Sonnhalden Journal

LEBENSGESCHICHTE
Vom Toggenburg an den Bodensee

HERZERWÄRMEND
«Seidenfein und schillernd charmant»

CAFE VERGISSMEINNICHT
Neu in der Sonnhalden

Ausgabe 79 | Januar 2024

Seite 8: «Seidenfein und ...»

Seite 36: Winterbaden - brrr ...

Seite 4: Maria Jüttner

Lebensgeschichte von Maria Jüttner	4-7
«Seidenfein und schillernd charmant»	8-9
Gedicht	11
Palliative Care - Zwischenevaluation	12
Café Vergissmeinnicht neu in der Sonnhalden	13
Rezept: Hefezopf / Hefekranz - herzhaft gefüllt	14
Blickwinkel	15
Bilderbogen	16-24
Palliative Care-Tagung für Mitarbeitende **«Selbstverteidigung»**	25
Personelles Eintritte, Gratulationen und Jubiläen	26-31
Demenz & Demenzkongress	32
Perspektivenwechsel	33
Palliative Care-Tagung für Mitarbeitende **«Mut tut gut»**	35
Kraftquelle	36-37
Rätselecke	38-39
Veranstaltungskalender	40

Titelbild & Seiten 8/9: *Herzlichen Dank dem Fotografen Michael Hagedorn, Hamburg (michaelhagedorn.de)*

Folgen Sie uns!

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 79, Januar 2024

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

Völlig im Moment sein, sich verzaubern lassen und die Welt für einige Minuten vergessen. Ein unbeschreiblich schönes Gefühl, wenn man sich so tragen lassen darf vom Augenblick, vom Zauber und der kindlichen Freude für kleine magische Momente. Genau so erging es mir und wohl Unzähligen, die im August «Seidenfein und schillernd charmant» geniessen durften.

Kennen Sie dies auch, dass Erlebnisse sich tief in Ihren Herzen einprägen und Tage später Sie immer noch darüber sinnieren, was genau dieser Ankermoment wohl war? Wenn ich ins 2023 zurückblicke, dann gibt es mehrere solcher Ereignisse, die berührten und zum Innehalten führten. Meist sind es kleine Begebenheiten, die so völlig unerwartet ins Leben huschen und wahre Geschenke sind.

So durfte ich kürzlich einen wirklich ergreifenden Moment erleben. Eine uns unbekannte Person mit einem wundervollen Korb stand am Empfang. Sie hatte ein tiefes Bedürfnis, eine kleine Aufmerksamkeit zu schenken. Der Korb war prall gefüllt und unendlich liebevoll gestaltet. Kleine gehäkelte Engelchen mit allerliebsten Gesichtern, die liebevoll lächelten, hängten als Dekoration an den einzelnen in Zellophan verpackten Spitzbuben in Herzform und dazu noch eine Engelsbotschaft. Ich war tief berührt ob dieser einzigartigen Geste, die von so viel Liebe und Mitgefühl zeugte. Ja, es gibt diese kleinen Engel auf Erden noch. Danke für die unendlich vielen Stunden, die in diesem wundervollen Werk stecken. Diese Überraschung ist mehr als geglückt und der Zauber dieses Moments steckt noch immer in uns.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen im 2024, dass auch Sie beschenkt werden von solch magischen Momenten. Denn im Kleinen steckt das Glück und wir alle können solche Boten sein.

Im Namen des Sonnhalden-Redaktionsteams wünsche ich Ihnen, dass die Sonnenstrahlen auch durchs 2024 für Sie leuchten und Sie der eine oder andere Artikel beherzt.

LEBENSGESCHICHTE

Lebensgeschichte von Maria Jüttner
«Sie schaffen es schon - sie haben auch das Melken geschafft!»

Es war der 10. April 1936, als Maria Jüttner das Licht der Welt erblickte. Sie war das Mittlere von vier Kindern. Ihr Vater war Zimmermann und die Mutter besorgte den Haushalt. In der ländlichen Umgebung liess es sich gut, wenn auch eher bescheiden, als Kind leben. «Ich kann mich nur daran erinnern, dass wir es sehr gut miteinander gehabt hatten», erzählt Frau Jüttner. Doch das Glück der Familie währte nicht lange. Als Maria 2 ½ Jahre alt war, kam ihr Vater bei einem Motorradunfall ums Leben. Ein grosser Schlag für die Familie. Die Mutter versuchte mit allen Kräften die Familie als Selbstversorgerin durchzubringen. Doch die harte Arbeit forderte ihren Tribut und zehrte an den Kräften. Ein Jahr nach dem Tod des Vaters erkrankte die Mutter an einer schweren Lungenentzündung. «Die Krankheit war nicht heilbar, das habe ich mitbekommen, obwohl ich ja noch ein kleines Kind war. Manchmal half sogar der Pfarrer mit. Dann stand er in der Soutane in der Küche, wallte zum Beispiel Teig aus und seine Soutane war vom Mehl weiss statt schwarz», lacht Frau Jüttner und erzählt weiter. «Meine Mutter wollte, dass wir Kinder in Sicherheit sind, sie wollte nicht, dass wir verteilt und auseinandergerissen werden und so bekniete sie ihre Schwester uns zu nehmen. Aber sie hat immer abgelehnt, bis an Weihnachten 1943. Da sagte sie dann endlich ja.» Am 3. Januar 1944 starb die Mutter. «Die Tante kam am Morgen zu uns Kindern und sagte: So, eure Mutter ist jetzt gestorben. Der Anblick war für uns Kinder brutal. Sie hatten ihr das Kinn so hochgebunden. Das hat sich bei mir eingeprägt.» Und Frau Jüttner schaudert es heute noch, als sie mir dies erzählt.

Wie zu Lebzeiten abgemacht, kamen alle fünf Kinder zu Tante Hedwig auf den Hof nach Greggenhofen. Eigentlich gehörte der Hof dem Onkel. Dieser war aber im Krieg und er sollte auch nie wieder zurückkommen. Er hatte einen Sohn, welcher im selben Alter wie die kleine Maria war. «Das Geld war knapp und wir mussten für unser Leben arbeiten und auf dem Hof helfen. Aber Tante Hedwig war eine Seele von einem Menschen. Sie achtete auch gut darauf, dass wir zur Schule gingen.» Im Jahr 1945, am Ende des Krieges, war der Hof in der französischen Besatzungszone.

Maria Jüttner erinnert sich an einen ganz speziellen Moment. «Wir hatten oft Kontakt zu den Offizieren und Soldaten. Darunter war auch ein Marokkaner. Er hatte etwas dabei, das wir noch nie gesehen hatten. Es war eine Orange. Und das Beste war, dass wir davon essen durften, was für uns schon ganz speziell war!»

Als Maria Jüttner 1951 wieder einmal im Stall am Arbeiten war, kam der Tierarzt auf sie zu und fragte, was sie denn so mache. Sie erzählte ihm, dass sie auf der Suche nach einer Lehrstelle sei, aber keine finde. Der Tierarzt erzählte ihr von seiner Schwiegermutter, welche auf der Suche nach einer Haushaltshilfe sei. Sie könnte ja eine Haushaltslehre bei ihr in Essen machen. Obwohl alle Geschwister von Maria dagegen waren, fuhr sie nach Essen. «Als ich dort ankam, wurde mir erstmals so richtig das Ausmass der Zerstörung durch den Krieg bewusst. Alles war zerbombt! Es gab sozusagen gar keinen Bahnhof mehr und schon gar kein Perron.»

