Sonnhalden Journal

SPEZIALREPORTAGE
Hoffnungsschimmer Covid-19 Impfung

LEBENSGESCHICHTE
Aus dem Leben von «Kräuter-Harry»

KRAFTQUELLEN
Goldsuchen / Goldwaschen

Ausgabe 70 | Januar 2021

Seite 4: Lebensgeschichte

Seite 18: «Glück im Doppelpack» Metzgetefest

Seite 9: Musikalische Überraschung

Lebensgeschichte von Harald Leusveld oder «Kräuter-Harry» 4-7

Dankeschön - Herzerwärmende Überraschungen 8-10

Zum Nachdenken 11

Rezept
Gebackener Kabis 13

Spezialreportagen
Testen 14
Erster Covid-19-Impftag in der Sonnhalden 15-17

Bilderbogen 18-27

Personelles
Eintritte, Jubiläen und Gratulationen 28-31
Perspektivenwechsel 32

Rezepte aus der Kräuterküche
Salbei-Sirup 33

Kraftquelle Hobbies 34-35

Rätselsonderseiten & -ecke 37-39

Veranstaltungskalender 40

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 70, Januar 2021

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

2020 - was für ein turbulentes Jahr nun hinter uns liegt. Niemand hätte dies für möglich gehalten! Da kam der Schnee doch gerade richtig. Er tut einfach nur gut und hat etwas Magisches an sich. Der Schnee umhüllt, scheint zu beruhigen - mich zumindest - und das weisse Kleid schenkt uns Klarheit und Freude und zusammen mit der Sonne verzaubert er jede Landschaft.

Neues Jahr, neues Glück! So richtig fassen können wir vieles noch nicht, aber die Zuversicht wacht jeden Morgen wieder neu auf und schenkt uns allen den Glauben, dass es irgendwann vielleicht wieder wie früher sein wird.

Einige solcher Momente konnten wir mit aller Vorsicht und Umsicht ja doch realisieren, das Herbstfest oder auch die anders durchgeführten Weihnachtsfeiern. Diese Augenblicke bleiben als Lichtblicke in unseren Erinnerungen haften.

Das Sonnhalden-Journal mit seiner bereits 70. Ausgabe halten Sie nun in Ihren Händen. Beim Zusammenstellen der bunten Beiträge bin ich überrascht, was in nur mal vier Monaten alles wieder zusammengekommen ist. Leben mit all seinen Herausforderungen, mit der sprühenden Energie eines jeden Menschen, der hier lebt, hier wirkt und wie wir als Gemeinschaft miteinander unterwegs sind. Jedes Mal packt mich diese immense Freude und ein gewisser Stolz, dass wir alle diesen Flecken Erde - die Sonnhalden - so mitgestalten dürfen.

Prägende Monate, die uns vielleicht auch ein bisschen näher zu uns selbst, den wahren Werten unseres Seins, führen. Aber auch wir sehnen die rauschenden Feiern zurück.

Dankbar umgeben von so vielen «guten Geistern» zu sein, legen wir Ihnen viele Impressionen der bislang wohl intensivsten Monate in die Hände. Geschichten, die bewegen, aufrütteln und inspirieren. Diese laden Sie ein, weiter zu diskutieren und gemeinsam unsere gesellschaftliche Verantwortung neu zu beleuchten.

Und bald schon wieder wird die Amsel für uns am Morgen singen und den Frühling für uns einläuten.

«Hebed Sie sich witerhin Sorg» und alles Liebe, Ihr Sonnhalden-Redationsteam.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

LEBENSGESCHICHTE

Lebensgeschichte Harald Heinz Leusveld oder «Kräuter-Harry»

Vor bald 85 Jahren, genau gesagt am 4. Januar 1936, wurde Harald Heinz Leusveld in Nijmegen, einer Stadt in den Niederlanden, unweit der deutschen Grenze, geboren. Sein Vater arbeitete für die Niederländische Staatsbahn als Lokführer und die Mutter arbeitete als Hausfrau.

Die Familie zog kurz nach seiner Geburt nach Deutschland und liess sich in Lütgen, heute ein Stadtteil von Dortmund, nieder. Grund dafür war die schlechte wirtschaftliche Situation in den Niederlanden bei gleichzeitig hoher Steuerlast durch die holländische Krone. In Deutschland wurde dann seine fünf Jahre jüngere Schwester geboren. Auch seine Grosseltern folgten der Familie nach Deutschland. Der Grossvater nahm Arbeit in der Kohlengrube an, wo Leute gesucht waren. Bald darauf wurde er krank und musste die Arbeit aufgeben. Zu dieser Zeit wurde die Mutter von Herrn Leusveld zur Arbeit in die Munitionsfabrik eingezogen.

Der Krieg war ausgebrochenen. Eindrücklich erzählt Herr Leusveld von der entbehrungsreichen Zeit. Wie man auf abgeernteten Äckern nach Resten von Kartoffeln und auf anderen Feldern Ären suchte, um etwas zu Essen zu haben.

Da das Industriegebiet im Ruhrgebiet oft das Ziel alliierter Luftangriffe war, wurde die Familie nach Pfohren, nahe Donaueschingen, evakuiert. Herr Leusveld hatte dort ein sehr einschneidendes, wie schreckliches Erlebnis. Nur dank der Geistesgegenwart des Vaters, welcher auf einmal «Christbäume, Christbäume!» schrie, konnte sich die Familie in buchstäblich letzter Sekunde in einen Keller flüchten. Ausgerechnet am Ort ihrer Zuflucht wurden sie Opfer eines Bombenangriffes. Im Keller des Hauses überlebte die Familie mit weiteren geflüchteten Anwohnern den Angriff. Nach Stunden konnte man sich aus dem Keller befreien, worauf sie aus Angst vor weiteren Bombardements in die Wälder flüchteten. Zur Erklärung: «Christbäume» war die Bezeichnung im Volksmund für die Leuchtmunition, welche von den sogenannten Pfadfinderflugzeugen zur Markierung der Bombenziele verwendet wurden.

