Sonnhalden Journal

REPORTAGE
Eine Köchin in der Pflege

LEBENSGESCHICHTE
Aus dem Leben von Hans Herzog

HINTER DEN KULISSEN
Drehtag in der Sonnhalden

Ausgabe 60 | September 2017

Seite 4: Lebensgeschichte

Seite 27: Sommerpersonalausflug

Seite 29: Kraftquelle Reiten

Lebensgeschichte von Hans Herzog 4-5

Gedicht 6-7

Rezept 9

Reportage
«Jobrotation und Essbiografien» 10-11

Bilderbogen 12-19

Hinter den Kulissen
«Making of des Sonnhalden-Videos» 20-21

Personelles

Eintritte und Jubiläen 22-23

Gratulationen 24-25

Meine Zeit in der Sonnhalden und Sommerpersonalausflug 26-27

Kraftquelle Hobbies 29-30

Rätselecke 31

Veranstaltungskalender 32

IMPRESSUM

Herausgeber

Sonnhalden, Reg. Pflegeheim Arbon
Rebenstrasse 57, 9320 Arbon
Telefon 071 447 24 24
www.sonnhalden.ch, info@sonnhalden.ch

Das Sonnhalden-Journal

erscheint 3 x jährlich (Januar, Mai, September)
Ausgabe 60, September 2017

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

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

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Am Morgen liegt nun bereits der erste Tau im Gras und läutet ganz sanft den Spätsommer und den Herbst ein. Heisses Wetter, viel Sonnenschein, den Duft und die Farben des Sommerflors nehmen wir mit in den goldenen Herbst, der schon viel zu schnell wieder vor der Tür steht.

Liebe Leserinnen und Leser

Wir blicken zurück auf einen reich bepackten Sommer mit vielen Sonnenstunden und abwechslungsreichen Tagen. Gleichzeitig durften wir einige neue Gesichter begrüssen und wünschen allen ein gutes Ankommen.

Mit den Geschichten und Gedichten entführen wir Sie nochmals in den Sommer und lassen das Feriengefühl zurückkommen. So rauschen beispielsweise bei Wohnwagen und Campingplatz Bilder des gemütlichen Zusammensitzens und Plauderns vor dem inneren Auge vorbei.

Schliessen Sie die Augen und lassen Sie Ihre Bilder zurückkommen. Welche Düfte und Gerüche verbinden Sie mit dem Sommer? Sind es Sonnencreme, gegrillte Würste, Aprikosen- und Zwetschenkuchen oder der intensive Lavendelduft?

Ich denke ans Glacé, die fruchtigen, reifen Melonen und die unterschiedlichsten Beeren, die mich dann bis zum nächsten Jahr im täglichen Morgenmüesli begleiten. Was zergeht Ihnen auf der Zunge, wenn Sie an den Sommer zurückdenken?

Wir durften diese Düfte mehrmals auch in der Sonnhalden erleben: sei es beim beliebten und traditionellen Grillerlebnis am Sägeweiher, am Feuerring im Sonnengarten oder anlässlich der 1. Augustfeier -

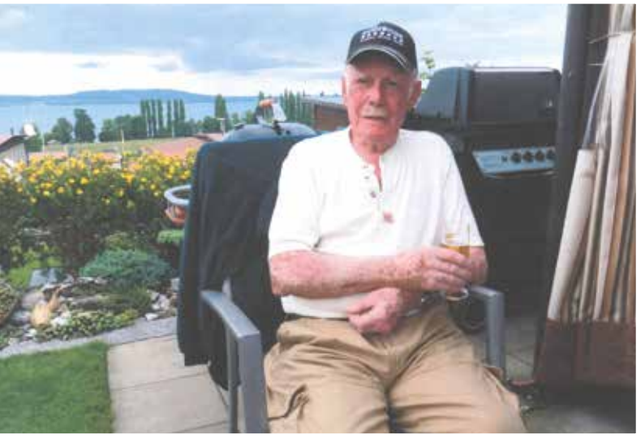
Die Gemeinschaft pflegen und mal wieder aus den eigenen vier Wänden ausbrechen. Wir konnten dies bei den institutionsübergreifenden Anlässen wie der Bodenseeschifffahrt oder dem Spiel ohne Grenzen. Wetteifern, sich gegenseitig anfeuern und die vielen munteren Stimmen: Spannung lag in der Luft, wer würde dieses Jahr auf dem Treppchen stehen? Wir schafften Platz 2 und 4!

Bei der Bodenseeschifffahrt, an welcher sechs Pflegeheime von Horn bis Bischoffszell teilnahmen, spürten wir statt Sonne den Regen auf der Haut. Doch schienen alle die Sonne im Herzen zu tragen, denn die Stimmung war wie immer einzigartig.

Im Namen des ganzen Redaktionsteams wünschen wir Ihnen erneut viel Spass bei der vielseitigen Lektüre!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

Aus dem Leben von Hans Herzog - die gute Seele vom Campingplatz Panorama Altnau



Am 26. August 1928 erblickte Hans Herzog in Münsterlingen das Licht der Welt. Bis zum Alter von 3 Jahren wuchs er bei den Grosseltern in Homburg auf, da beide Elternteile arbeiten mussten. Die Mutter war als Haushälterin tätig und der Vater als «Fuhrli». Er war bei der Mühle Ermatingen angestellt und musste mit dem Fuhrwerk das Mehl verteilen. Als der Vater jedoch eine Stelle bei der Gemeinde Steckborn antreten konnte, war es für die junge Familie möglich, zusammen zu wohnen. Herr Herzog verbrachte von da an seine Kindheit in Steckborn und besuchte dort den Kindergarten und die Schulen bis in die Sek. In den Ferien halfen er und seine zwei jüngeren Brüder jeweils bei den Bauern. Als Lohn gab es Zvieri und im Herbst ein oder zwei Säcke Kartoffeln oder Obst. Im Anschluss an die Schule war es Herrn Herzog möglich, eine Lehre als Automechaniker zu machen. Noch während der Lehre befasste er sich immer intensiver mit dem Gedanken auszuwandern. Waren es doch die Wild-West-Büchlein in der Schule, welche den Wunsch und die Sehnsucht nach Abenteuer in ihm geweckt hatten nach Kanada, ins Land der unbegrenzten Möglichkeiten, auszuwandern.