In Essen konnte Maria Jüttner nebst der Arbeit weiterhin zur Schule gehen. Sie besuchte die Klosterschule und war eine fleissige und gute Schülerin. Die Lehrerin empfahl ihr deshalb weiterzumachen. Aber es fehlte das nötige Geld

Maria Jüttner (links) mit ihrem Sohn und ihrer Tochter

und sie musste aufhören. Der Hausherr sagte, sie dürfe das Lernen trotzdem nicht vernachlässigen und bot ihr an auf der Schreibmaschine zu üben und meldete Maria zum Stenographie-Kurs an. «Phuu… Das war dann gar nicht leicht!», erinnert sich Frau Jüttner. «Bei den Leuten bin ich dann fünf Jahre geblieben. Es waren wirklich sehr nette Menschen. Aber dann dachte ich «So: Ich kann das schon mal alleine probieren und habe mich auf eine Stelle beworben.» Es war dann nicht ganz das Richtige und ich habe weiter gesucht. Ich habe dann gemerkt, dass ich eine Wohnung oder ein Zimmer benötige. Leider habe ich nichts Passendes und Finanzierbares gefunden und so habe ich meine Koffer gepackt und bin zurück ins Allgäu zu meinen Geschwistern. Da habe ich mich dann auf dem Arbeitsamt gemeldet. Sie vermittelten mir eine Stelle bei einem Grosshändler. Aber das hat irgendwie nicht funktioniert. Also bin ich nochmals aufs Amt und erklärte den Leuten da, dass ich immer noch gerne eine Lehre machen würde. Dort meinten sie aber, dass sie mir das nicht empfehlen würden. Ich könne ja bereits auf der Schreibmaschine schreiben und Stenographie und soll mich beim Amtsgericht Sonthofen melden. Also da bin ich dann schon sehr erschrocken. Ich am Gericht! Aber ich habe mich trotzdem vorgestellt. Als ich da war und der Amtsrichter meine Nervosität und Unsicherheit bemerkte, meinte er nur: «Sie schaffen das schon – sie haben auch das Melken geschafft!» Beim Probeschreiben habe ich nur Fehler gemacht. Es war furchtbar. Die Stelle habe ich aber trotzdem erhalten.» Fortan schrieb und protokollierte Maria Jüttner Sitzungen, Urteilsschreiben und alles andere was von den Richtern diktiert wurde.

Am 12. September 1959 ging Maria Jüttner mit ihren Geschwistern in ein Lokal. Da war auch eine Gruppe junger Männer, die einen Geburtstag feierten. Maria wechselte auch ein paar Worte mit dem Geburtstagskind. Sein Name war Reinhardt. «Wir haben uns zwar ein wenig unterhalten, aber mehr nicht. Das war überhaupt nicht mein Typ!», schmunzelt Frau Jüttner und erzählt weiter. «Aber irgendwie hat er mich gefunden. Bis heute weiss ich nicht, wie er das angestellt hatte. Er wusste ja kaum etwas von mir oder wo ich wohnte. Aber er hat mich gefunden und nicht locker gelassen. Irgendwann hat es dann doch gefunkt zwischen uns. Eigentlich war er gerade auf dem Weg, nach Kanada auszuwandern. Ihm war hier alles zu eng. Er arbeitete vorher schon ein Jahr in der Schweiz. Und dann hat er Kanada wegen mir abgeblasen und wieder in der Schweiz gearbeitet. Am Wochenende kam er jeweils zu mir ins Allgäu.»

Bald hielt Reinhardt um die Hand von Maria an und 1961 heirateten die beiden. Reinhardt pendelte weiterhin zwischen der Schweiz und dem Allgäu. Im Januar 1962 sollte das erste Kind zur Welt kommen. «Es wollte und wollte einfach nicht kommen! Ich war schon zehn Tage über dem Termin. Da habe ich angefangen Pullover zu waschen wie verrückt. Gib Saures! hab ich mir gedacht, dann kommt's», lacht Frau Jüttner und dann kam endlich unser Töchterchen Monika zur Welt. Aber dann sagte die Hebamme zu mir: Da ist noch eins drin! Ich wusste nicht, dass ich mit Zwillingen in Erwartung bin und bin mächtig erschrocken! Wie soll das denn gehen, gleich mit zwei Babys?! Viel Zeit blieb mir nicht darüber nachzudenken, denn da kam auch schon unsere Christina zur Welt. Und trotz aller anfänglichen Bedenken ist es gegangen, es hat funktioniert. Irgendwann habe ich mir aber gedacht, dass Zwillinge alleine nicht gehen und es nochmals ein Kind braucht, so zur

Auflockerung.» All' dies erzählt Maria Jüttner mit Lachen und auch ein wenig Staunen über sich selber. Im Februar 1962 zog Frau Jüttner mit den Zwillingen zu ihrem Mann in die Schweiz und 1963 war dieser besonders kalte Winter. Der See war gänzlich zugefroren. Alle begaben sich aufs Eis. Es war ein grosses Spektakel. Auch Maria Jüttner wäre gerne über den zugefrorenen See gegangen. Aber sie war hochschwanger und ihr Mann war besorgt und meinte: Du gehst mir nicht aufs Eis, das ist viel zu gefährlich. «Ich war brav und hab die ‚Seegfrörni' dann halt vom Ufer aus erlebt.» Drei Monate später, im März, kam Töchterchen Susanne zur Welt. «Das war so eine kleine Wurzel!», lacht Frau Jüttner. «Ich hatte nun drei Kinder in den Windeln und mächtig was zu tun. Langweilig wurde mir gewiss nicht. Aber ich habe es geschafft. Im Winter 1964 kam dann unser Sohn Peter zur Welt. Mein Mann war gerade auf Montage. Es war eine Hausgeburt, das ging alles so ruckzuck. Ja, und in drei Jahren waren alle vier Kinder da.»

Auch weiterhin war Herr Jüttner viel für die Firma Saurer auf Montage und Frau Jüttner oft alleine mit den Kindern zuhause. Aber wenn der Vater dann da war, dann war er fast nur für die Kinder da. 1968 war er ganze sieben Monate in den USA auf Montage. Das war die längste Zeit, die er weg war. «Das war nicht schön… nein, da hat er mir schon sehr gefehlt. Und auch den Kindern. Das war ja nicht wie heute, wo jeder ein Handy hat und man schnell telefonieren kann. In dieser Zeit habe ich dann auch den Führerschein gemacht. Das Auto war ja da und ich war damit unabhängiger und konnte auch einmal etwas unternehmen. Mein Mann hat mich sehr ermutigt die Prüfung zu machen», erzählt Frau Jüttner.

Die Familie Jüttner war gerne auf Achse und so reisten sie zwischen 1970 – 1975 jeweils in den Ferien durch die Schweiz. Rhonegletscher, Bündnerland, das Wallis und viele andere schöne Orte besuchten sie gemeinsam und entdeckten so die Schweiz. Ganz nach Jüttners Motto: Wenn wir schon hier wohnen, dann müssen wir auch wissen wo wir wohnen! Es war eine interessante Zeit und auch die Kinder freuten sich über die Ausflüge. «Auch wenn sie sich zu viert hinten ins Auto quetschen mussten», lacht Maria Jüttner ‚Gurtenpflicht' gab es ja damals noch nicht.»