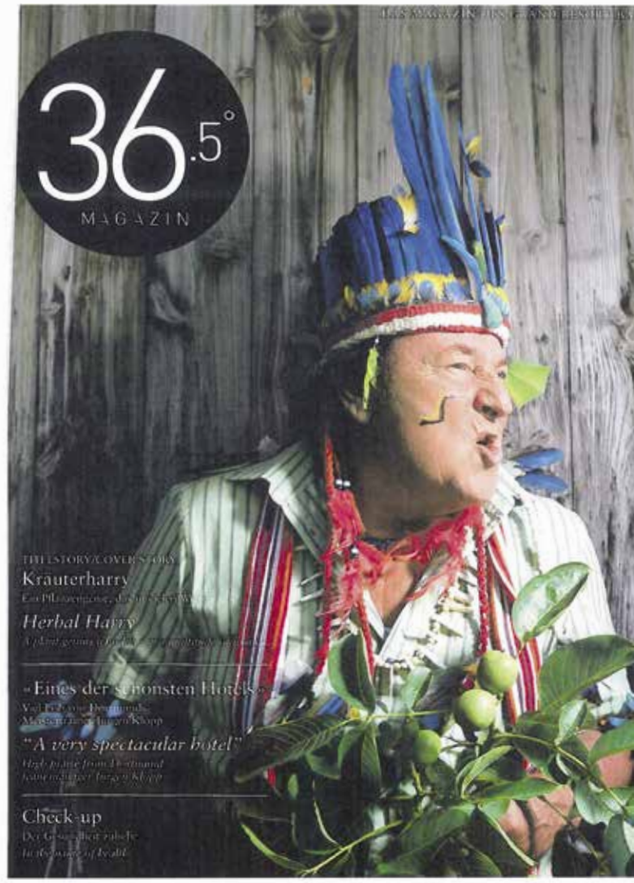
Die Familie wurde erneut an einen anderen Ort im Schwarzwald gebracht, wo man das Ende des Zweiten Weltkrieges miterlebte. Zu dieser Zeit fehlte es an Nahrung und Kleidung und die Entbehrungen waren immens. Nach dem Krieg kehrte die Familie aus dem Schwarzwald nach Lütgendortmund zurück. In den Jahren 1946/47 lebte Herr Leusveld in Nijmegen bei einem Paar, welches damit die Not der Familie in Lütgendortmund linderte. Er bezeichnet diese Zeit als die Glücklichste seines Lebens. Man unternahm viele Ausflüge in die Natur und erlebte so manches Abenteuer (die eine oder andere Ente landete dabei im Kochtopf!).

Sein Berufswunsch zu dieser Zeit war «Arzt», doch die hohen Studiengebühren verunmöglichten diesen Wunsch.

«Werde doch Autodoktor!» meinte sein Vater. In der Nachkriegszeit und später während des deutschen Wirtschaftswunders, waren Automechaniker sehr gefragt. So startete er seine Lehre in Dortmund, die vierjährige Schule besuchte er im nahegelegenen Bochum. In einem heruntergekommenen Schopf fand der Berufsschulunterricht statt. In der Freizeit suchte er mit anderen Kollegen in den Trümmern nach Alteisen, welches man verkaufen konnte. Nach der Lehre arbeitete er bei der niederländischen Fluggesellschaft KLM als Flugzeugmechaniker. Doch die Arbeit, welche mit sehr viel zeitraubendem «Papierkram» verbunden war, gefiel ihm auf Dauer nicht.

Mit dem ersparten Geld (90 Pfennig pro Stunde) kaufte er sich sein erstes Gefährt: einen Heinkel 175ccm. Bereits damals verbrachte er viel Zeit mit dem Lesen der Bibel. Dabei kam in ihm der Wunsch auf, die Katakomben in Rom zu besichtigen. So fuhr er mit seiner neuen Errungenschaft los. Doch die Reise führte ihn nicht nach Rom, sondern in die Schweiz. Durch eine Bekanntschaft, welche er auf dem Weg im St. Galler Rheintal machte, blieb er in der Schweiz und arbeitete erst für zwei Jahre in einer Autogarage in Chur, anschliessend für fünf Jahre in Vaduz. Danach war er Chefmechaniker in Wartau.

Er wohnte zu dieser Zeit in Sevelen. Hier lernte er seine zukünftige Frau Irma kennen. Diese stammte aus der Nachbargemeinde Oberschaan. Mit 27 Jahren wurde er erstmals Vater. Diana heisst seine erstgeborene Tochter, zweieinhalb Jahre später folgte Tochter Karin.



Magazin des Grand Ressorts Bad Ragaz, 2012

Nach Arbon kam er durch die Arbeit für die Garage Syfrig. Er wohnte zu dieser Zeit in Esserswil. Später arbeite er in Egnach bei einem Landwirtschaftsmaschinenmechaniker als Schweisser.

Bereits zu dieser Zeit war Herr Leusveld viel beim Sammeln von Kräutern anzutreffen. Er hatte sich dieses grosse Wissen autodidaktisch angeeignet. Bereits in Bochum hatte er ein 1 1/2 jähriges Studium in Kräuterwissen besucht. Auf diesem Grundwissen konnte er nun weiter aufbauen. Bald schon hielt er auch Vorträge zu diesem spannenden Thema. Dadurch wurde die Firma Sanopharm in Berg SG auf ihn aufmerksam.

Unglaublich auch, dass er als Vertreter von diesen Produkten quasi nebenbei zum «Viehdoktor» wurde und so immer mehr in die Fussstapfen seines Grossvaters trat.

Denn schon sein Grossvater sammelte in Holland heilende Kräuter für die Tiermedizin. In den Bündner Bergen lernte er viel von den Bergbauern und konnte ihre Kenntnisse mit seinem breiten Pflanzenwissen zur Unterstützung anderer Bauern, die krankes Vieh hatten, perfekt einbringen und anwenden. So war er viel unterwegs, insbesondere im Appenzellerland, aber auch im Toggenburg, im St. Galler Rheintal und im Zürcher Oberland.

Bei einem Kongress in Davos zum Thema Pflanzenheilkunde lernte Herr Leusveld Albert Vogel kennen. Durch diesen Kontakt ergab sich eine jahrelange enge Zusammenarbeit und Freundschaft. Viele Stunden verbrachten sie gemeinsam auf der Suche und beim Sammeln von Pflanzen in der Natur. Von Vogels enormem Wissensschatz schwärmt Herr Leusveld noch heute. Oft gab Dr. Vogel ihm auch einfach einen Auftrag, welche Kräuter und Heilpflanzen er in welcher Menge benötige und so «zog» Herr Leusveld los, um diese in Wäldern, Wiesen und in den Bergen zu finden. Die Pflanzenmenge und -vielfalt, welche benötigt wurde, war immens. Es dürften über die Jahre ca. 40 verschiedene gewesen sein: Kastanien, Augentrost, Pestwurz, Johanniskraut, Huflattich, Herbstzeitlose, Goldraute, Spitzwegerich, Alpenveilchen, Wilde Karde, Weissdorn, Brennessel, um nur einige uns vielleicht bekannte Pflanzen zu nennen.

Zudem war Herr Leusveld auch ein grosser Heilpflanzensammler im Auftrag weiterer Kunden, darunter auch Kosmetik- und Pharmaunternehmen im In- und nahen Ausland.

Seine Offenheit, seine Neugierde und sein breites Interesse nicht nur für hiesige Pflanzen, sondern für Menschen und fremde Kulturen ermöglichten ihm, in Brasilien Kontakte zu indigenen Stämmen zu knüpfen. Diese Beziehungen und Freundschaften blieben über Jahre erhalten, so dass er insgesamt sieben Mal das Land und seine Menschen besuchte. Dabei lernte er ihre Sprache und Traditionen kennen und weiss unglaublich viel Interessantes darüber zu berichten. Die Bilder sprechen Bänder und lassen uns Eintauchen und Staunen.

Herr Leusveld lebte viele Jahre in Arbon in einem Haus an der Tennisstrasse. Er schaut auf ein intensives und abwechslungsreiches Leben zurück. «Kräuter-Harry» sprüht immer noch vor Energie und fordert uns täglich mit seinen Quizfragen. Er schätzt es, wenn etwas läuft und in seinem Zimmer lebt er noch immer sein fundiertes Pflanzenheilkundewissen aus.