Nach der Lehre arbeitete Herr Herzog in der Firma Bernina in Steckborn. Dort bediente er eine sogenannte Revolverdrehbank. Diese Maschine hatte eine Art Trommel, in welche die Werkstücke zur Bearbeitung eingelegt wurden. Trotz vielen Arbeitsstunden und Fleiss, reichte das Geld aber nicht, um sich ein Flugticket nach Kanada zu kaufen. Waren doch die Preise für Flüge damals immens hoch. «10'000.- Franken hätte ein Ticket gekostet» erzählt Herr Herzog «das konnte ich mir beim besten Willen nicht leisten».

Nach der Zeit in der Firma Bernina arbeitete er in den verschiedensten Handwerksberufen. So war er z. B. bei Pneu Egger in St. Gallen tätig und anschliessend bei einer Sanitärfirma als Heizungsmonteur. Schliesslich führte ihn die Arbeit nach Arbon zur Firma Arbonia Forster. Fast 13 Jahre arbeitete er dort als Magazinchef Werkzeugausgabe.

In den 70ern war es ein regelrechter Trend, mit dem Wohnwagen herumzufahren und das Campieren boomte. Hans Herzog besass jedoch kein Auto, um mit dem Wohnwagen durch die Gegend zu ziehen. Aber der Wunsch nach etwas Abenteuer war immer noch vorhanden und diesmal liess er sich nicht davon abbringen. Ein Kollege von ihm hatte auf dem Campingplatz Panorama in Altnau einen Wohnwagen fix stehen und da es Herr Herzog dort am Ufer des Bodensees sehr gut gefiel, stand auch alsbald sein Wohnwagen auf eben diesem Campingplatz. Seit 1977, also fast 40 Jahre lang, jeweils vom 1. April bis Ende Oktober, war der Wohnwagen in Altnau Herrn Herzogs Zuhause. Mit der Zeit wurde der Campingplatz immer grösser und die Camping-Familie wuchs stetig. «Für die Neuankömmlinge war ich oft wie ein Berater und konnte ihnen meine langjährige Erfahrung weitergeben z. B. wenn es um Unterbauten, Vorzelte oder die Einrichtung ging. Das habe ich sehr gerne gemacht. Wir hatten einen wirklich guten Zusammenhalt auf dem Camping, waren fast ein wenig wie eine Familie. Oft haben wir zusammen etwas getrunken oder gegessen, einfach ein wenig «dumm gschnoret» oder einen Jass geklopft.» Herr Herzog strahlt beim Erzählen und man spürt die Verbundenheit zu «seinem» Campingplatz. Aber es schwingt auch etwas Wehmut mit, als er mir von seinem Leben auf dem Campingplatz berichtet. Wären es doch diesen Sommer genau 40 Jahre gewesen, welche er auf dem Camping verbracht hätte. «Leider kann ich dieses Jubiläum nicht in meinem Wohnwagen und mit meinen Kollegen feiern, da ich nun hier in der Sonnhalden bin. Das wurmt mich schon…» Aber lange hält die Schwermut nicht an: «Und? Was wollen sie noch wissen?» fragt er mich und lächelt verschmitzt. Wo er denn die Wintermonate verbrachte, fragte ich ihn. «Mein Winterdomizil war Urnäsch. Und zwar meinte einmal ein Arzt, dass mir Höhenluft gut tun würde. Wie der Zufall es wollte, kam ein Campingkollege aus Urnäsch. Er hatte dort gerade eine günstige Wohnung zu vermieten. So zog ich nach Urnäsch in diese Wohnung und erledigte beim Kollegen im Hobel- und Sägewerk allerlei Reparaturen an den Maschinen und half auch sonst überall, wo es gerade nötig war.»

Neben dem Wohnwagen und dem Camping hatte Herr Herzog noch ein weiteres grosses Hobby: das Fischen. Ein Kollege vom Camping Ruderbaum nahm ihn einmal mit auf den See. Dies hat ihm so gut gefallen und so viel Freude bereitet, dass er sich bald ein eigenes Boot gekauft hat und oft auf dem See war. «Vor allem Egli und Felchen habe ich gefangen. Und natürlich auch gegessen. Damals gab es noch mehr davon als heute.» 12 Jahre war Herr Herzog Präsident des Sportfischervereins Ruderbaum und bis heute ist er Ehrenmitglied, erzählt er stolz. «Das Fischen auf dem See fehlt mir sehr» sagt Herr Herzog.

«Wissen sie, es ist unbeschreiblich, wenn man am morgen früh auf dem See ist. Ich bin dafür oft um 4.00 Uhr aufgestanden. Eine Stunde vor Sonnenaufgang darf man dann rausfahren. Es gibt einen speziellen Sonnenaufgangskalender dafür.» erklärt er mir. «Und dann sind sie da draussen und um sie herum diese unbeschreibliche Ruhe und dann, ganz langsam, erwacht die Welt. Das ist einfach wunderschön! Das sollte jeder Mensch einmal erlebt haben!»

Im Zimmer von Herrn Herzog hängen grossartige Mosaikbilder an der Wand. «Die habe ich selber gemacht» sagt er zu mir, als er sieht, dass ich die Bilder betrachte. «Ich habe morgens vor und abends nach der Arbeit Mosaikbilder gemacht oder geknüpft.» Einmal habe er einen Wandteppich 3x4 m gross mit dem Bild des letzten Abendmahls geknüpft. Ungefähr 420'000 Knöpfe seien es gewesen.

Seit dem Juni 2017 ist Herr Herzog nun bei uns in der Sonnhalden. «Der Camping fehlt mir am meisten» meint er. «Ich bin mich immer noch ein wenig am Einleben. Aber ich habe auch schon ein paar schöne Kontakte knüpfen können z.B. beim Jassen. Schön fände ich, wenn es im Restaurant einen Stammtisch geben würde, wo man sich zum Plaudern trifft. Aber ich habe es gut hier, fühle mich gut aufgehoben und kann die Sonnhalden nur empfehlen.»

