kaufen
H) Die Spreu vom Weizen trennen
I) Etwas aus dem Haar schneiden
2. Sie bringt es auf den Punkt...
L) Den Nagel auf den Kopf treffen
M) Den Teufel an die Wand malen
N) Ins kalte Wasser springen
3. Ich hoffe darauf, dass sich die Probleme selbst lösen...
E) Das Gras wachsen hören
O) Den Faden verlieren Richtige
U) Den Kopf in den Sand stecken
4. Man verlässt eine Situation/Person...
A) Jemandem die Daumen drücken
E) Jemandem den Rücken kehren
I) Jemandem die kalte Schulter zeigen
5. Ich formuliere eine heikle Nachricht diplomatisch...
A) Unter den Teppich kehren
B) Etwas auf die lange Bank schieben
C) Etwas durch die Blume sagen
6. Man sieht das Wesentliche nicht...
I) Das Kind beim Schopfe packen
J) Um den heissen Brei herumreden
K) Den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen
7. Ich kann nicht mehr und gebe auf...
O) Sich ins Bockshorn jagen
S) Das Handtuch werfen
T) Das Zepter aus der Hand geben
8. Bestimmte Gewohnheiten oder Fähigkeiten festigen sich früh im Leben, danach wird es schwierig...
B) Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr
C) Er bleibt auf dem Trockenen sitzen
D) Sich hinterm Rücken zum Narren machen
9. Ich habe mir durch ein unbedachtes Verhalten grossen Ärger eingehandelt...
O) Auf zwei Hochzeiten tanzen
R) Sich in die Nesseln setzen
S) Sich ins Zeug legen

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: Kulinarisch italienischer Gruss
2. Preis: Pfeffer- und Salzmühle
3. Preis: Sonnhalden Regenschirm

10. Unterstützung leisten...
A) Einen auf die Glocke legen
E) Jemandem eine rote Karte zeigen
I) Jemandem den Rücken stärken
11. Maximale Risikominimierung...
M) Den heissen Brei umrühren
N) Auf Nummer sicher gehen
P) Den Nagel auf den Kopf treffen
12. Ein Vorschlag wird bewusst ignoriert oder nicht weiter beachtet...
G) Etwas unter den Tisch fallen lassen
H) Die Katze aus dem Sack lassen
K) Etwas durch die Blume sagen
13. Etwas Unsinniges tun, das ohnehin schon im Überfluss vorhanden ist...
A) Perlen vor die Säue werfen
E) Mit Kanonen auf Spatzen schiessen
I) Wasser in die Donau tragen
14. Nicht Ehrlich und aufrichtig sein...
T) Mit offenen Karten spielen
R) Ein Schlitzohr sein
S) Die Karten auf den Tisch legen

Bitte das Lösungswort eintragen: _____

Den Talon ausschneiden, abgeben oder im Couvert bis spätestens 30.11.2026 einsenden an:
Sonnhalden Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon. Viel Glück!

Name / Vorname : _____

Strasse / PLZ / Ort: _____



Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbs herzlich!
1. Koch Gaby
2. Schwitter Annemarie
3. Eugster Olivia

Herbstfest & unsere Eventbrunchs

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. September 2026	ab 11.30 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	25. September 2026	ab 14.30 Uhr
Herbstfest mit Metzgete-, Appenzeller- und Dessertbuffet	Sonntag,	27. September 2026	ab 11.30 Uhr
Racletteplausch in der Appenzellerstube	Dienstag,	29. September 2026	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und Huus-Tänzer Carla & Stefan	Mittwoch,	30. September 2026	ab 14.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. Oktober 2026	ab 11.30 Uhr
Erntedank Brunch im Restaurant	Sonntag,	25. Oktober 2026	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Country Feeling, Wolf Solo	Mittwoch,	28. Oktober 2026	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	30. Oktober 2026	ab 14.30 Uhr
Gedenkfeier der verstorbenen BewohnerInnen	Freitag,	06. November 2026	09.40 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. November 2026	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und Huus-Tänzer Carla & Stefan	Mittwoch,	25. November 2026	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	27. November 2026	ab 14.30 Uhr
Chlaus-Brunch im Restaurant	Sonntag,	06. Dezember 2026	ab 08.30 Uhr
Nikolausfeier mit Bewohnenden und Angehörigen auf dem Wohnbereich	Montag,	07. Dezember 2026	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. Dezember 2026	ab 11.30 Uhr
Budgetgeneralversammlung Genossenschaft Regionales Pflegeheim Sonnhalden	Mittwoch,	09. Dezember 2026	18.00 Uhr
Weihnachtslieder Frauenklang Arbon	Donnerstag,	10. Dezember 2026	ab 16.00 Uhr
Weihnachtsfeiern mit Bewohnern/Angehörigen (gemäss Einladungsschreiben)	16.-18. Dezember 2026		

DIE POST

P.P.
CH-9320
Arbon

**Winterzauber
mit Fondue-
plausch Mitte
Januar `27**