Ich danke Herrn Leusveld für die spannenden und humorvollen Gespräche und wünsche ihm weiterhin viel Energie und einen abwechslungsreichen Alltag in der Sonnhalden.

Pius Regenscheit,
Studierender Aktivierungsfachmann HF

Filati-Team mit Fransziska Röhrl-Rutishauser

Herzen streuen, wie die Goldmarie...

Wundervolle Strick- und Häkelherzen durch die Strickfrauen von Filati Mode mit Wolle - traumhaft verpackt mit einer verzückenden Karte, welche die Handschrift von Heidi Weh trägt.

Jedes Herz ein Unikat! Sie strahlen die lieben Gedanken an die ältere Generation, welche mitverstrickt und mitverhäkelt wurden wie auch die Begeisterung einer jeden kreativen Schaffenden aus. Und so wie mir Franziska erzählte, schlossen sich immer mehr Personen der Aktion an. So seien die Erwartungen weit übertroffen worden: 1093 Herzen wurden abgegeben, eines sogar aus Bern.

Man stelle sich diese vielen Stunden vor, stricken/häkeln und dann noch jedes Herz einzeln einpacken (natürlich Corona-konform) und mit einer schönen Karte von Heidi Weh und einem lieben Spruch. Just vor Weihnachten wurden sie an alle Alters und Pflegeheime von Romanshorn,

Salmsach, Neukirch-Egnach, Arbon, Steinach, Goldach, Horn und Rorschach verteilt und schmücken nun den einen oder anderen Rollator.

Wir danken dem Filati Team und allen Mitwirkenden von ganzem Herzen!

Besuch des Sinfonischen Orchesters Arbon

im Sonnhalden-Garten bei hochsommerlichen Temperaturen

«111 Jahre Sinfonisches Orchester Arbon» - das Programm des Festjahres wurde in diesem Pandemiejahr ebenfalls tangiert. Leo Gschwend liess es sich nicht nehmen, neue Projekte umzusetzen und so kamen alle Pflegeheime in Arbon zu diesem musikalischen Leckerbissen.

Das Sinfonische Orchester Arbon unter seinem langjährigen Dirigenten Leo Gschwend verwöhnte uns mit leichter Klassik. Wir wollten die Musikerinnen und Musiker an diesem Herbstsonntag nicht mehr weiterziehen lassen. Es war ein Programm der Extraklasse bei strahlend heissen Temperaturen.

Danke für diesen Ohrenschmaus der Extraklasse!

Zum Andenken an Trudi Wiget's 100. Geburtstag

Ausstellung der Arboner Künstlerin

Eine wundervolle Idee der Trudi Wiget Stiftung, das künstlerische Schaffen zum Gedenken anlässlich ihres 100. Geburtstags mit einer Ausstellung und einer süssen Überraschung für alle Bewohnerinnen und Bewohner zu würdigen.

Trudi Wiget ist noch vielen bekannt. Dies hat sich auch bei der Umfrage im Rahmen des kleinen Anlasses in der Sonnhalden mit einem feinen Stück Torte vom Roggwiler Beck gezeigt. Und bereits am Freitag, als die Bilder aufgehängt wurden, standen Bewohner entzückt davor. Ob Kinder, Katzen, Clowns oder Landschaften, die Bilder entführen den Betrachter in die künstlerische Welt und laden zu einem Spaziergang im Haus ein. In Gedanken auf dem Streifzug durch Arbon...

Wir danken dem Stiftungsrat für diese tolle Idee, die Umsetzung ist von A-Z gelungen und kam zu einem guten Zeitpunkt, bringt er doch Farbe ins Januarloch...

Später... wann ist das?

Kaum hat der Tag begonnen, ist es schon sechs Uhr abends.
Kaum am Montag angekommen, ist es schon wieder Freitag.
... und der Monat ist vorbei.
... und das Jahr ist fast vorbei.
... und schon sind 30, 40, 50, 60 Jahre unseres Lebens vergangen.
Plötzlich wird uns bewusst, wie viele Menschen wir schon verloren haben.
Eltern, Verwandte, Freunde und Bekannte. Ein Zurück gibt es nicht!
Also lasst uns die Zeit geniessen, die uns bleibt!
Lasst uns nicht aufhören die Zeit so zu nutzen, wie sie uns gefällt.
Lasst uns Farbe in unseren grauen Alltag bringen!
Lächeln wir über die Dinge des Lebens, die Balsam für unsere Herzen sind.
Wir sollten die Zeit, die uns bleibt, mit Gelassenheit und Zuversicht geniessen.
Versuchen wir das Wort «später» zu eliminieren.

Ich mache es später...
Ich sage es später...
Ich denke später darüber nach...
Wir lassen immer alles für später!
Später ist es vielleicht zu spät!
Denn, was wir nicht verstehen ist:

Später ist der Kaffee kalt
Später ändern sich die Prioritäten
Später ist der Charme gebrochen
Später ist die Gesundheit vorbei
Später werden die Kinder erwachsen sein
Später werden die Eltern älter sein
Später werden die Versprechen vergessen sein
Später wird der Tag zur Nacht
Später endet das Leben...
Und danach ist es zu spät!

Also bitte, lassen wir nichts für später!
Denn in der Zwischenzeit könnten wir die besten Momente verlieren.

Die besten Erfahrungen,
die beste Familie,
die besten Freunde.
Der Tag ist heute, der Moment ist jetzt!
Wir sind nicht mehr in dem Alter, in dem wir es uns leisten können,
ein später auf morgen zu verschieben. Tue, was sofort getan werden kann!

unbekannt

petralli
wir setzen akzente

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

Gartenneubau | Gartenumänderung | Gartenunterhalt

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

Best Large Workplaces™ Great Place To Work. 2020

Von der Reinigung bis
zum Werterhalt Ihrer Immobilie:
Wir sind für Sie da.

Vebego AG \ Weinfelderstrasse 1 \ 8576 Mauren TG
+41 71 634 83 00 \ www.vebego.ch
\ A family company

Vebego

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

Ihr IT-Partner für die Pflege Ihres Netzwerks
netshape
www.netshape.ch

Grosi zum Enkel:
«Zum Geburtstag darfst Du Dir ein schönes Buch aussuchen.»
Enkel: «Dann wünsche ich mir Dein Sparbuch.»

Gebackener Kabis

Zutaten für 4 Personen
100 g Bergkäse gerieben
1 EL Butter für die Form
Butterflocken
2 Stück Kartoffeln mittelgross
je 100 g Schinken & Speck
1,2 kg weisser Kabis

...und für den Guss
1 Stk Ei
1 l Milch
1 Becher Rahm
Salz/Pfeffer

Zubereitung

- Den Kabis gründlich waschen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Wasser aufkochen, salzen und den Kabis darin weichkochen.
- Die Kartoffeln schälen und in einem weiteren Kochtopf mit Salzwasser ca. 15 – 20 Minuten weichkochen. Danach werden der Kabis und die Kartoffeln in ein Sieb zum Abtropfen gegeben. Den Schinken in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz beidseitig anbraten.
- Eine Auflaufform mit Butter auspinseln und mit einer Lage Kabis auslegen. Den Schinken und etwas Käse über den Kabis schichten.
- Die Kartoffeln in Streifen schneiden und ebenfalls darüber verteilen. Anschliessend mit Käse und dem restlichen Kabis abschliessen.
- Das Ei mit der Milch, dem Rahm und den Gewürzen in einer Schüssel verrühren und den Guss über den Kabis giessen.
- Zum Schluss mit Butterflocken und Speckstreifen belegen und im Backofen ca. 35 Minuten bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) backen. Danach den gebackenen Kabis heiss servieren.