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei Herrn Herzog für das spannende Gespräch bedanken und wünsche ihm, dass er seine Heiterkeit und seinen Humor nie verlieren möge.

Melanie Thalmann,
Leiterin Aktivierung

Spiel ohne Grenzen

Mann hat geübt, man hat gelacht,
dann kam der Tag, wo man sich viel Mühe gab.
Da wurden Büchsen niedergeknallt,
Bälle in die Eimer geworfen,
Fischlein mit der Angel aus dem Teich gezogen.

Man konnte die Senioren nur loben, loben, loben.
Zwischen den Spielen gab es viel zu trinken.
Eis und feiner Kuchen wurde jedem serviert.
Dank der liebevollen Betreuung,
waren alle gut umsorgt.

Dann wurden kleine Schiffe ans Land gezogen,
auch da konnte man nur loben, loben.
Es gab auch noch andere Spiele,
die Fans mussten einfach staunen,
zu was der alte Mensch noch fähig war.

Es war ein schöner Tag, auch ich musste staunen.
Zuletzt gab es eine feine heisse Bratwurst
und die Preisverteilung.
Horn war am besten dran,
so wie ich auf einem T'Shirt las, Horn ist vorn.

Da musste auch ich schmunzeln
und dabei die Stirne runzeln.
Dann ging es wieder nach Hause, munter und froh
und ein glücklicher Tag ging zu Ende.
Alles hat seinen Sinn, da liegt der Sinn des Lebens drin.

Irmela Walther

Die neue Kultur...
Ihr persönliches Wasserzeichen auf

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

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

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

Druckerei
Mogensen AG
Berglistrasse 27
9320 Arbon
Tel. 071 446 11 34
info@m-druck.ch
www.m-druck.ch

Gartenideen voller Erlebnisse.
Fürs Pflegeheim Sonnhalden wie für Sie.

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

Elektro- und Telefoninstallationen
Sicherheitsanlagen
EDV Netzwerke
Beleuchtungskörper
Haushaltgeräte
Photovoltaikanlagen

seit über 50 Jahren
Ihr kompetenter Partner

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

MÖHL
GETRÄNKE-MARKT

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

Mosterei Möhl AG, Telefon 071 447 40 74
St.Gallerstrasse 213, 9320 Arbon

Laternli-Umzug

s'Chinderhuus Arbon
chunt am
Mittwoch
15. November 2017
18.15 Uhr
in Sunnegarte
cho es paar
Lieder für üs singe.

Zwetschgen Cupcakes

Ergibt 10 Stück

Teig

120g weiche Butter
100g Zucker
3 Eigelb
150g Mehl
1 ½ TL Backpulver
50g Speisestärke
12 EL Milch
13 Zwetschgen

Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

8 Zwetschgen in kleine Stücke schneiden.

Butter mit Zucker schaumig schlagen. Nach und nach Eigelb beigeben. Mehl, Backpulver und Speisestärke zusammen sieben. Das Mehl dazugeben. Danach die Milch unterrühren. Die klein geschnittenen Zwetschgen in die fertige Masse geben, kurz umrühren und in die vorbereiteten Papierförmchen füllen. 20 – 25 Minuten in der Mitte des Backofens backen.

Haube

100g Nature Joghurt
50g Puderzucker
200ml Rahm, steif schlagen
2 Blatt Gelatine

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Nature Joghurt mit dem gesiebten Puderzucker mischen. Den geschlagenen Rahm unterziehen. Die aufgeweichte Gelatine in wenig Wasser auflösen, in die Masse einrühren und im Kühlschrank fest werden lassen. Wenn diese eingedickt ist, glattrühren und in einem Spritzsack mit Sterntülle auf die Cupcakes spritzen. Die restlichen Zwetschgen halbieren, entkernen und in 6 Stücke schneiden. Die Zwetschgenstücke auf die Cupcakes verteilen.

En Guete wünscht das Sonnhalden – Gastronomie Team

Jobrotation und Essbiografien - Erfahrungen der stellvertretenden Küchenchefin, Fabienne Schättin

In meiner Weiterbildung zum Heimkoch, die ich seit Januar 2017 besuche, stand mein erster Kompetenznachweis an. Das hiess für mich, für zwei Tage den Küchenalltag mit der Pflege zu tauschen.

Ich glaube, jeder kennt dieses Gefühl, wenn man den ersten Tag in einer neuen Umgebung vor sich hat. Man schläft etwas unruhig, ist nervös und denkt daran, was einen erwarten wird. Genau so ging es mir vor meinem Einsatz. Natürlich war es keine ganz neue Umgebung, da ich mit der rollenden Küche oder einfach so, schon oft auf den Abteilungen unterwegs war. Aber in die Pflege einzutauchen, in die Arbeit auf der Station, d.h. der Betreuung unserer Bewohnerinnen und Bewohner und in der Pflege zu unterstützen, war etwas ganz anderes.

Am 1. Mai um 6.45 Uhr startete ich meinen ersten Einblicktag auf der Station A1. Petra war meine Bezugsperson an diesem Tag. Bei der Morgenpflege und dem Aufnehmen der Bewohnenden durfte ich ihr über die Schulter schauen und mithelfen, wo ich konnte. Beim Mittagservice servierte ich das Essen mit den Pflegenden und unterstützte die Bewohnenden, wenn sie Hilfe benötigten. Danach ging es bis um 15.30 Uhr in die Pause. Am Nachmittag spielte ich mit Frau H. das Brettspiel «Mühle». Während dessen kamen Corina und Nils, meine beiden Auszubildenden, mit der rollenden Küche auf die Station. Wir drei konnten uns alle ein Schmunzeln nicht verkneifen, da es eine ungewohnte Situation darstellte.

Was mich natürlich sehr gefreut hat, ist, dass die rollende Küche grossen Anklang fand und die Bewohnerinnen und Bewohner sehr interessiert bei der Zubereitung des Pilzrisottos zuschauten. Nach dem feinen Abendessen half ich beim Aufräumen des Essraums und bei den Vorbereitungen fürs Zubettgehen mit.