Nach diesen schönen Reisen in der Schweiz meinte der Vater, dass es Zeit wäre mal ans Meer zu fahren und Frau Jüttner erzählt: «Aber um ans Meer zu fahren brauchten wir eine Unterkunft. Nach langem Suchen fand mein Mann ein gebrauchtes 6er-Zelt und holte es in Zürich ab. Wir wollten es natürlich probeweise mal aufstellen im Garten. Das war ein lustiges Unterfangen! Wir hatten keine Anleitung und mussten selber herausfinden was wohin kommt. Ein grosses Rätsel sozusagen. Aber am Schluss war alles wo es hingehörte. Bald darauf ging es los über Mailand an die Adria. Mein Mann und ich wollten natürlich erst das Zelt aufstellen – unsere Töchter hatten aber anderes im Kopf und wollten sofort ans Meer. Naja… wie es halt so ist in den Ferien.» Im folgenden Jahr fuhren Jüttners nochmals an denselben Ort, da es ihnen so gut gefallen hatte. Diesmal wählten sie aber den Weg über Österreich und an den Dolomiten vorbei. «Das war sehr eindrücklich, diese Kreidefelsen und Berge», berichtet Frau Jüttner. 1978 stand zum ersten Mal Spanien als Reiseziel auf dem Programm.

Um mit der ganzen Familie und dem Gepäck so weit zu reisen, wurde ein Anhänger gekauft. Dieser liess sich sogar zu einer Art Küche umfunktionieren. «Es waren herrliche Tage in Tarragona», schwärmt Maria Jüttner.

Ab 1979 wurde es ruhiger bei Jüttners. Die Zwillinge zogen aus. Dank dem Vater bekamen sie eine Wohnung im Saurer-Hochhaus. «Ich hatte aber immer ein Auge auf die beiden», schmunzelt Frau Jüttner. Nach und nach zogen auch die anderen Kinder aus und Frau Jüttner musste sich an die Ruhe gewöhnen. Da es im Haushalt nun viel weniger zu tun gab, suchte sie sich Arbeit und fand schliesslich eine Stelle in der Migros. «Zuerst arbeitete ich am Obst- und Gemüsestand. Danach bis zur Pension 1998 an der Kasse.» Im Jahr 2000 wurde auch Herr Jüttner pensioniert. Trotz gesundheitlichen Problemen genossen Jüttners den gemeinsamen Ruhestand und sind weiter ihrer Leidenschaft, dem Reisen, nachgegangen.

Jüttners fühlten sich, seit sie in der Schweiz wohnten, immer sehr mit dem Land verbunden. Schliesslich beantragten sie 1984 die Einbürgerung. «Wir wussten, dass wir zwar nur als ‚Papierli-Schweizer' gelten und Spötteleien kommen würden, das war uns aber egal. Wir schätzten es sehr abstimmen zu können und bis heute habe ich noch keine Abstimmung ausgelassen. Auch für die Kinder war nach der Einbürgerung einiges einfacher.»

In den Jahren 1987 – 1997 kamen sechs Enkelkinder zur Welt, die ihren Grosseltern viel Freude bereiteten. Bis heute sind noch fünf Urenkel dazu gekommen. «Das ist eine lustige Schar!», lacht Frau Jüttner und zeigt auf ein Bild mit all ihren Enkeln und Urenkeln. Am 29. Juli 2016 feierten Maria und Reinhardt Jüttner ihren Hochzeitstag im Spital, da es Reinhardt gesundheitlich nicht gut ging. «Ich habe gemerkt, dass es ihm an diesem Tag wirklich nicht gut geht und wollte bei ihm bleiben, aber er hat mich heimgeschickt. Das sei doch besser, als hier im Spital zu sein. Ja, und am 30. Juli um 4:00 Uhr morgens klingelte das Telefon. Jemand vom Spital rief an und sagte mir, dass mein Mann gestorben sei. Das war wie ein Schlag…», erzählt Frau Jüttner sichtlich bewegt. «Da mein Mann aber viel auf Montage war, war ich es gewöhnt alleine zurecht zu kommen. Ich konnte ganz gut alleine sein. Auch wenn ich es mir natürlich anders gewünscht hätte und ich meinen Mann sehr vermisste. Ich hatte im Garten und ums Haus immer etwas zu tun.»

Im Jahr 2021 ging es Frau Jüttner jedoch gesundheitlich nicht mehr so gut und sie war fortan auf den Rollstuhl angewiesen. So konnte sie nicht mehr in ihrem Haus wohnen, da es nicht rollstuhlgängig war. Seither lebt Maria Jüttner in der Sonnhalden. «Ich bin hier zuhause. Ich habe mich gut eingelebt und es gefällt mir. Ich wusste ja, es gibt für mich keine andere Möglichkeit in meinem Zustand. Es gefällt mir gut und ich fühle mich wohl und habe alles was ich brauche.» Vermissen tut Frau Jüttner nur das Zelten, weil das ja immer so lustig war.

Es hat mich sehr beeindruckt, mit welcher Leichtigkeit Frau Jüttner von ihrem nicht immer einfachen Leben erzählt und wie oft wir gemeinsam gelacht haben beim Interview. Aber auch wie sie das Leben mit all den Höhen und Tiefen einfach annehmen kann, das Beste daraus macht und auf das schaut was noch geht. Frau Jüttner strahlt trotz aller Einschränkungen eine so tiefe Zufriedenheit aus und ich wünsche uns allen, dass wir es ihr gleichtun mögen, wenn auch uns das Schicksal wieder einmal ein Bein stellt.

Liebe Frau Jüttner, vielen herzlichen Dank für das spannende und berührende Gespräch. Ich wünsche ihnen weiterhin so viel Freude und Leichtigkeit und noch viele Momente zum Lachen!

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Wenn die Seele mit den Seifenblasen auf Reisen gehen darf oder Hommage an die Tiefe und Langsamkeit umhüllt von Leichtigkeit

Gespannt sitzen alle da. Nach zwei wetterbedingten Verschiebungen durfte die Vorstellung endlich stattfinden und wir wurden fürs lange Warten mehr als belohnt. Am 29. September wurden wir mit dem Stück «Seidenfein und schillernd charmant» tief berührt. Auch Passanten blieben stehen, durften sich dazusetzen und sich von dieser einmaligen Darbietung verzaubern lassen, einer wunderbaren Kreation von Andeli Zumbühl, Andreas Schwarzer und Lisa Bögli.

Ein unvergesslicher Spätsommervormittag, der die Herzen aller verzauberte; wir wurden mitgenommen auf eine Reise mit dem Wind, der Musik, den Seifenblasen mit einer Farbenpracht, die uns in ihren Bann zog. Diese Leichtigkeit zu spüren, in die Ruhe einzutauchen, den Seidentüchern und Hula-Hoop zuzuschauen und sich mittragen zu lassen. Jeder war bei sich, kam zur Ruhe und war in diesem einen Moment einfach versunken in dieser Tiefe und Weite des Seins. Dieses Mitträumen oder Getragen werden war in den Gesichtern aller zu lesen. Es fühlte sich an, wie wenn die Seele vom Wind geküsst wird.

Zum Abschluss waren alle eingeladen, selbst Teil dieses wundervollen Events zu werden, Seifenblasen in den Himmel zu schicken oder die Seidentücher im Wind tanzen zu lassen. Das Kind in uns durfte sich entfalten…

Danke liebe Lisa, Andeli und Andreas für diesen einzigartig berührenden Moment, der immer noch in uns nachhallt. Lisa ist seit Jahren unterwegs für Menschen mit Demenz und schafft einen unglaublichen Zugang. «Ein Erlebnis auf Augenhöhe für Menschen mit Demenz und ihr direktes und indirektes Umfeld», dies ist ihr Herzensanliegen nebst der positiven Sensibilisierungsaktion zum Thema Demenz. Dies ist definitiv mehr als geglückt.

Wir freuen uns mit Dir und Andreas auch schon wieder auf die wunderbar berührende Feuershow anlässlich des Winterzaubers.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

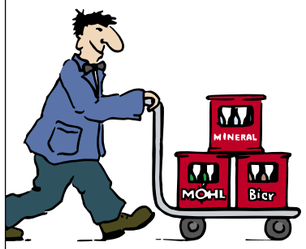
IHR PARTNER FÜR
HAUSTECHNIK-SERVICES.