En Guete wünscht
das Sonnhalden – Gastronomie Team

Durrer Systems Oberflächentechnik GmbH
DURRER-SYSTEMS.COM

Unsere Erlebnisse mit den Covid-19-Tests

Seit es Corona gibt, ist Testen ein Dauerthema. In der 1. Welle war das Problem die Verfügbarkeit der PCR-Tests und deren Zugänglichkeit für die Institutionen. Im Rahmen der 2. Welle war die grosse Hoffnung der Einsatz von Schnelltests, bis der Bundesrat verkündete, dass diese fürs Gesundheitspersonal und die Risikogruppen zu wenig präzise seien. Zurück auf Feld 1... - ist dies das Covid-19-Leiterlispiel?

Seitens Curaviva Thurgau forderten wir mit der Einführung des Ampelsystems bereits Ende Juli 2020, dass viel mehr zu testen sei. Die Teststrategie wurde gestrichen, weil dies nicht konform zur Teststrategie des Bundes sei. Vor wenigen Tagen haben wir entschieden, nicht zuletzt aufgrund der selbst gemachten Erfahrungen, nochmals zu versuchen, dies als festen Bestandteil des Ampelsystems einzubringen. Andere Länder und Kantone haben es ja längst verstanden, testen ist nebst der Einhaltung der Hygieneregeln absolut zentral und zielführend. Selbst dann hinken wir Covid-19 hinterher.

Ohne Testen intervenieren wir definitiv viel zu spät. Im Rahmen des Ausbruchs- und der Kontrolltests im Wohnbereich W1 und danach auf dem Wohnbereich W3 zeigten sich uns aufrüttelnde Testresultate. So wurden während dieser acht Testzyklen in der Summe 12 Asymptomatische (9 Bewohner und 3 Mitarbeitende) gefunden, d.h. Covid-19-Positive ohne Symptome und damit natürlich «potentielle versteckte Verteiler». Das hat uns total aufgewühlt und einmal mehr aufgerüttelt. Welcher Feuerwehrmann holt den Löschzug, wenn die Scheune im Vollbrand steckt?

26.11.2020 — Berset: «Wir müssen viel mehr testen als heute». Ja, das wollen wir schon lange. Die Institutionsleitungen sind schon lange der Überzeugung, dass der Kanton Graubünden es frühzeitig erkannt hat. Wir wollten und konnten nicht mehr zuwarten und haben vor Weihnachten die Bestellung für Schnelltests abgesetzt. So konnte Ende des Jahres die ganze Sonnhalden durchgetestet werden. Nun dürfen Sie dreimal raten, wie viele weitere asymptomatische Covid-19-Träger gefunden wurden und was dieses Nichtentdecken für Folgen gehabt hätte. Alle mit dem Schnelltest positiven Personen wurden in der Folge mit einem PCR Test nochmals bestätigt: es gab keine Abweichungen der Resultate.

Die beiden Knackpunkte sind, wer kommt für die Kosten der Tests im Rahmen eines «Screenings» auf und, das Testing ist sehr zeitintensiv. Über Weihnachten und Neujahr haben Daniela Murer, unsere Leiterin Pflege und Betreuung, wie auch Doris Minger, unsere Pflegeexpertin, alle Mitarbeiter und Bewohner durchgetestet. Fast eine Woche lang blieben dadurch natürlich andere Aufgaben liegen. Dieser grossartige Einsatz hat uns viele weitere schwierige Momente erspart. Denn sie fanden 4 weitere Asymptomatische (3 Bewohner und 1 Mitarbeitende), die in der Folge sofort isoliert wurden und dies nicht einfach bei einer Aktion, sondern in mehreren Phasen hintereinander. Somit konnten Schwelbrände gelöscht werden, bevor diese zu Buschfeuern ausarteten.

Im Tages Anzeiger vom 24. Januar 2021: «In der Politik hat sich letzte Woche etwas getan. Endlich, ein Jahr nach dem Ausbruch der Pandemie, gibt es einen überparteilichen Konsens darüber, dass es wohl gut wäre, in den Altersheimen, an den Flughäfen, in den Schulen und sogar bei den Grenzgängern viel mehr Tests zu verlangen, um herauszufinden, wie die Ansteckungsketten verlaufen. Klar, man wird auch mit den zusätzlichen Tests nicht alle Virenträger finden, aber viele. Dass bei der Seuchenbekämpfung endlich wieder überparteilich gedacht wird, ist dringend nötig, denn die gefährliche englische Mutation des Virus drängt rascher in die Schweiz, als dass die Impfungen vorankommen.»

Bleibt zu hoffen, dass der Bund am Mittwoch, 27. Januar 2021 endlich grünes Licht gibt, damit alle notwendigen Tests je nach Situation durchgeführt werden können und die Kosten zukünftig korrekt abgegolten werden. Wie der Arbeitsaufwand entschädigt wird, bleibt wohl in den Sternen geschrieben. Ich weiss, Weihnachten ist vorbei, doch zu den nächsten Weihnachten wünsche ich mir, dass ein vorausschauendes Denken und Handeln zukünftig auch im Kanton Thurgau möglich sein wird. Wollen wir Leader oder Mitläufer sein und damit die gesellschaftliche Verantwortung aktiv tragen?

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Lichtblick am Horizont: «Erster Covid-19 Impftag» im Haus

Wir schreiben den 20. Januar 2021. Der erste Impftag in der Sonnhalden ist da und die zweite Impfung konnte zwischenzeitlich glücklicherweise auf den 16. Februar vorverlegt werden und liegt innerhalb der erforderlichen Frist.

Alles ist bereits eingerichtet, der provisorische Zeitplan für den Impfablauf steht ebenfalls. Nun kann sie eintreffen und loslegen - die Impf-Crew des Kantons.

Auf dem Weg zurück zum Büro winkt mich eine Bewohnerin herbei und ich bin gespannt, was sie mir mitteilen möchte. Bedenken wegen der Impfung oder einen Wunsch anbringen wie neulich, als sie mich bat, endlich dem Nebel den Garaus zu machen?

Nein, es war ein Dankeschön und zeigt auf, wie unsere Bewohner unter dem konstanten Druck stehen. «Danke, dass Sie sich so für uns einsetzen und der zweite Impftag nun auch rechtzeitig stattfindet.» Ich war gerührt.

«Ich war anfangs sehr unsicher wegen dem zu grossen Abstand zwischen den beiden erforderlichen Impfungen. Als dieser dann angepasst wurde, musste ich nicht mehr überlegen.»
L. Graber, Bewohnerin

Gegen 7.45h treffen die ersten Mitarbeitenden des Impfteams ein, der Logistiker und «die Perle», um den Impfstoff «Comirnaty» von Pfizer/BioNTech korrekt aufzubereiten. Wie mir geschildert wurde, ist dies der schwierigste Teil der ganzen Impfaktion. Die erforderliche Anzahl Spritzen muss mit dem Ablauf übereinstimmen, damit das kostbare und rare Gut nicht verschwendet wird. Sie legen denn auch bald los.