Mit sehr vielen Eindrücken und Erfahrungen vom ersten Tag ging ich nach Hause und war gespannt, was mich am nächsten Tag in der geschützten Demenzstation Sonnengarten erwarten würde.

Wie schon am ersten Tag ging der zweite um 6.45 Uhr los. Bei der Morgenpflege durfte ich Barbara und ihrem Team helfen.

Was mir sehr schnell auffiel war, dass die Atmosphäre ganz anders ist, als am Vortag auf der Station A1. Die Bewohnerinnen und Bewohner suchten sehr schnell den Kontakt zu mir, als sie merkten, dass ich ihnen gut gesinnt bin. Sie sind auf mich zugekommen, haben Augenkontakt gesucht und sich mit mir unterhalten. Ein Gespräch, welches für mich zwar fremd war und für mich anfangs nicht ganz einfach oder ungewohnt war. Jedoch hat es die Bewohnerin sehr genossen und sich ernst genommen gefühlt, als ich ihr aufmerksam zugehört und geantwortet habe. Während des Vormittags durfte ich Anni beim Singen und beim Ballspiel unterstützen, was den Bewohnerinnen und Bewohnern sehr viel Spass bereitete. Beim Mittagessen konnte ich eins zu eins miterleben,

wie einzelne Bewohnende, die Fingerfood bekommen, dieses genossen. Das war für mich ein toller Eindruck, da ich die Bestätigung bekam, dass wir in der Küche auf einem guten Weg sind.

Anders als am ersten Tag, arbeitete ich heute bis um 16 Uhr und hatte somit den «Hüeti-Dienst». Um 14 Uhr war Dessert- und Kaffeezeit und wir servierten die Zwetschgenschiffli, die genüsslich geknabbert wurden. Anschliessend ging ich mit drei Bewohnerinnen und Bewohnern in den schönen Demenzgarten, um wieder einige Sonnenstrahlen zu geniessen. Und schon war der Feierabend da. Die Zeit verging wirklich wie im Flug.

Ich genoss den Einblick in den Pflegealltag und wie der Tag auf den Stationen gestaltet wird. Die Arbeit mit vielen verschiedenen Menschen ist sehr anspruchsvoll und herausfordernd, daher kann ich nun in speziellen Situationen die Pflege besser verstehen und meine Erfahrung an meine Küchenmitarbeiter weitergeben.

Essbiografien

Für die abschliessende Facharbeit haben wir den Auftrag bekommen, ein Projekt durchzuführen, das folgende Kriterien erfüllt:

- den Kontakt zu anderen Abteilungen und zu den Bewohnerinnen und Bewohner vertiefen
- das Resultat sollte einen Mehrwert für sie darstellen.

Ich habe mich ziemlich schnell für das Erstellen von Essbiografien entschieden, da es uns einen Einblick in die Ess-Vergangenheit gibt und wir so die Vorlieben, Wünsche und Abneigungen erfahren und wir dies in unserer Menuplanung gerne berücksichtigen möchten.

Ich besprach mich mit der Leiterin der Aktivierung, Melanie Thalmann, um herauszufinden, welche Bewohnerinnen und Bewohner wohl prädestiniert wären und sich für ein Interview zur Verfügung stellen würden. Ich genoss die Gespräche sehr, ebenso Neema, meine Kochkollegin, die mich bei den Gesprächen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern unterstützte.

Alle waren sehr offen, gaben bereitwillig Auskunft und wir genossen diesen Kontakt zu ihnen sehr. Anhand der Gespräche haben wir die gewünschten Punkte im Menuplan nun bereits berücksichtigt. Menus, die schon lange nicht mehr auf dem Menuplan waren, haben wir eingeplant und somit dem einen oder anderen Bewohnern ein Lächeln aufs Gesicht gezaubert. Ich freue mich, dass unser Einsatz sehr gelobt wurde.

Fabienne Schättin, Stv. Küchenchefin

Überraschungen und Abwechslungen im Alltag...

Fast überleitend aus dem letzten Sonnhalden Journal zur Geschichte der Schmetterlinge könnte man den Besuch im Schmetterlings-Haus von Viktor Gschwend in Neukirch sehen. Was schon oft angedacht war, wurde dieses Jahr nun endlich wahr und scheint ein voller Erfolg gewesen zu sein.

Als kleine Zugabe, nebst dem Schlendern durch die unbeschreibliche Pflanzenwelt, fand noch eine Tomatendegustation statt. So durften weit über 60 verschiedene Tomaten bestaunt und verkostet werden.

Der Lions Club Arbon entführte einige unserer Bewohnerinnen und Bewohner bei grandiosem Wetter ans Kulturenfest 2017. Eine weitere sehr willkommene und für viele auch ungewohnte Abwechslung.

Herzlichen Dank!

Doppeltes Geschenk im Sonnengarten....

Der berührende Geburtstagsanlass im Sonnengarten - die Musikgesellschaft Berg SG erfreut die Bewohnerinnen und Bewohner des Pflegeheims Sonnhalden.

Der Jubilar, Josef Huber, entschied sich, das Geschenk zu vervielfachen und bestellte die Musik in die Sonnhalden, um gemeinsam mit seiner Frau Ursula den Geburtstag zu feiern. Es war ein unglaublicher Abend: durch das Lagerfeuer entstand eine gemütliche Pfadfinderstimmung, begleitet von Geschichten erzählen und herzhaftem Singen. Den krönenden Abschluss bildete die Musikgesellschaft Berg SG mit ihrem Ständchen. Ein Musik-passionierter Bewohner war als Ersatzdirigent sofort zur Stelle. Es herrschte eine wundervolle Stimmung und zeigte einmal mehr, was Musik bewirken kann. Sogar eher aktive Bewohner sassen andächtig da und schienen die Musik sichtlich aufzusaugen.

Alle Terrassen der Sonnhalden waren gefüllt! Ein ganz herzliches Dankeschön an die Musikgesellschaft Berg SG und dem Jubilar für diesen stimmungsvollen und unvergesslichen Sommerabend. Weiterhin alles Liebe und Gute!