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

WASSER. BAD. ENERGIE.
HAUSTECHNIK EUGSTER

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

Kunde: «Ich möchte Ihren Chef sprechen!»

Sekretärin: «Geht leider nicht, er ist nicht da!»

Kunde: «Ich hab ihn doch durchs Fenster gesehen!»

Sekretärin:
«Er Sie auch!»

Ihr IT-Partner für die Pflege Ihres Netzwerks

netshape
www.netshape.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

petralli
wir setzen akzente

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

Gartenneubau | Gartenumänderung | Gartenunterhalt

Ein Frosch kommt mit einem Verband an den Teichrand. Fragt eine neugierige Kröte: «Was ist denn mit dir passiert?»

Sagt der Frosch: «Brille vergessen, Knallfrosch geküsst!»

Zum neuen Jahr

Ich glaube,
dass ich sein darf, wie ich bin.
von Anfang an so gedacht,
so gewollt.

Meine Aufgabe ist es
zu entdecken und zu entfalten,
was angelegt ist;
anzunehmen, was ist,
auch wenn ich manches nicht verstehe;

einzustehen für das,
was ich zutiefst empfinde,
auch wenn es manchen nicht gefällt.

Ich will ehrlich sein zu mir selbst,
mir nichts vormachen
und mich nicht täuschen lassen.

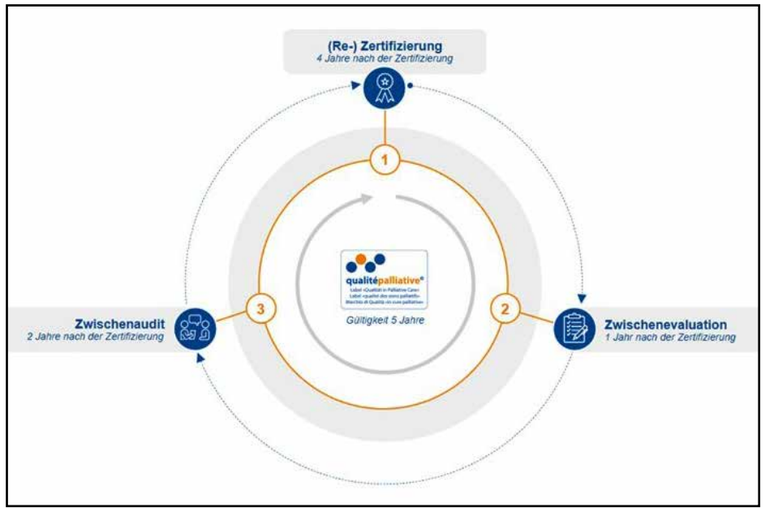
Ich werde mich wehren gegen alle,
die mir sagen, wie ich sein müsste,
und gegen alles,
was mich von meinem Weg abbringt.

Ich vertraue der Stimme tief in mir,
die mir immer wieder sagt:

Du darfst sein wie du bist.

Max Feigenwinter

Palliative Care - Zwischenevaluation



Im August 2022 hat das Regionale Pflegeheim Sonnhalden die Zertifizierung Qualität in Palliative Care erlangt. Wir haben uns dadurch verpflichtet, hohen Qualitätsansprüchen gerecht zu werden und uns mit der stetigen Entwicklung im Bereich Pflege zum Wohle unserer BewohnerInnen auseinanderzusetzen.

In den vergangenen 12 Monaten haben wir an verschiedensten Massnahmen und Projekten gearbeitet. Zum Beispiel wurde ein Merkblatt über Rechte und Pflichten erstellt, das heisst, BewohnerInnen werden bei einem Eintritt über ihre Rechte und Pflichten schriftlich informiert. Neu ist auch ein Behandlungskonzept bei Urteilsunfähigkeit. Die Aufklärung und Information unterstützt BewohnerInnen in ihrer Entscheidungsfindung. Die Autonomie wird gestärkt und somit die Selbstbestimmung gefördert. Angehörige werden auf Wunsch und Bedarf einbezogen, dies wird als positiv erlebt. Das Vertrauen zwischen BewohnerInnen, Pflegemitarbeitenden und den Angehörigen soll gestärkt und gefördert werden.

Ein Jahr nach der Zertifizierung erfolgt eine schriftliche Zwischenevaluation. Das heisst, der Verlauf dieses Qualitätsprozesses bzw. der weiteren Entwicklung in der Sonnhalden wird mit einer Selbsteinschätzung mittels Fragebogen von qualitépalliative überprüft. Die folgende Rückmeldung hat uns sehr gefreut und uns bestätigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind:

Die Zwischenevaluation entspricht den Vorstellungen und Erwartungen von qualitépalliative:

- Es ist beeindruckend zu sehen, mit welcher Ausführlichkeit und Detailfreude das Team der Sonnhalden die Empfehlungen aus dem Audit vom Juni 2022 aufnimmt und weiterbearbeitet.
- Man spürt sehr, dass Palliative Care tief in der Institution verankert und eine Herzensangelegenheit ist. In allen Professionen arbeitet das Team an einer stetigen Verbesserung, die Qualitätsgruppe ist in ihrer Zusammensetzung sehr beeindruckend.
- Die Sonnhalden hat die Empfehlungen aus dem Audit alle aufgenommen und arbeitet intensiv daran diese zu verbessern bzw. ist bereits daran die Verbesserungen umzusetzen.
- Selbst neue Themen werden bereits aufgegriffen und im Sinne der Weiterentwicklung erfasst.
- Die Sonnhalden setzt auf umfassende und adressatengerechte Schulungen aller Mitarbeiter zu den Palliative Care-Inhalten.

Der nächste Schritt im Zyklus ist das Zwischenaudit im August 2024.

Doris Minger, Pflegeexpertin

Alzheimer-Café bzw. Café Vergissmeinnicht ab Januar 2024 in der Sonnhalden

In der Schweiz gibt es über 150 Alzheimer-Cafés oder sogenannte «Café Vergissmeinnicht», eines davon wird ab Januar im Restaurant der Sonnhalden sein. Darüber freuen wir uns sehr. Die Alzheimer-Cafés wurden durch Alzheimer Schweiz ins Leben gerufen und haben das gleiche Ziel: einen geselligen und ungezwungenen Rahmen für Menschen mit Demenz, für Angehörige und Nahestehende zu bieten, bei welchem auch Fachinputs erfolgen können.

Da der Sonnhalden das Thema Demenz genauso wichtig ist wie Palliative Care war es für uns selbstverständlich, dem Alzheimer-Café Arbon unsere Türen zu öffnen als Maria Jutz, die Leiterin, uns anfragte. Sie ist eine der freiwilligen Angebotsleiterinnen von Alzheimer Thurgau.

Wir möchten so den Angehörigen die Möglichkeit bieten, ungezwungene Momente zu erleben, sich zum Krankheitsbild auszutauschen und fachliche Unterstützung zu erhalten. Es sind alle herzlich willkommen, die Lust verspüren mitzusingen, zu spielen und die Geselligkeit zu leben. Denn der soziale Austausch ist das Lebenselixier jedes Menschen und für Menschen mit einer dementiellen Erkrankung erst recht.

Wir freuen uns sehr, eine kleine ungezwungene «Oase der Geselligkeit» zu schaffen und haben mit dem Restaurant beziehungsweise der Cheminée-Ecke einen wunderbaren Raum, der damit mit viel Leben und Heiterkeit gefüllt wird. Ja, Alzheimer-Cafés sind wichtig und wir kennen das Leitungsteam mit Maria Jutz und ..., beide sind seit der Initiierung mit vollem Engagement und Herzblut unterwegs.