Wenig später folgen Dr. Wälti und die weiteren Teammitglieder mit der ganzen Infrastruktur. Alle richten sich ein und werden mit einem Kaffee nochmals gestärkt. Einige Bewohner des ersten Impfslots finden sich ebenfalls im

«Für mich war sofort klar, wenn ich mit der Impfung meinen persönlichen Beitrag leisten kann, dass diese Situation bald mal in den Griff zu kriegen ist. Ich würde es sofort wieder tun.»

P. Kellenberger, MA Betreuung

Wartebereich ein. Die einen ganz munter, andere wirken noch etwas angespannt. Kein Wunder, nach diesen Monaten des Ringens und Bangens. Um 9.00h können wir loslegen. Wir sind gespannt, ob alles rund laufen und der Zeitplan aufgehen wird, aber auch überzeugt, dass wir optimal vorbereitet und umgeben von flexiblen Bewohnern und Mitarbeitenden sind.

Die Aufklärungsgespräche finden in entspannter Atmosphäre statt. Die Körpertemperatur wird gemessen, mögliche Medikamentenunverträglichkeiten ausgeschlossen und auch der Impfwunsch nochmals abgeholt. Dr. Wälti und sein Berufskollege, Dr. Kalapos, nehmen sich Zeit und pflegen einen warmherzigen Umgang. Während diesem Gespräch werden alle zentralen Fragen beantwortet, um sicherzustellen, dass einer Impfung nichts im Weg steht.

«Ich lasse mich impfen, weil viele - auch junge Menschen - lange mit den Folgen der Erkrankung zu kämpfen haben. Ich liebe meinen Beruf, den will ich ausüben können.»

D. Murer, Leiterin Pflege und Betreuung

Dann geht es weiter zu einer der beiden Impfstationen. Zwei Pflegefachfrauen stehen bereit und nehmen die Impfwilligen Bewohner wie Mitarbeitenden fürsorglich in Empfang. Es herrscht eine positive, entspannte Atmosphäre.

Der Piks geht unheimlich schnell. Kaum wird angesetzt, ist die Spritze schon leer, der Tupfer folgt und das Pflaster wird angebracht. Nirgends ist auch nur ein Hauch von Hektik zu spüren. Alle nehmen sich viel Zeit und führen einen zusätzlichen «Schwatz». Sei dies im Rahmen der Aufklärungsgespräche oder bei den Impffrauen. Und alle geniessen es, wenn da und dort ein Foto geschossen wird, als Beweis, dass man es gemacht hat.

«Obschon ich jedes Jahr eine Grippeimpfung mache, wollte ich erst zuwarten. Das ausführliche Gespräch mit meinem Hausarzt tat gut. Danach war mein Entscheid reif, zum Schutz für mich und auch für die Gemeinschaft.»

A. Eberle, Bewohnerin

«Für mich sind die Nebenwirkungen der Impfung das kleinere Übel, als an Covid-19 mit den potentiellen Spätfolgen zu erkranken. Und auch um andere zu schützen.»

D. Minger, Pflegeexpertin

Es wird Hand in Hand gearbeitet, als ob das Team schon seit Jahren zusammen unterwegs ist. Zwischendurch findet ein kurzer Gegencheck seitens des Administrationsteams statt, wie viele Impfdosen noch bis zur Mittagspause benötigt werden. Parallel dazu rechnen wir aus, wie viele zusätzliche Einheiten noch anfallen könnten, um rechtzeitig die potentiellen Impfwilligen der Wartelisten avisieren zu können. Zwei sind nur schon entstanden, weil eine Bewohnerin sich kurzfristig entschlossen hatte, sich doch nicht impfen zu lassen und eine Mitarbeiterin war leider krank. Glücklicherweise konnten diese beiden Dosen gleich an zwei kurzentschlossene Mitarbeitende weiterverabreicht werden.

«Obschon ich nie Grippeimpfungen nehme war für mich sofort klar, dass ich mich gegen Covid-19 impfen lasse. In der Vorbildfunktion und damit wir irgendwann die erforderliche Quote erreichen werden.»

B. Gust, Bildungsverantwortliche

Um 14.15h ist die Impfaktion fertig, alle 107 Impfeinheiten aufgebraucht. Damit wurden 70 Bewohner und 37 Mitarbeitende geimpft. 27 Impfwillige durften infolge der durchgemachten Covid-19 Erkrankung in den letzten Wochen noch nicht geimpft werden und kommen voraussichtlich bei der nächsten Impfsession dran. Denn am zweiten Impftag vom 16. Februar dürfen auch Weitere die erste Dosis erhalten.

Ruhe wird damit noch nicht einkehren, denn bis der Impfschutz bei 95% ist, dauert es je nach Impfstoff sieben bis vierzehn Tage ab 2. Impfung. Zudem wissen wir nicht, ob wir zwar für uns geschützt sind, aber das Virus an uns liebe Menschen weitergeben könnten. Somit ist klar, die zwingende Einhaltung aller Hygienemassnahmen gilt weiterhin strikt für alle, bis dereinst die offenen Fragen geklärt oder die ansteckenderen Mutationen der Vergangenheit angehören. Gespannt warten wir nun auf den zweiten Impftag vom 16. Februar.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Herbstfest

Eigentlich hätte das Herbstfest der dritte und letzte 40 Jahre-Betriebsjubiläumsakt werden sollen. Doch angesichts der Situation war klar, dass dies nur ein Herbstfest für die Bewohnerinnen und Bewohner mit ihren Angehörigen werden sollte. Dennoch, wir konnten feiern unter Einhaltung aller Sicherheitsvorkehrungen und in der Retrospektive war das ein ganz wichtiger Moment.

Dieses Zusammenkommen, diese Bilder und ihre Energie, die sie uns spenden. Dies mitnehmen zu können in den Spätherbst und Winter mit den steigenden Fallzahlen in der Schweiz tut auch jetzt noch unheimlich gut.

«Samichlaus» - für einmal mit Maske....

Und die Freude aller war dadurch keineswegs getrübt. Chlaus mit Schmutzli, beide waren genauso willkommen wie die Adventsbläser am Abend im Garten!

BILDERBOGEN

Weihnachten in der Sonnhalden

Das Fest des Lichtes und der Liebe. Nach all den Wochen und Monaten der Entbehrungen und Einschränkungen, war dies wohl eine der grössten Herausforderungen. Uns allen vom Leitungsteam war klar, dass dieses Fest wichtig und machbar ist, wenn wir alles beachten und mit entsprechenden klaren Vorgaben. Der wissenschaftliche Aerosolrechner wurde für diese Feiern mehrfach genutzt. Nichts wurde dem Zufall überlassen. Wir waren uns bewusst, dass unter Umständen - trotz aller Vorkehrungen - unsere Pläne einen Tag vor oder am Tag selbst noch durch Covid-19 durchkreuzt werden könnten. Davon liessen wir uns jedoch nicht beirren.