Grillen am Sägeweiher

Von der 1. Augustfeier in der Sonnhalden ...

...bis zur Schifffahrt «Schiff ahoi - der Bodensee ruft»

Nach 7 Jahren Sonnenschein war Abwechslung angesagt. Der lange und heisse Sommer endete abrupt einen Tag zu früh. Die fast 300 Passagiere auf der MS St. Gallen liessen es sich nicht nehmen und strahlten um die Wette. Es war trotz oder vielleicht gerade wegen dem Regen ein einzigartiges und unvergessliches Erlebnis. Das gemeinsame Anpacken, das Miteinander - es war herrlich und wird vielen als wunderschöner Tag in Erinnerung bleiben.

«Making of des Sonnhalden-Videos»
Einblicke in den Drehtag des neuen Video-Clips

Wir freuen uns, die frisch gestaltete Sonnhalden-Homepage und den neuen Video-Clip vorzustellen und sind gespannt auf Ihr Feedback! Die Beteiligten hatten sichtlich Spass.

Erst folgten einige Vorbereitungsrunden im Kader. Es galt die vielen Ideen zu sortieren und konkrete Inhalte und den Text zu definieren. Daraus entstand das Drehbuch.

Beim ersten Film vor einigen Jahren, machten wir dies ohne konkretes Drehbuch und mussten prompt in eine zweite Filmrunde steigen, weil uns bestimmte Inhalte fehlten. Das war unser Lehrstück. Aufgrund dieser Erfahrung wussten wir auch, dass es von allen Beteiligten Geduld und Ausdauer erfordern würde. Wer steht schon sonst vor laufender Kamera?

Am 11. Mai war es soweit. Die potentiellen «Schauspieler» waren bereit für dieses Unterfangen und Petrus meinte es wie immer ebenfalls sehr gut mit uns.

Am Anfang herrschte noch eine gewisse Anspannung bei allen, doch bald war diese verflogen und Neugier und Spass beherrschten die Stimmung.

Auf den Kameramann und alle Beteiligten wartete eine kleine Herausforderung. In 3 Stunden galt es, alle Filmsequenzen für diesen kurzen Video-Clip zu drehen und zwar so, dass es keinen Nachdrehtag erfordern würde. Die langjährige Erfahrung des Kameramanns Lawrence und seine grosse Geduld wirkten befreiend und wir durften auf den Support von allen zählen. Die Bewohnerinnen und Bewohner nahmen einige Wartezeiten in Kauf, denn wir wollten keine Szenen von A-Z künstlich stellen, sondern möglichst im laufenden Alltag drehen.

Die Spontaneität war ansteckend, die Bereitschaft fürs Mitwirken absolut genial. Am Ende des Drehtages waren wir zwar geschafft, aber auch unglaublich dankbar für die vielen Rückmeldungen und Filmsequenzen, die wir im «Kasten» hatten. Der einzige Wermutstropfen: über 3 Stunden Drehmaterial auf gute 120 Sekunden zusammenzuschneiden tat weh. Die vielen Erinnerungen jedoch bleiben auch mit dem begleitenden Fotomaterial.

Damit ist nun ein weiterer Meilenstein nach der Eröffnung des Haus Alpstein erreicht. Nicht nur der neue Video-Clip steht, sondern auch die Homepage wurde komplett überarbeitet.

Wir danken allen Beteiligten, die dies durch ihr Mitwirken ermöglicht haben. Wer sie toll findet, darf den Link unserer Homepage www.sonnhalden.ch auch gerne mit Freunden teilen und liken.

Marlene Schadegg, Heimleiterin

HINTER DEN KULISSEN

PERSONELLES

Eintritte

Claudia Göggel
Funktion:
Mitarbeiterin
Administration
Eintritt:
März 2017

Heidi Bruggmann
Funktion:
Apothekenhelferin
Eintritt:
April 2017

Martina Leiendecker
Funktion:
Pflegefachfrau DNII
Eintritt:
April 2017

Dienstjubiläen

Slavica Tomic
Funktion: Stationsleiterin

25 Jahre Sonnhalden

Liebe Slavica, ein Viertel Jahrhundert Sonnhalden, unglaublich! Schon Dein Eintrittsdatum war speziell - wer sonst tritt kurz vor Weihnachten eine neue Stelle an. Viel hat sich verändert in dieser Zeit und alle Anpassungen hast Du mitgemacht und Dich immer wieder neuen An- und Herausforderungen gestellt. In dieser Zeit hast Du auch mal die Station gewechselt, aber der Station W1 bist Du schon seit 1997 eine treue Stationsleitung. Die Bewohner und Angehörigen kennen und mögen Dich. Sie schätzen Dich als kompetente Ansprechperson und warten auch mal gerne, bis Du verfügbar bist. Dein Team zählt auf Dich als zuverlässige und wohlwollende Leiterin. Noch immer kannst Du Dich an die vielen Bewohnerinnen und Bewohner erinnern, die Du in dieser Zeit gepflegt hast und gibst ab und zu eine Anekdote zum Besten.

Liebe Slavica, ein grosses Dankeschön für den geleisteten Einsatz. Du bist immer mit Freude und grossem Engagement bei der Arbeit. Es ist schön, dass wir auf Deine Unterstützung zählen dürfen und freuen uns auf viele weitere Jahre mit Dir.

Emine Basaran
Funktion: Mitarbeiterin Hausdienst

10 Jahre Sonnhalden

Liebe Emine, seit 10 Jahren arbeitest du schon für die Sonnhalden. Erst in einem kleinen Pensum in der Wäscherei und seit Oktober 2011 als Haushaltshilfe in der Pflege. An so einem Arbeitstag kommst du auf allen Stationen vorbei und siehst auch viele Bewohner. Die Bewohner freuen sich, dich zu sehen und kurz ein Wort mit dir zu wechseln. Die Pflegenden sind dankbar, dass du die Kaffeemaschinen reinigst und die Bewohnerwäsche in die Schränke räumst.

Liebe Emine, vielen Dank für Deinen Einsatz in unserem Haus.

Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Cornelia Bechert
Funktion:
Stationsleiterin

5 Jahre Sonnhalden

Bruno Hürlimann
Funktion:
Koch

5 Jahre Sonnhalden

Greno Marx
Funktion:
Stv. Stationsleiter
Eintritt:
April 2017

Daniela Hack
Funktion:
Stv. Stationsleiterin
Eintritt:
Mai 2017

Helena Canikova
Funktion:
Pflegefachfrau DNII
Eintritt:
Juni 2017

Gedenkfeier

Für Bewohner, Angehörige und Mitarbeiter

Freitag 3. November 2017
9.45 Uhr
im Raum Mammertshofen

Gemeinsam möchten wir uns an all die lieben Menschen erinnern, welche im vergangenen Jahr von uns gegangen sind.

Gratulationen - unser Berufsnachwuchs, ...

Fachfrauen Gesundheit, Köchin EFZ und dipl. Aktivierungsfachmann HF - wir gratulieren unseren erfolgreichen Absolventinnen und unserem Studenten von ganzem Herzen. Den Lernbegleitern ein grosses Dankeschön für die gute Unterstützung.

Ende Juni ging es los mit den Feierlichkeiten. Der grosse Tag für die Fachfrauen Gesundheit war gekommen, auf den Sylwia Dowiercial und Ramona Heeb schon länger hin fieberten. Sylwia absolvierte die verkürzte FaGe. Seitens der Sonnhalden ist sie bereits die 6. Absolventin, die diesen verkürzten Weg erfolgreich beschritten hat. Ramona ihrerseits hat direkt ab der Schule die 3-jährige Ausbildung angetreten. Die Erleichterung, die Ausbildung im sicheren Hafen zu haben und Freude über das Geleistete, war beiden an der Abschlussfeier im Pentorama Amriswil sichtlich anzusehen. Birgitt Gust, die Ausbildungsverantwortliche, und auch Semire Sejdiu, eine der Berufsbildnerinnen, liessen es sich zusammen mit mir natürlich nicht nehmen, diesem speziellen Moment ebenfalls beizuwohnen.

Wenige Tage später fuhren wir nach Weinfelden, um unserer frisch gebackenen Köchin, Corina Schmidheiny, zu gratulieren. Fast alle Köche erwiesen ihr die Ehre, und Fabienne Schättin und Eveline

Mäder strahlten mir ihr um die Wette.

Wir wünschen allen für die Zukunft ganz viele bereichernde Stunden bei der Ausübung des Gelernten und weiterhin alles Gute für die berufliche und private Zukunft.

Tsegye Tsering wird erst Mitte September den grossen Moment haben und den Fähigkeitsausweis als Dipl. Aktivierungsfachmann HF in Winterthur entgegen nehmen. Tsegye ist damit unser erster Studienabgänger.

Wir sind stolz, hat er doch im Fachgespräch eine glatte Sechs geschafft! Wir möchten es nicht missen, ihm heute schon zu gratulieren.

Marlene Schadegg,
Heimleiterin

... Kindersegen und Eheglück

**«Ein Baby ist ein Geschenk des Himmels:
Es trägt noch das Strahlen der Sonne im Gesicht,
den Glanz der Sterne in den Augen,
und das Schmunzeln des Mondes auf den Lippen.»
Barbara Schniebel**

Zur freudigen Ankunft Eures kleinen Buben Lionel gratulieren wir den Eltern Selim und Fabienne von ganzem Herzen und wünschen für die Zukunft nur das Allerbeste!

Ein kleiner Engel Namens Tiara hat sich entschlossen, zu Euch zu kommen. Mit der kleinen Prinzessin ist die Familie nun komplett. Dazu wünschen wir Valentina und Blerim Hasani ebenfalls alles Gute und viel Glück!

Wir gratulieren beiden Eltern von Herzen zum Kindersegen und wünschen Glück auf allen Wegen.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie &
Marlene Schadegg, Heimleiterin

Fast klammheimlich hat Kathrin Faulhaber am 17. August 2017 geheiratet und nun müssen wir uns wieder an einen neuen Namen gewöhnen... Frau Bösch!

Für Eure gemeinsame Zukunft und Euer gemeinsames Leben wünschen wir alles Liebe, viel Sonnenschein und wundervolle Stunden, die Euer Leben einzigartig machen!

Das Sonnhalden-Team

«Es ist das schönste und zugleich kürzeste Wort der Welt, zugleich mit der grössten Reichweite: Das Jawort!»

**Gesucht für unsere Aktivierung
bzw. zur Unterstützung unserer Alltagsgestaltung**

- Bildbände, Bücher der Region oder regionalen Autoren
- Sachbücher
- Alte Musiknoten und Singbücher
- Brett- und Gesellschaftsspiele (auch gerne für andere Nationalitäten)
- Kartenspiele (Jasskarten haben wir aber schon ganz viele)
- Domino, Memory usw.

Sowie eine gebrauchte, allenfalls antike und voll funktionsfähige Werkbank.

Wir freuen uns auf Ihren Beitrag, wenn Sie unsicher sind, dürfen Sie uns oder Melanie Thalmann, Leiterin Aktivierung, gerne unter melanie.thalmann@sonnhalden.ch oder via unserer Hauptnummer Tel. 071 447 24 24 kontaktieren.

Meine Zeit in der Sonnhalden

Als erstes möchte ich mich bei allen bedanken, die mich in meiner Studienzeit begleitet haben. Ich danke euch für die spannende und lehrreiche Zeit, die ich in der Sonnhalden erleben durfte.

Zu Beginn meiner Ausbildungszeit ging es bei mir privat etwas auf und ab und ich war nervös und hatte auch Angst, die Ausbildung nicht zu schaffen. Als ich in der Sonnhalden ankam, wurde ich von allen herzlich aufgenommen und fühlte mich willkommen. Für mich ist ein gutes Betriebsklima Lebensqualität, was ich auch in den letzten zwei Jahren erleben durfte.