Kommen auch Sie vorbei, es ist keine Anmeldung notwendig. Denn gute Begegnungen sind eine Wohltat für die Seele, ob als Angehörige, Interessierte oder an Demenz Betroffene, alle sind herzlich willkommen. Der Wunsch am sozialen Leben weiterhin teilzuhaben ist bei uns allen da. Hemmung und Scham sind leider allzu oft schlechte Begleiter der Demenz. Schütteln Sie diese ab.

Gute Begegnungen sollen den Fokus erhalten und seien Sie offen für einen Austausch auf Augenhöhe und neuen Erfahrungen. Geniessen Sie gute Gespräche, ungezwungene Momente bei Gesellschaftsspielen, beim gemeinsamen Singen und Musizieren und dem Zusammensitzen bei Kaffee und Kuchen.

Das Café Vergissmeinnicht findet jeden letzten Freitag im Monat von 14.30 - 16.30 Uhr in der Sonnhalden (Cheminée-Ecke) statt.

Bei Fragen stehen wir (Maria Jutz und Marlene Schadegg) gerne zur Verfügung.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung
& Vizepräsidentin Alzheimer Thurgau

Hefezopf / Hefekranz - herzhaft gefüllt

Teig

750g	Zopf-/Weissmehl
2 1/2	TL Salz
1 TL	Zucker
3/4	Hefewürfel oder 1,5 Päckchen Trockenhefe
90g	Butter
ca. 5dl	Milch

Füllung für 1 Vegi-Zopf & 1 Fleisch-Zopf

200g	Creme Fraiche
18	dünne Scheiben Rohschinken/Bündnerfleisch
100g	geriebener Gruyere
10	grüne Oliven
1 Ei	zum Bestreichen
ca. 5dl	Milch

Zubereitung

Hefeteig

Bis und mit Hefe alle Zutaten im Rührkessel vermengen. Butter in der Pfanne schmelzen, kalte Milch dazugeben. Alles zum Mehlgemisch geben und ca. 10 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. 1,5 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

Füllung

Creme Fraiche nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter würzen. Oliven klein schneiden. Den Teig in vier gleich grosse Stücke teilen und zu länglichen Rechtecken dünn auswallen. Mit Creme Fraiche bestreichen, Käse darüber streuen, mit Fleisch oder Oliven belegen. Der Länge nach aufrollen, dass eine dünne Rolle entsteht. Jetzt kann man einen Kranz formen, indem man zwei Stränge in sich dreht und die Enden zusammenfügt oder einen Zwei-Strang Zopf flechtet. Mit Ei bestreichen, 30 Minuten aufgehen lassen.

Danach bei 200 Grad ca. 35 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Perfekt für das nächste Apéroplättli oder für einen herzhaften Z'nacht!

En Guete wünscht das

Sonnhalden – Gastronomie Team

Blickwinkel: eine Frage – zwei Antworten

an Bewohnerin Anna Zünd und Monika Lehmann

Ein Geruch und Ihre/Deine Erinnerungen...

Fr. Zünd (denkt lange nach): Frisch gemähter Rasen, das rieche ich gerne und erinnert mich an unser Haus. Ich war meistens fürs Zusammenrechen zuständig. Das habe ich auch gerne gemacht. Dann war man draussen an der frischen Luft.

Monika: Frisches Heu und frisch geschlagenes Holz. Das erinnert mich sofort an die Kindheit. Wir waren viel draussen am Heuen und im Wald. Wir durften immer Heuen, wenn die anderen in der Badi waren. Damals hab ich es nicht gerne «gschmöckt»!

Ihre/Deine Wunschaussicht aus dem Schlafzimmer?

Fr. Zünd: Genauso wie es ist. Ich bin zufrieden hier und möchte gar nichts anderes.

Monika: So einen weiten Sternenhimmel, ganz nah.

Was zaubert Ihnen/Dir ein Lächeln ins Gesicht?

Fr. Zünd: Ein guter Witz! Das ist doch immer etwas Gutes!

Monika: Im Moment meine Enkelkinder (2 ½ und 3 Jahre), wie sie jetzt sprechen und uns sagen was zu tun ist!

Ein eigener Fernsehsender, was würde dort laufen?

Fr. Zünd: Ach… das ist mir nicht mehr wichtig. Ich schaue kein Fernsehen mehr. Früher wären es Unterhaltungssendungen gewesen wie Teleboy oder Tellstar.

Monika: Bei mir wären Dokumentationen über verschiedenste Themen, Zugreisen und Reiseberichte das Programm. Und auf keinen Fall Horrorfilme!

Was ist Ihr/Dein Lieblingsgericht?

Fr. Zünd: Ein gutes Fondue ab und zu, das mag ich sehr gerne. Aber ich esse alles… ausser Kutteln! Das mag ich gar nicht.

Monika: Ich mag die Italienische Küche auf alle Arten und manchmal ein feines «Schnippo». Einfach kein Fisch oder «Metzgete-Fleischigs».

Welche Musik, Sänger oder Band berührt Sie/Dich?

Fr. Zünd: Ich höre nicht mehr so viel Musik, aber Schlager das mag ich. Wie die von Roy Black oder Lys Assia.

Monika: Ich höre nicht so spezifisch Musik, mehr Radio. Aber Queen, Freddie Mercury und auch Country höre ich gerne.

Welcher unerfüllte Wunsch sollte noch in Erfüllung gehen?

Fr. Zünd: Ich bin einfach zufrieden. Aber ab und zu etwas Süsses ist halt schon gut (lacht herzlich).

Monika: Ich würde gerne nach Amerika reisen, Schottland mit seinen Schlössern und Dudelsäcken besuchen und die Nordlichter in Skandinavien, die würde ich auch mal noch gerne sehen.

Dein/Ihr grösstes Laster ist...

Monika: Ich bin ab und zu ein wenig schnell unterwegs für mein Umfeld. Darauf meint Frau Zünd lachend «si git au emol ab»!

Fr. Zünd (lachend): «Öppis Guets esse»!

Beschreiben Sie sich/beschreibe Dich mit drei Worten:

Fr. Zünd: Geniesserin, «chli fuul», zufrieden

Monika: humovoll, spontan, flink

In welcher Disziplin wärst Du/wären Sie gerne Weltmeister/in?

Wollten oder konnten beide nicht beantworten...

Melanie Thalmann, Leitung Aktivierung

Herbstfest

Jedesmal ist es ein Augen- und Gaumenschmaus... einfach herrlich, den Spätsommer bzw. Herbst ins Haus zu holen. Sei es über die wundervolle natürliche Dekoration oder die leckeren Gerichte. Bei Musik und guter Gesellschaft immer wieder einfach nur wunderbar.

KaufmannInnenausbau
Wohnen mit Holz, faszinierend persönlich.

KAUFMANN OBERHOLZER

Leben, wohnen und bauen mit Holz.

Kaufmann Oberholzer AG
Schönenberg TG | Roggwil TG | St. Gallen

Halloween Abendveranstaltung

Mit einem frechen Umtrunk - natürlich orange - und Süssigkeiten wurde unter dem Motto Halloween ein gemütlicher Abend zelebriert. Der Name aus dem englischen Sprachraum, von «All Hallow's Eve», was so viel heisst wie die Nacht vor Allerheiligen.
Und wer hätte es gedacht, wie viele Bewohnerinnen und Bewohner es genossen, zusammenzukommen und ein spezielles Halloween-Lotto zu spielen.

Arbeiten mit Ton

Wenn mit viel Liebe und Fingerspitzengefühl kleine Schäfchen entstehen...