Wir alle waren überzeugt, dass diese Weihnachtsfeiern unter einem ganz anderen Stern stehen: dem Stern der unglaublichen Dankbarkeit für die Gemeinschaft, dem Stern fürs Mitgetragen werden und dem Stern des gegenseitigen Verständnisses.

Alles spielte zusammen, ein starkes und engagiertes Leitungsteam, verständnisvolle Bewohner und Angehörige und eine unglaublich geniale Infrastruktur, denn wir konnten in den grossen Räumen der beiden Häuser parallel die Feiern über 3 Tage veranstalten. Nur ein Wermutstropfen blieb zurück, dass ein Wohnbereich unter Quarantäne war und dies sogar bis übers Neujahr hinaus, weil der Virus einfach nicht weg wollte. An diese Weihnachten werden wir uns noch lange erinnern!

BILDERBOGEN

Anmerkung der Redaktion: für die Fotosessions durften die Masken kurz abgenommen werden.

Eintritte

Milena Dihel

Funktion:

Pflegehelferin

Eintritt:

Juli 2020

Ilka Dimitrova

Funktion:

Pflegefachfrau
in Anerkennung

Eintritt:
Juli 2020

Phanudet Phetram

Funktion:

Praktikant Gastro

Eintritt:

Juli 2020

Arialda Agovic

Funktion:

Lernende FaGe

Eintritt:

August 2020

Besmira Bajrami

Funktion:

Lernende FaGe

Eintritt:

August 2020

Dienstjubiläen

Hava Oeztürk

Funktion: Küchenhilfe

20 Jahre Sonnhalden

Schon sind es 20 Jahre, seit Frau Hava Oeztürk ihre Stelle bei uns in der Sonnhalden-Küche angetreten hat. Sie zählt zu unseren treuesten Mitarbeiterinnen, die stets mit vollem Engagement und offenen Augen unterwegs ist. Weil Frau Oeztürk sehr interessiert ist, Neues zu lernen, war sie schon bald in der kalten Küche im Einsatz. Ihrem Weitblick und ihrer Vielfältigkeit verdanken wir es, dass wir mit ihr eine flexible Mitarbeiterin haben, die mit dem «Mise en place» den Köchen perfekt zuspielt, dann springt sie auch immer wieder in der kalten Küche ein oder ist mit dem Sonnhalden-Bus unterwegs, um Kunden zu beliefern.

Wen wunderts, dass Hava von allen sehr geschätzt wird, sei es durch ihr freundliches oder durch ihr äusserst zuvorkommendes Auftreten.

Wir alle möchten Dir Hava für Deinen tollen Einsatz danken und hoffen auf viele weitere gemeinsame Jahre in der Sonnhalden-Küche.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie

Nadine Deutschle

Funktion: Pflegehelferin SRK

5 Jahre Sonnhalden

Maria Grüner

Funktion: Service- und Lingerie-
Mitarbeiterin

5 Jahre Sonnhalden

Susi Lang

Funktion: Mitarbeiterin Lingerie
und Stv. Lingerieleiterin

10 Jahre Sonnhalden

Die Jahre fliegen an uns vorbei. Frau Susi Lang ist am 1. März 2011 bei uns eingetreten und noch voller Tatendrang und Elan wie am ersten Tag. Stets mit vollem Einsatz und hoch motiviert packst Du an, egal ob Veränderungen anstehen oder Optimierungen in der Lingerie gesucht werden. Du denkst für alle mit.

Susi kennen wir nicht anders als mit einer hohen konstanten Arbeitsqualität und nicht nur deshalb wird sie vom Team sehr geschätzt. Ihr freundliches und ausgeglichenes Naturell prägen das Team positiv mit. Auch Deine Teamleitung weiss dies sehr zu schätzen. Danke für Deine grosse Verbundenheit zur Sonnhalden.

Liebe Susi, zu Deinem Jubiläum möchten wir Dir von Herzen gratulieren und Dir für Deine Betriebstreue danken. Die Zusammenarbeit mit Dir macht rundum Freude! Wir wünschen Dir Gesundheit, Glück, Erfolg und weiterhin viel Freude bei der Arbeit.

Sandra Schättin, Leiterin Hauswirtschaft

Eintritte

Nardos Abraham

Funktion:

Lernende AGS

Eintritt:

August 2020

Xheneta Fetaji

Funktion:

Lernende AGS

Eintritt:

August 2020

Jennifer Gnamus

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

August 2020

Bleona Mustafi

Funktion:

Praktikantin

Eintritt:

August 2020

Eldina Aliti

Funktion:

Praktikantin

Eintritt:

August 2020

Eintritte

Armela Beadini

Funktion:

Praktikantin

Eintritt:

August 2020

Leandra Nesimi

Funktion:

Praktikantin

Eintritt:

August 2020

Andjela Minic

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

August 2020

Sevzen Idrizi

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

August 2020

Anja Knuth

Funktion:
Pflegefachfrau HF & Stv. Wohnbereichsleiterin

Eintritt:
September 2020

Gratulationen

Bilde dich selbst!
Und dann wirke auf andere
durch das, was du bist!
Wilhelm von Humboldt

Karin Nand, Leiterin des Wohnbereichs Sonnengarten, und Kerstin Rudolph, Leiterin des Wohnbereichs A0 - Ihr habt die Weiterbildung «Führung kompakt» mit Erfolg bestanden, hurra! Dafür habt Ihr beide viel Zeit investiert und Ihr dürft nun stolz zurückblicken.

Ein wichtiger Schritt mit viel Rüstzeug für den Führungsalltag - wir gratulieren Euch ganz herzlich und wünschen viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung im Berufsalltag.

Edin Hrncic, Stv. Leiter des Wohnbereichs W1 hat die Weiterbildung inkl. Berufsprüfung zum Fachmann Langzeitpflege und -betreuung ebenfalls mit Erfolg abgeschlossen.

Damit ist nun hoffentlich bei Euch Dreien auch wieder etwas Freizeit zurückgekehrt... Wir sind stolz auf Euch! Ganz herzliche Gratulation im Namen aller!

Marlene Schadegg,
Geschäftsleitung

Eintritte

Patrick Kellenberger

Funktion:

Allrounder & Betreuer

Eintritt:
September 2020

Ljuljzime Bajramoska

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

September 2020

Pius Regenscheit

Funktion:

Studierender Aktivierungsfachmann HF

Eintritt:
September 2020

Sarina Zünd

Funktion:

Praktikantin

Eintritt:

Oktober 2020

Andreas Niedenzu

Funktion:
Pflegefachmann HF & Stv. Wohnbereichsleiter

Eintritt:
Oktober 2020

Amire Dalipi

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

Oktober 2020

Monika Stellerova

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

Oktober 2020

malt
tapeziert
renoviert...
KÜNZLER AG
ARBON - ROGGWIL
Telefon 071 446 42 50 • www.kuenzlerag.ch

Perspektivenwechsel

statt Lingerie einen Tag im technischen Dienst mitwirken

Im letzten Jahr – noch vor Corona und damit ohne Maske und weitaus angenehmer – durfte ich einen aufschlussreichen Tag bei uns im technischen Dienst verbringen. Arnaldo Paoli, Leiter TD, begleitete mich durch diesen unglaublich vielfältigen Tag.