Unser Aktivierungsteam ist klein aber fein und pflegt einen respektvollen Umgang untereinander. Mit Frau Thalmann hatte ich eine Praxisverantwortliche, die über ein grosses Fachwissen verfügt und für mich mit der Zeit zum Vorbild wurde. Sie kannte meine Stärken und Schwächen und wusste geschickt damit umzugehen. Dank ihr habe ich ein solides Fachwissen, welches sich in einer guten Benotung im Fachgespräch zum Studienabschluss ausdrückte. Frau Lehmann ist eine Mitarbeiterin, die sehr viel Herzblut und Erfahrung mitbringt. Sie hat mir schon oft gute Inputs gegeben.

In den ersten Einführungswochen erhielt ich die Möglichkeit, mich auf allen Stationen vorzustellen und die Bewohnerinnen und Bewohner kennen zu lernen. Ich freute mich über die vielen unterschiedlichen Menschen, seien es Bewohnerinnen und Bewohner oder Mitarbeitende, mit denen ich arbeiten durfte.

Auch wenn ich Studierender war, so wurde ich von allen im Haus respektiert, was ich nicht für selbstverständlich empfand.

Ich schätzte vor allem die Gespräche mit den Bewohnenden und mit meiner Praxisverantwortlichen. Das Vertrauen, das mir entgegen gebracht wurde, machte mich stolz. Während der Studienzeit gab es immer wieder Punkte, an denen ich arbeiten musste. Ich blicke zurück und denke zum Beispiel an meine ersten Gedächtnistrainingsstunden, die ich leitete. Ich war oftmals nervös und dachte, meine Übungen sprechen die Teilnehmenden vielleicht nicht an. Auch die Struktur beim Aufbau der Stunde fehlte mir, was mich wortwörtlich ins Schwitzen brachte. Wenn ich nun, nach der erworbenen Routine, daran zurückdenke, muss ich schmunzeln. Die Zeit in der Sonnhalden verging rasch und ich bin jetzt vollgepackt mit Wissen und Erfahrung.

Beziehungen entstehen schneller als man denkt. In den letzten zwei Jahren lernte ich die Bewohnerinnen, Bewohner, Mitarbeitende und Angehörige kennen und nun ist das Ende meiner Studienzeit gekommen. Ich bin einerseits traurig, weil ich die Sonnhalden verlassen werde, anderseits freue ich mich auf die Zeit, als ausgebildeter Dipl. Aktivierungsfachmann HF zu arbeiten.

Vielen Dank für die tolle Zeit!

Tsegye Tsering

Sommerpersonalausflug auf dem Klangweg

Bei perfektem Wanderwetter fand der diesjährige Sommerpersonalausflug statt. Mit Zug und Postauto ging es von Arbon über Buchs nach Alt St. Johann. Die Bergbahn brachte uns von dort auf die Alp Sellamatt, wo wir uns vor der Wanderung auf dem Klangweg erst einmal mit Kaffee stärkten. Dann machte sich die fröhliche Schar auf den klingenden Weg.

Die vielen faszinierenden Klanginstallationen wurden ausgiebig ausprobiert, es wurde hingehört, gelacht und gestaunt. Und auch selber sangen wir das eine oder andere Lied unterwegs.

Am Mittag stärkten wir uns mit dem Proviant aus dem Rucksack. Fachmännisch sorgten unsere zwei Männer vom Technischen Dienst für eine perfekte Glut, um die Würste zu bräteln. Gut gelaunt und frisch gestärkt machten wir uns auf, den Rest des Klangweges zu entdecken. Dabei genossen wir die wunderschöne Landschaft, die Natur und den herrlichen Blick auf den Säntis.

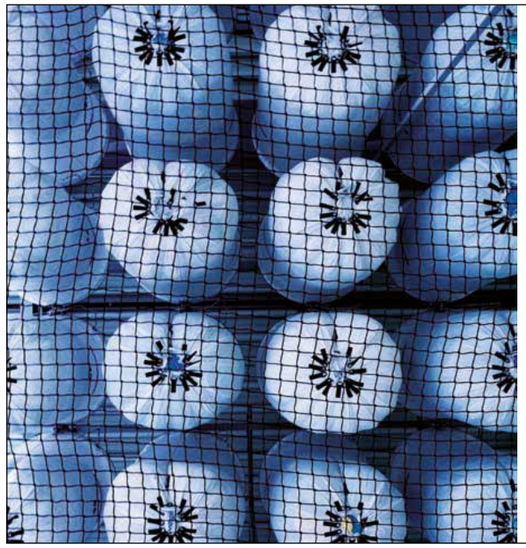
In Wildhaus angekommen, gönnten wir uns etwas Feines im Café Schweizer und bald ging es wieder zurück nach Arbon. Es war ein wunderschöner Tag und es hat viel Spass bereitet mit der bunten Sonnhaldenschar unterwegs zu sein und Zeit zu haben, miteinander zu plaudern und zu lachen.

Melanie Thalmann, Leiterin Aktivierung

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

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

WÄSCHEREI
BODENSEE AG
Textil-Logistik & Mietwäsche
WÄSCHEVOLLVERSORGUNG
für SPITÄLER und PFLEGEHEIME
erfahren
kompetent
zuverlässig
Wäscherei Bodensee AG
8596 Münsterlingen
Tel. 071 686 20 08
Fax 071 686 20 19
www.waescherei-bodensee.ch



RENTEX®: Ihr Partner für innovative Textilversorgung

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

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

rentex
TEXTILE LOGISTIK

Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde…

Für mich ein wahres Sprichwort!

Meine reiterliche Laufbahn begann vor fünf Jahren, als ich eine Woche in den Reitferien in Deutschland war. Danach war ich Feuer und Flamme und besichtigte in der darauffolgenden Woche einen Reitstall, bei dem ich nachher in die Reitstunden ging.

Nach ca. 16 Monaten bekamen zwei Reitkollegen und ich die Chance, einen 18-jährigen, schwarzen Wallach in unsere Obhut zu nehmen. Unser «Goldanos», von allen nur «Goldi» genannt, war ein ehemaliges Springpferd. Topfit und ein super Lehrer für uns, der bei allem mitmachte. Wir hatten eine unglaubliche Zeit mit unserem Goldjungen. Im August 2014 fuhr ich mit ihm und einer Reitkollegin in die Reitferien. Das schöne Jura war eine Woche lang unser Reitgebiet, wir sassen täglich 4 bis 5 Stunden im Sattel, es war herrlich und wir genossen die Zeit mit unseren Vierbeinern sehr.