Weihnachtsüberraschung für den Sonnengarten

Wenn das Strahlen der vielen Engelchen sich multipliziert.... die Bilder sprechen für sich! Ganz lieben Dank!

6. Dezember

Vom Grittibänz über den Samichlaus - nichts darf fehlen an diesem Tag...
Bereits am Morgen herrschte schon diese aufgeräumte Stimmung. Was wird der Samichlaus wohl über mich wissen? Wird er nur Gutes zu berichten haben und wen steckt er allenfalls in den Sack? Um 14h ging dann das muntere Treiben los, überall hörte man die Glocke und die Schritte hallten durch den Flur. Die freudig gespannten Gesichter liessen nur Gutes verheissen.

Adventsabend mit der Instrumentalgruppe

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt. An diesem Abend waren die Klänge der Instrumentalgruppe, das gemeinsame Singen, dieses Licht. Danke, den Frauen und Dr. Ineichen der Instrumentalgruppe Steinach, für diese wundervolle Umrahmung des Adventsabends.

Bewohnerweihnachtsfeiern

Einmal im Jahr erhellt ein unheimlicher Lichterglanz die Sonnhalden. Viele Weihnachtswichtel sind Tage vorher am Werk, um alles vorzubereiten, damit der Abend, bzw. die fünf Feiern an drei Tagen stattfinden können und unvergesslich bleiben werden. Denn Weihnachten ist für uns alle das Fest, das nicht nur die Augen von Kindern zum Glänzen bringen soll. Danke allen Beteiligten an dieser Stelle für den feierlichen Rahmen, unseren Landeskirchen, den Musikern und dem Gastroteam für die leckere Kulinarik inklusive Service und der bezaubernd festlichen Dekoration.

Spannende Inputs fürs Leben vom diesjährigen Palliative Care-Tag für Mitarbeitende - «Einblicke in die Selbstverteidigung»

Am 30. November 2023 durften wir Mitarbeiter der Sonnhalden mit unseren Referentinnen Barbara Holzer und Svenja Koller, beide Trainerinnen der Schweizerischen Interessensgemeinschaft Pallas, für einen Vormittag lang diverse Einblicke in die Selbstverteidigung erfahren. Selbstverteidigung fängt mit verbalder Abwehr an, was uns in diesem Einführungskurs vermittelt wurde und NICHT um die körperliche Gewalt. (Dies würde in weiteren Kursen vermittelt werden).

Frau Holzer erklärte uns zu Beginn das Ampelsystem:

Grün: Es geht mir gut, ich fühle mich wohl, keine Gefahr.

Gelb: Irgendetwas ist nicht mehr ganz o.k., ich spüre, dass etwas nicht stimmt. (Verbale Selbstverteidigung)

Rot: Ich fühle mich gar nicht mehr wohl, habe Angst, spüre Schmerzen. Reden hilft nicht mehr, ich muss handeln. (Körperliche Selbstverteidung)

Die gelbe Ampel ist entscheidend, dass es nicht zur körperlichen Auseinandersetzung kommt. Und genau hier beginnt unser Einführungskurs.

In diversen Rollenspielen lernten wir mit einer straffen, aufrechten, selbstbewussten Körperhaltung/Körpersprache, bei der verbalen kurzen Abwehr (laut und deutlich werden), Schlagfertigkeit, Gestik und Mimik Grenzen zu erkennen und zu setzen. Sprich - sein Gegenüber ins Leere laufen zu lassen und den Spiess umzudrehen. Das klingt alles sehr einfach, ist es aber nicht, auch für diejenigen, die schon einmal einen solchen Kurs belegt haben. Wir lernten auch Techniken mit verschiedenen alltäglichen Hilfsmitteln kennen, die als Waffe eingesetzt werden können, um uns vor Angriffen zu schützen. Ganz klar war, der Vormittag war viel zu schnell vorbei.

Es war eine unglaublich lehrreiche Erfahrung für uns alle. Wir haben gelernt, uns in bedrohlichen Situationen verbal verteidigen zu können und wie man sich schützen kann.

Ich kann diesen Kurs nur jedem empfehlen, der sich sicherer fühlen möchte. Es ist eine Investition in die eigene Sicherheit und ein wichtiger Schritt, um sich selbst zu schützen.

Ich hoffe für uns und für alle, dass wir nie - auch nur annähernd - in eine solche Situation kommen. Ein herzliches Dankeschön an die kompetenten Trainerinnen.

Andrea Dörig, Mitarbeiterin Administration

WoA (Weg ohne Angst – Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen) ist eine Form der Selbstverteidigung, die Frauen und Mädchen in den unterschiedlichen Alters- und Interessensgruppen befähigen, sich trotz ihrer geringeren körperlichen Kraft erfolgreich gegen sexuelle, psychische und physische Gewalt zu wehren. Die Angebote der WoA-Kurse dienen der Stärkung des Selbstvertrauens, sie beinhalten eine Verhaltens- und Intuitionsschulung. Persönlichkeitstraining, das Abbauen von Ängsten, das Erkennen von Klischees und das Erarbeiten von schnell lernbaren, körperlichen und mentalen Verhaltensstrategien für den Ernstfall.

WoA ist keine Sportart wie z.B. Kampfsport, sondern aktive Prävention gegen sexuelle Viktimisierung (zum Opfer machen/sein/werden).

Eintritte

Edina Sylejmani

Funktion:

Lernende FaGe

Eintritt:

August 2023

Sahra Kamberi

Funktion:

Lernende FaGe

Eintritt:

August 2023

Blediana Ibrahimi

Funktion:

Lernende AGS

Eintritt:

August 2023

Annette Wellmann

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

August 2023

Gratulationen

Die Zeit des Wartens ist nun endlich vorbei. Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Eurer kleinen Prinzessin «Arianna». Sie ist das fehlende Puzzlestück in Eurem Leben und wird es mit Liebe und Glück füllen. Wir sind schon gespannt, die kleine Lady kennenzulernen.

Wir wünschen Dir, Raluca Calin, und Deinem Lebenspartner viele Wonnestunden mit der kleinen Prinzessin.

Wir gratulieren Susana Hanselmann zu ihrer erfolgreichen eidgenössischen Berufsprüfung als Spezialistin für angewandte Kinästhetik. Darauf stossen wir gerne an und wir alle freuen uns, dass sich ihr Wissen auf uns alle übertragen wird, d.h. sich unsere Bewegungskompetenz verstärken wird.

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

Gratulationen

Wenn zwei Herzen sich finden und die Hochzeitsglocken erklingen....

Wir wünschen Susana Hanselmann und Ihrem Mann, dass Euer gemeinsames Leben von einem fröhlichen Miteinander und einem liebevollen Füreinander getragen ist.

Auch Merijem Canoski und Ihr Mann haben den Bund fürs Leben geschlossen. Wir wünschen Euch, dass Euch durch alle Gezeiten ein starkes Band verbindet, und Ihr gemeinsam an einem Strang zieht.

Und last but not least hat auch Tseten Bhakar sich für den Ehehafen entschieden. Wir wünschen Euch das Glück, das nur die Liebe schenken kann: den Frieden des Herzens.

Marlene Schadegg und Daniela Murer

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-Accessoiren 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

Eintritte

Marie Näf

Funktion:

Lernende Köchin EFZ

Eintritt:

August 2023

Phyllis Jaeckel

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

August 2023

alzheimer Thurgau

Café
Vergissmeinnicht

Gemütliches Beisammensein für Menschen mit Demenz mit ihren Angehörigen/ Bezugspersonen

Menschen mit Demenz zusammen mit ihren Angehörigen/ Bezugspersonen treffen sich jeden letzten Freitag im Monat zu einem ungezwungenen Austausch. Nach Lust und Laune wird miteinander geplaudert, gespielt, gesungen oder es werden andere Ideen umgesetzt. Auch Fragen zu Demenz haben immer Platz.
Die Teilnahme ist unentgeltlich. Konsumationen bezahlen die Teilnehmenden selbst.