Von der Aufgabenvielfalt und der Hektik in diesem Bereich hatte ich bereits früher schon vieles mitbekommen. Ich war aber trotzdem gespannt, welche Arbeiten auf mich warteten. Um 07.30 Uhr begrüsste mich Arnaldo herzlich zu unserem gemeinsamen Tag. Die erste Aufgabe bestand darin, die vollen Container gegen leere auszutauschen und den Abfallberg vom Vortrag zu pressen, um die Container optimal auszunützen. Danach schickte mich Arnaldo, bepackt mit Pinsel, Schraubenzieher, Lappen, Staubsauger und Leiter los, um alle Abluftfilter in den Wohnbereichen, im Restaurant, in den Garderoben etc. zu reinigen. Nach einer kurzen Pause mussten wir die defekten Puffer der Küchenstationswagen auswechseln. Dies war gar nicht so einfach, auf den Knien, in gebückter Haltung, an unzugänglichen Stellen die Schrauben aufzudrehen, die Puffer zu wechseln und dann die Schrauben wieder anziehen.

Nach dem Mittagessen ging es dann gut gestärkt ans Zusammenstellen und Ausliefern der Wohnbereichs-Materialbestellungen. Dazu gehört auch, verschiedene Reinigungsmittel abzufüllen. Dann ging es weiter die Fenster/Türen im UG zu reinigen. Als ich damit fertig war, warteten Arbeitenim Aussenbereich auf mich. Einige Pflanzen im Demenzgarten mussten versetzen werden. Ach ja, und eine Ladung «Holzprügeli/Schittli» galt es auch noch korrekt unter der Terrasse zu stapeln.

Der Rücken meldete sich schon am Abend, der Muskelkater dann am nächsten Tag, aber die Arbeit an der frischen Luft hat mir trotzdem am meisten Freude bereitet. Zum krönenden Abschluss versorgten wir noch unsere «Geissli's» inkl. Stallreinigung. Obwohl es teilweise körperlich anstrengend war, hat es mir grossen Spass gemacht und der Tag war sehr schnell vorbei.

Aufgefallen ist mir, wie oft Arnaldo seine Arbeit unterbrechen musste, da es im Haus offenbar an einem anderen Ort «brannte»! Beeindruckt hat mich zudem die Vielfalt der anfallenden Arbeiten, von denen ich sonst ja nur einen kleinen Teil mitbekomme. Ein ganz grosses Dankeschön an Arnaldo für die Zeit und die Bereitschaft, mir einen so interessanten Tag zu bieten und ja, einen Gedanken möchte ich zum Schluss noch loswerden: Mit ein wenig mehr Sorgfalt im Umgang mit unserem Inventar könnte man einige Arbeit und auch Geld sparen.

Susi Lang, Mitarbeiterin Lingerie

Salbei-Sirup

Zutaten

1 kg braunen oder weißen Zucker
4 Hände voll Salbeiblätter
1 Zitrone oder Limette
1 L Wasser

und etwas Zeit...

Zubereitung

Die Zubereitung des Salbeisuds erfordert nur wenige Handgriffe, damit besonders viele Aromen und Wirkstoffe in den Sirup übergehen.

1. Salbeiblätter waschen und grob hacken.
2. Wasser und Zucker in den Topf geben und gut verrühren.
3. Mischung aufkochen und für einige Minuten köcheln lassen.
4. Gehackte Salbeiblätter dazugeben und kurz mitkochen.
5. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und für zwei bis drei Tage im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Zitrone auspressen und den Saft zum Salbeisud geben.
7. Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf abgiessen.
8. Erneut aufkochen und kurz köcheln lassen.
9. In saubere Flaschen oder Schraubgläser abfüllen und noch heiss verschliessen.

Aufgrund des hohen Zuckergehalts ist der Salbei-Sirup bis zu mehrere Monate lang haltbar. Bei kratzigem Hals, Husten und Halsschmerzen kann mehrmals täglich ein Esslöffel pur eingenommen werden oder den Sirup in eine Tasse mit heissem Wasser einrühren und als Heissgetränk geniessen.

«Gueti Gsundheit»
das Sonnhalden - Team

Goldsuchen / Goldwaschen...
...das etwas andere Fieber

Schon als Kind habe ich im heimischen Garten nach Schätzen gegraben. Damals hat der Vater manchmal dem Glück auf die Sprünge geholfen und einen «2-Fränkler» oder sogar mal einen «5-Liber» ins Loch geworfen.

Zur Schulzeit, als wir das Thema Nordamerika behandelten und es darum ging, einen Vortrag zu halten, habe ich mich für den Goldrausch am Klondike entschieden (Details siehe Info-Box auf der nächsten Seite). Zu dem Zeitpunkt hätte ich nie gedacht, dass es in der Schweiz auch Gold gibt, geschweige denn, dass ich eines Tages selbst danach suchen werde.

Die Jahre vergingen und es kam der Winter 2012. Im Fernsehen wurde eine Serie ausgestrahlt, in der mehrere Teams, mehr oder weniger erfolgreich, in Alaska nach Gold suchten. Da kam in mir die Frage auf, gibt es in der Schweiz auch Gold? Und wie es heutzutage ist, fragt man mal das Internet und siehe da, es gibt wirklich Gold in der Schweiz!

Zu meinem Glück sogar gut verteilt in der ganzen Ostschweiz.

Der Rheingletscher hat sich vor ca. 24'000 Jahren bis nach Schaffhausen ausgedehnt und dabei goldhaltiges Gestein und Schutt aus dem Kanton Graubünden überall in den Moränen in der Ostschweiz liegenlassen. Durch die Erosion wie Frost, Regen und Trockenheit gelangt immer wieder ein kleiner Teil dieses Materials in unsere Bäche/Flüsse.

Also habe ich eine Goldwaschpfanne und Fischerstiefel gekauft, Schaufel, Eimer und Sieb gepackt und bin auf die Suche gegangen. Anfangs ohne Erfolg, doch eines Tages hatte ich den ersten kleinen Flitter in der Pfanne, ca. 1-2mm gross. Meine Augen und der kleine Goldflitter strahlten um die Wette!

Kurz darauf habe ich einige andere Goldwäscher kennengelernt, welche mir noch den einen oder anderen Tipp gaben. Und schon war es um mich geschehen, das Goldfieber hatte mich gepackt.

Mittlerweile suche ich selbst schon gut 8 Jahre, mehr oder weniger erfolgreich, nach Gold. Was es dazu benötigt, ist Durchhaltewillen, Kraft, Ehrgeiz und eine Riesenportion Glück.

Und ich möchte auch darauf hinweisen, dass es in vielen Kantonen eine Bewilligung durch das Amt für Jagd und Fischerei braucht, wenn man mit einer Rinne Goldwaschen möchte und dass es zeitlich sowie auch örtlich reglementiert/begrenzt ist. Im Kanton St. Gallen ist es zum Beispiel nur von 1. Juni bis 30. September gestattet.