Leider mussten wir uns im April 2016 von unserem Goldi verabschieden, da er eine Kolik hatte und eingeschläfert werden musste. Danach machte ich eine kurze reiterliche Pause.

Nach einem halben Jahr kam ein Bekannter auf mich zu und fragte mich, ob ich Lust hätte, wieder in den Sattel zu steigen. Nach einem Proberitt mit «Chino», einem dunkelbraunen Wallach, merkte ich, wie sehr mir das Reiten gefehlt hatte und ich sagte begeistert zu. Ich staune immer wieder, dass uns diese grossen und mächtigen Tiere auf sich reiten lassen. Die Zeit mit den Vierbeinern ist meine Auszeit vom Alltag. Meine Zeit, um Kraft zu tanken und um meinen Gedanken nachzuhängen.

Fabienne Schättin, Stv. Küchenchefin

Die gleiche Passion teilt auch Nadine Deutschle, Rotkreuzhelferin: Wie die meisten von euch ja schon wissen, sind meine grosse Leidenschaft die Pferde.

Ich reite schon seit meiner Kindheit und habe mir nun vor 4 Jahren meinen Traum vom eigenen Pferd erfüllt. «Jo Cool», ein Irish Tinker Wallach, ist 8 Jahre alt, wir nennen ihn zwar alle «Cooli». Der Name passt total zu ihm, denn er ist absolut cool, ein bisschen wie ein grosser Hund und wie ihr auf den Bildern seht, für jeden Quatsch zu haben.

Wir gehören zu den Freizeitreitern, d.h.am liebsten streifen wir durch die Natur, nehmen aber auch ab und zu an kleinen Wettkämpfen teil wie z.B. einem Geschicklichkeitsturnier, Patrouillenritt und nun zum 1. Mal im September an einem Westerntrail.

Ich verbringe meine ganze Freizeit mit meinem Pferd und Hund, denn da kann ich abschalten, am besten Nachdenken oder einfach mit Reitkollegen die Seele baumeln lassen oder endlos quatschen.

Ein eigenes Pferd zu haben ist aber auch eine grosse Verantwortung. Man muss sich jeden Tag kümmern, und darum teile ich mir diese Verantwortung mit meinem Freund. Herrlich, dass auch er sich für Pferde begeistern liess. Er geht regelmässig mit Cooli ausreiten, was ich total super finde.

Wer mir jederzeit mit fachkundigem Rat zur Seite steht, sind Nicole und Patrick Josuran. Sie führen den Pensions-, Ausbildungs- und Handelsstall in Horn. Ganz tolle, sehr liebe Leute, mit grossem Fachwissen und sehr erfolgreich im Turniersport.

Genauso wie die Aachmühle in Tübach, wo Cooli ab 1. September ein neues tolles Zuhause findet.

Wer gerne reiten lernen möchte oder ein neues Zuhause für sein Pferd sucht, oder auch einfach mal nur schauen möchte, ist an beiden Orten sehr gut und ehrlich beraten und wird herzlich aufgenommen.

Ich kann mir kein schöneres Hobby vorstellen. Unseren Cooli geben mein Schatz und ich nie mehr her.

Nadine Deutschle, Rotkreuzhelferin

Quiz – «Suchen, finden und gewinnen!»

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: «Wellnesspäckli»
2. Preis: Autoapotheke
3. Preis: Gutschein für einen Sonntags-Brunch im Sonnhalden-Restaurant (jeweils letzter Sonntag im Monat)

Finden Sie die 10 Fehler im nebenstehenden Bild.

Viel Spass beim Vergleichen und Suchen!

Bitte Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 22. Dezember 2017 senden an: Sonnhalden Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon. Viel Glück!

Name / Vorname :

Strasse / PLZ / Ort:

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbs herzlich!

1. Monika Gmür
2. Pascal Hardmeier
3. Berty Jenni

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Sonnhalden - Metzgete kein Sonntagsbrunch	Sonntag,	24. September 2017	ab 11.30 Uhr
Racletteplausch in der Buurestube	Dienstag,	26. September 2017	ab 11.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. Oktober 2017	ab 11.30 Uhr
Angehörigenabend mit Demenzberatung und Tag-/Nachtstruktur als Schwerpunktthema	Mittwoch,	25. Oktober 2017	18.30 Uhr
Lesenacht «bestrickende Geschichten» Stadtbibliothek Arbon mit Filati Mode	Freitag,	27. Oktober 2017	ab18.00 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,,	29. Oktober 2017	ab 08.30 Uhr
Marimba-Konzert mit Simon Wunderlin	Donnerstag,	02. November 2017	ab 14.30 Uhr
Gedenkfeier für unsere Verstorbenen im Rahmen des Gottesdienstes mit unseren Bewohnern und Angehörigen	Freitag,	03. November 2017	ab 09.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. November 2017	ab 11.30 Uhr
Laternliumzug mit dem Chinderhuus Arbon	Mittwoch,	15. November 2017	ab 18.15 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Jost Künzle	Mittwoch	22. November 2017	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	26. November 2017	ab 08.30 Uhr
Nikolausfeier mit unseren Bewohnern und Angehörigen	Dienstag,	5. Dezember 2017	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. Dezember 2017	ab 11.30 Uhr
Damenchor Arbon	Mittwoch,	13. Dezember 2017	ab 14.30 Uhr
Budget-Generalversammlung Genossenschaft Regionales Pflegeheim Sonnhalden	Mittwoch,	13. Dezember 2017	18.00 Uhr
Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnern und Angehörigen der Stationen W3/A0/A1	Mittwoch,	20. Dezember 2017	16.00 Uhr
Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnern und Angehörigen der Stationen W1/W2	Donnerstag,	21. Dezember 2017	16.00 Uhr
Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnern und Angehörigen der Stationen W1/W2	Freitag,	22. Dezember 2017	16.00 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	31. Dezember 2017	ab 08.30 Uhr

P.P.
CH-9320
Arbon
DIE POST