Jeweils letzter Freitag im Monat
(ausser März 22.3 und Dezember fällt aus)
14.30 – 16.30 Uhr
Sonnhalden-Restaurant

Eintritte

Antonella Giacometti

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Eintritt:

August 2023

Stephanie Müller-Zwahlen

Funktion:

Mitarbeiterin Lingerie

Eintritt:

August 2023

Bettina Gödl

Funktion:

Studierende Aktivierungs-fachfrau HF

Eintritt:

August 2023

Dienstjubiläum

- 5 Jahre feiern

Christa Dombrowski

Funktion:

Yoga-Lehrerin für Bewohner

Maryan Ali

Funktion:

Fachfrau Gesundheit

Marion Halter

Funktion:

Stv. Wohnbereichsleiterin Sonnengarten

PERSONELLES

Dienstjubiläum - 10 Jahre feiern

Edin Hrncic

Funktion:

Stv. Wohnbereichsleiter W1

Am 04. März 2014 hatte Edin bei uns in der Sonnhalden seinen ersten Arbeitstag.

Damals hast Du mit einem Praktikum begonnen, um die Anerkennung für Deine Ausbildung zu erhalten. Mittlerweile bist du Stv. Wohnbereichsleiter und Berufsbildner. Es ist sehr wertvoll, dass Du Dich jetzt auch um unseren Pflege-Nachwuchs kümmerst. Du kannst Dein Wissen sehr gut und motivierend weitergeben.

Auch im Zirkel Pflegeentwicklung wird Dein Know-How immer wieder gefordert und Deine Mitarbeit sehr geschätzt. Als ob das nicht schon genug wäre, trägst Du die Mitverantwortung für den Pflegematerial-Prozess, d.h. von der Bestellung bis zur Abgabe an die Wohnbereiche.

Die Bewohner schätzen Deine hilfsbereite und aufgestellte Art. Sie wissen, dass Du Dich auch um ungewöhnliche Wünsche und Anliegen kümmerst und immer Dein Bestes gibst.

Danke für Deinen vielfältigen, motivierten Einsatz für die Sonnhalden und wir freuen uns, mit Dir die Sonnhalden weiterzuentwickeln.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Fabienne Schättin

Funktion:

Stv. Küchenchefin

Am 01. April 2014 hat Fabienne Schättin ihre Stelle als Stv. Küchenchefin bei uns in der Sonnhalden-Küche angetreten und nun sind es bereits 10 Jahre. Sie engagierte sich von Anfang an sehr für den reibungslosen Ablauf in der Küche und im Team. Gleichzeitig mit ihrem Eintritt übernahm sie auch die Arbeit als Ausbildnerin für unsere Lehrlinge. Durch ihr kompetentes, fachliches Wissen und ihre geradlinige Art konnten alle Lehrlinge mit einem guten Ergebnis abschliessen.

Sie übernimmt meine Führungsaufgaben in meiner Abwesenheit voll und ganz und ist Ansprechpartnerin für alles, was sonst noch anfällt. Ich kann immer auf sie zählen und bin froh, dass sie bei uns ist. Sie ist loyal und wird von allen MitarbeiterInnen sehr geschätzt. Sie hat auch immer ein offenes Ohr für unsere Bewohner. Das kommt gleichermassen sehr gut an.

Dich als meine Stellvertreterin zu haben, ist unendlich schön. Wir alle, und ich ganz besonders, möchten uns bei Dir, liebe Fabienne, für Deinen grossartigen Einsatz und die Betriebstreue herzlich bedanken und hoffen auf noch viele gemeinsame Jahre bei uns in der Sonnhalden-Küche.

Kai Trutschel, Leiter Gastronomie

arbon energie

Arbon Energie AG
Salwiesenstrasse 1
9320 Arbon

Telefon 071 447 62 62
Pikett 071 447 62 65
www.arbonenergie.ch

STROM
WASSER
WÄRME
KOMMUNIKATION

Wir sind für Sie da!

PERSONELLES

Dienstjubiläum - 15 Jahre feiern

Aynur Oezdemir-Ocak

Funktion:

Pflegehelferin SRK

Der erste Tag von Aynur war der 26. Januar 2009, als sie als Pflegehelferin bei uns gestartet ist. Seit dieser Zeit ist sie dem Team vom Wohnbereich W1 eine grosse Stütze. Aynur kennt sich nach all den Jahren gut aus und weiss immer Rat. Mit ihrer entspannten und zuverlässigen Arbeitsweise ist sie ein Vorbild für ihre Teammitglieder. Wertvoll zudem, dass sie so flexibel ist und durch ihr kurzfristiges Einspringen ihr Team unterstützt.

Die Bewohner schätzen ihre aufgestellte Art wie auch ihren zuvorkommenden und liebevollen Umgang mit ihnen. Aynurs Kreativität scheint schier unendlich. Ihr fällt immer wieder etwas ein, um die Bewohner zu beschäftigen oder ihnen eine Freude zu bereiten.

Liebe Aynur, danke, dass Du mit Deinem unentwegten Einsatz für das Wohlbefinden der Bewohner sorgst und eine verlässliche, engagierte Mitarbeiterin bist. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre.

Cornelia Barillaro

Funktion:

Nachtwache

Am 16. Februar 2009, also vor 15 Jahren, ist Cornelia bei uns als Pikett-Nachtwache gestartet. Mit ihrer Ruhe und Geduld ist sie eine perfekte Besetzung für die verantwortungsvollen Nachtdienste. Sie ist immer motiviert, offen und die Nachtarbeit scheint ihr nichts auszumachen. Wir sind alle sehr dankbar, dass sie eine hohe Einsatzbereitschaft zeigt und mit unserem Haus sehr verbunden ist. Sie springt immer ein, wenn in der Nacht «Not an der Frau» ist.

Ruhige und zuverlässige Mitarbeitende in der Nacht sind Gold wert. Die Bewohner freuen sich Cornelia Barillaro zu sehen und wissen, dass sie bei ihr gut aufgehoben sind.

Liebe Cornelia, mittlerweile arbeitest Du als Nachtwache, da es die Funktion der Pikett-Nachtwache so nicht mehr gibt. Seit Eröffnung vom Haus Alpstein im Jahr 2016 benötigen wir mehr konstant aktive MitarbeiterInnen in der Nacht. Danke für Deinen unermüdlichen Einsatz zum Wohle der Bewohner und Deine hohe Flexibilität.

Daniela Murer, Leitung Pflege und Betreuung

Arnaldo Paoli

Funktion:

Leiter techn. Dienst

Am 1. Mai 2009 ist Arnaldo Paoli in die Sonnhalden eingetreten. Als Schreiner EFZ war er prädestiniert, den damaligen Leiter des technischen Dienstes zu unterstützen. Engagiert und interessiert mit einem genauen Blick fürs Detail. Berufsbegleitend absolvierte er von August 2010 bis November 2012 die Ausbildung zum Hauswart mit eidgenössischem Fachausweis und übernahm per 1. Januar 2014 die Leitung des technischen Dienstes. Mit der Vergrösserung des Betriebs im 2016 wurde das Aufgabengebiet entsprechend angepasst, er durfte die Leitung der Wäscherei abgeben.

Ja, in diesen 15 Jahren war Arnaldo stark beteiligt bei all den Bautätigkeiten, sei es bei Planungsarbeiten, aber insbesondere bei der Betreuung der unzählbaren Handwerker, die bei uns ein- und ausgingen. Egal, ob beim Neubau des Haus Alpsteins oder aller Umbauten im Haus Weinberg. Und dann waren da auch immer alle Umzugsaktionen und wer weiss, wie viele Möbel hin und her bewegt wurden.