Zudem hat die Schweizer Goldwäscher-Vereinigung (SGV) einen Ehrenkodex verfasst, an den sich die Goldwäscher halten sollten, der Natur und unserem Hobby zu Liebe.

Es ist noch keiner reich geworden, denn dafür gibt es in der Schweiz definitiv zu wenig. In unseren Bächen liegt der Durchschnitt nach meiner Schätzung bei 0.05-0.2gr/Tonne Bachmaterial, das variiert jedoch auch ganz stark, je nach Fluss/Bach, teilweise auch je nach Streckenabschnitt.

Weshalb ich Goldwasche? Ich liebe die Zeit an der frischen Luft in Kombination mit der körperlichen Betätigung und dem Reiz, diese einzigartigen kleinen Goldflitter - diese kleinen Wunder der Natur - aufzuspüren.

Remo Gallusser,
Pflegefachmann DN I

Der **Klondike-Goldrausch** gilt als einer der folgenreichsten unter den zahlreichen als Goldrausch bezeichneten Prozessen. Ab 1896 brachte er mehr als hunderttausend Goldsucher an den Klondike River bei Dawson, führte zur Errichtung des Yukon-Territoriums und zur Festlegung der Grenze zwischen Alaska und Kanada. In den USA fiel er in die Zeit einer Wirtschaftskrise, weshalb zahlreiche Menschen ihr Glück nun am Klondike suchten.

Ihr Erfolg führte riesige Goldmengen auf den Weltmarkt. In der Folge massive Inflationstendenzen, und sein Ende führte zu einer Liquiditätskrise. Bis heute wurden im Klondike-Gebiet rund 570 Tonnen Gold gewonnen.

(Quelle: Wikipedia)

IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.

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

WASSER. BAD. ENERGIE.
HAUSTECHNIK EUGSTER

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

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

Automatisierte Systemversorgung mit Textilien rund um das Bett,
Textilprodukte, Berufsbekleidung sowie zeitgemässe Ausgabeautomaten
für verschiedene Disziplinen im Gesundheitswesen.

bernetgroup.ch

BERNET
Kleenline
PENTEX
rentex

Rätsel - Sonderseiten

Finde die 10 Unterschiede...

Finden Sie die 10 Unterschiede zwischen den beiden Bildern. Das obere Bild ist das Original und vielleicht erkennen Sie das Dorf im Spiegel...

Sudoku

Ein Sudoku-Rätsel ist leicht zu verstehen. Es existieren nur die Ziffern 1 bis 9. Die 0 gibt es nicht. Füllen Sie die leeren Felder aus, dass in jeder Zeile (von links nach rechts), (in jeder Spalte von oben nach unten) und in jedem der 9 kleinen Quadrate alle Ziffern von 1 bis 9 stehen.

			5	1	7		6	
	1	5		4		3	7	
	4	9			8			
	9		1	3		4		
					6	7		
		3		2				
			4				8	1
3	8	1	9	5				7
		2	6	8		5		3

Rätsel Auflösungen

10 Unterschiede

Sudoku

2	3	8	5	1	7	9	6	4
6	1	5	2	4	9	3	7	8
7	4	9	3	6	8	1	5	2
8	9	7	1	3	5	4	2	6
1	2	4	8	9	6	7	3	5
5	6	3	7	2	4	8	1	9
9	5	6	4	7	3	2	8	1
3	8	1	9	5	2	6	4	7
4	7	2	6	8	1	5	9	3

Spuren im Schnee

Passend zur Jahreszeit ein etwas anderes Quiz. Es soll Sie einladen zu diskutieren, gemeinsam zu rätseln und vielleicht auch etwas zu stöbern. Auf der letzten Winterwanderung stiessen wir auf zahlreiche Spuren und Fährten, die je nach Aktivität des Tieres unterschiedlich ausfallen. Der Fuchs zum Beispiel hat ein typisches Spurbild, das beim Traben einer Perlenkette gleicht... - also viel Spass!
Das 6 stellige Lösungswort entsteht durch das Aneinanderreihen der gewünschten Buchstaben des jeweils gesuchten Tieres.

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: Tageskarte Bodenseeschifffahrt
2. Preis: Sonnhalden-Filztasche
3. Preis: Überraschung für die Küche

1. _____ *(vierter Buchstabe)*

2. _____ *(dritter Buchstabe)*

3. _____ *(dritter Buchstabe)*

4. _____ *(achter Buchstabe)*

5. _____ *(vierter Buchstabe)*

6. _____ *(fünfter Buchstabe)*

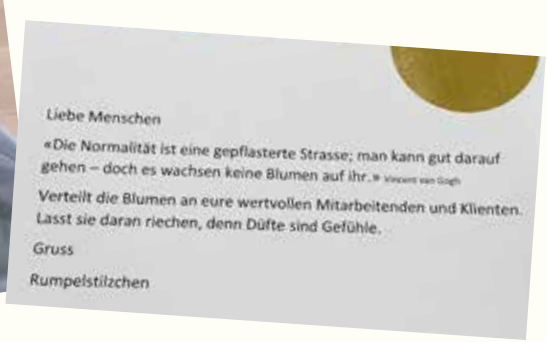
Das Lösungswort lautet: ___ ___ ___ ___ ___ ___

Bitte das Lösungswort eintragen, den Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert **bis spätestens 30.04.21** 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. Irene Bandle
2. Louis Meier
3. Rita Mettler



Liebe Menschen

«Die Normalität ist eine gepflasterte Strasse; man kann gut darauf gehen – doch es wachsen keine Blumen auf ihr.» Vincent van Gogh

Verteilt die Blumen an eure wertvollen Mitarbeitenden und Klienten. Lasst sie daran riechen, denn Düfte sind Gefühle.

Gruss

Rumpelstilzchen

Auf diesem Wege:
Herzlichen Dank dem uns noch unbekannten «Rumpelstilzchen» alias Rosenkavalier, traumhaft!

bitte Homepage beachten, aufgrund der Corona Situation, sind Veränderungen möglich!

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Fasnacht & Unterhaltungsnachmittag mit Stephan Jäggi - nur intern	Montag,	15. Februar 2021	ab 14.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	09. März 2021	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant - *neues Angebot*	Sonntag,	28. März 2021	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	31. März 2021	ab 14.15 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. April 2021	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant - *neues Angebot*	Sonntag,	25. April 2021	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Elvis alias Marcus C. King	Mittwoch,	28. April 2021	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	11. Mai 2021	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker	Mittwoch,	26. Mai 2021	ab 14.30 Uhr
Rechnungsgeneralversammlung der Genossenschaft Regionales Pflegeheim Sonnhalden	Mittwoch,	26. Mai 2021	18.00 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant - *neues Angebot*	Sonntag,	30. Mai 2021	ab 08.30 Uhr

P.P.
CH-9320
Arbon
DIE POST

Sonntagsbrunch - neues Angebot!

Covid-19 konform ohne Buffet, aber mindestens so kreativ und lecker - Verwöhnprogramm pur!
immer ab 2 Personen, Preis pro Person - weitere Details auf unserer Homepage.

«Nasch-katze»

CHF 26.-

«Schwizer Z'Morge»

CHF 26.-

«Herzhaft in den Tag»

CHF 32.-