Ein Steckenpferd ist sein Amt als SIBE, welches Arnaldo äusserst pflichtbewusst angeht. Die Sicherheit ist in einem so grossen Haus mit fragilen Bewohnern besonders wichtig, weshalb alle Mitarbeitenden immer auf dem aktuellen Stand zu halten sind und das gelingt Arnaldo sehr gut.

Nebst all den baulichen und technischen Aufgaben gehört die Pflege des ganzen Umschwungs dazu.

Arnaldo, ganz herzlichen Dank für Dein grosses Engagement, Deiner Beharrlichkeit bei Sicherheitsfragen und Deinem Einsatz für nachhaltigen und sparsamen Ressourceneinsatz. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Sonnhalden-Jahre und wünschen Dir von Herzen viel Energie und Freude, für alles was noch vor uns liegen wird.

Marlene Schadegg, Geschäftsleitung

Alzheimer Thurgau
& gutes Leben mit Demenz im Thurgau

Dies ist dank den zahlreichen Angeboten von Alzheimer Thurgau möglich. Wer gut begleiten möchte, kann sich als Angehörige oder Freiwillige entsprechenes Wissen aneignen.

Grundkurs für Freiwillige 2024
Menschen mit Demenz begleiten

Den Teilnehmenden werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie durch ihre freiwillige Begleitung die Lebensqualität der direkt und indirekt Betroffenen erhalten und gefördert werden kann.

Inhalt
Der Kurs besteht aus vier auf die praktische Arbeit ausgerichteten Modulen.
/ Grundlagen zur Begleitung von Menschen mit Demenz
/ Achtsame Kommunikation mit Menschen mit Demenz
/ Mitarbeitende im interprofessionellen Begleitteam und Einblick in eine Wohngruppe für Menschen mit Demenz
/ Palliative Care und Spiritual Care

Zielgruppe
Freiwillig Mitarbeitende, die im Rahmen eines Besuchsdienstes Menschen mit Demenz zu Hause oder in Institutionen begleiten oder sich auf eine solche Aufgabe vorbereiten möchten.

Daten und Zeit 1. Durchführung
Samstags, 09.00–12.30 Uhr
06.04. 13.04. 20.04. 27.04.

Ort
Seniorenzentrum Region Sulgen, Poststrasse 2a, 8583 Sulgen

Daten und Zeit 2. Durchführung
Donnerstags, 13.45–17.15 Uhr
10.10. 17.10. 31.10. 07.11.

Ort
Regionales Pflegeheim Romanshorn, Seeblickstrasse 3, 8590 Romanshorn

Kosten
unentgeltlich
Freiwillige, die bereits in einer Organisation tätig sind, können diese um eine Kostenbeteiligung/-übernahme der Reisespesen anfragen.

Teilnehmerzahl
Maximal 12 Personen

Anmeldung
Melden Sie sich via Homepage, telefonisch oder via E-Mail an.

Trägerorganisationen
/ Alzheimer Thurgau
/ Evangelische Landeskirche des Kanton Thurgau
/ Katholische Landeskirche Thurgau
/ Amt für Gesundheit Kanton Thurgau
/ Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Thurgau

Sponsoren
/ Seniorenzentrum Region Sulgen
/ Regionales Pflegeheim Romanshorn

Grundkurs für Freiwillige
Menschen mit Demenz begleiten

Alzheimer Thurgau
/ Alzheimer Thurgau informiert und sensibilisiert die Bevölkerung des Kantons Thurgau zum Thema Demenz.
/ Wir engagieren uns für die Verbesserung der Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Bezugspersonen.
/ Wir bieten Betroffenen und ihren Bezugspersonen während des gesamten Krankheitsverlaufs einfachen Zugang zu umfassenden Informationen sowie individueller Beratung.
/ Wir fördern die Vernetzung mit anderen Organisationen, die sich bezüglich demenzieller Erkrankungen engagieren, damit Betroffene und ihre Bezugspersonen bestmögliche Unterstützung erhalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.
Spendenkonto
IBAN: CH67 0078 4296 8536 8200 1

Twint

alzheimer Thurgau

Dunantstrasse 2 • 8570 Weinfelden
052 721 32 54 • info.tg@alz.ch • www.alz.ch/tg

St. Galler Demenz-kongress 2023

Jedes Jahr gehen einige von uns an den St. Galler Demenzkongress, um zusätzliche Impulse zu erhalten und den Austausch zu pflegen. Dieses Jahr fand bereits die 9. Durchführung statt und unglaublich, welche Themen jedes Jahr dazukommen und uns bereichern.

Die wissenschaftlichen Inputs regen an und sind so vielfältig. Dieses Jahr bewegten mich drei Beiträge besonders. Der erste war von Oliver Schultz unter dem Titel «Vom Durcheinander zum durch einander - wie die künstlerische Praxis von Menschen mit Demenz neue Perspektiven eröffnen kann». Das kreative Schaffen und dabei die klaren und so treffenden Aussagen der «Künstler» zu ihren Bildern, haben mich berührt. Schade, dass ich diese hier nicht abbilden kann, aber für mich einmal mehr essentiell, weil dies die Fähigkeiten aufzeigt, die in den an Demenz erkrankten Menschen steckt und die Gesellschaft sie ihnen leider in der Regel abspricht.

Ein weiterer Input war «Personenzentriert führen - Präsenz und Lebensenergie als Schlüssel zum Personalerhalt» von Alexander Hunziker, und seine Botschaften waren sehr treffend. Diese überschneiden sich mit Inhalten von «Encouraging» (siehe Seite 35) und haben definitiv viel Potential.

Der dritte Input waren Aussagen von Betroffenen und Fachpersonen, die ich gerne hier zitiere, diese sollten uns als Gesellschaft zum Nachdenken anregen.

«Ich möchte nicht nach Thailand..., es wäre dort wohl günstiger als bei uns. Es beunruhigt uns zu erkennen, dass die Schweiz vielleicht nicht in der Lage ist, eine angemessene Betreuung für Menschen wie mich bereit zu stellen.»

Eine andere Aussage war, dass dem Thema Demenz in der Fachausbildung zu wenig Gewicht beigemessen wird und wenn dem wirklich so ist, dann hat man die Wichtigkeit noch immer nicht erfasst.

Eine dritte Aussage eines Jungbetroffenen: ***«Nach drei Monaten habe ich es meinem Arbeitskollegen gesagt. Dann war erst mal Stille - er hat nichts mehr gesagt.»***

Dies zum Thema, wie wir in der Gesellschaft mit dem bzw. den Krankheitsbildern Demenz, welche junge und alte Menschen treffen kann, noch immer umgehen...

Marlene Schadegg,
Geschäftsleitung

Von der Küche in den technischen Dienst...

Voller Erwartung auf den heutigen Tag meldete ich mich um 08.00 Uhr morgens bei unseren Herren Arnaldo und Markus vom Technischen Dienst.

Nach einer kleinen Einführung wurden ich und ein Zivildienstmitarbeiter unter Aufsicht von Arnaldo zur ersten Aufgabe im alten ehemaligen Krankenhausgebäude angewiesen, einen Tisch abzubauen. Anstelle von Kochlöffeln und Pfannen musste ich völlig «anderes» Werkzeug in die Hand nehmen wie z.B. Schraubenzieher, Hammer, Zange etc. Der Tisch, welchen wir in alle Einzelteile zerlegten, wurde im Haus Weinberg benötigt. Diesen galt es natürlich auch wieder dort aufzubauen und anzubringen. Nachdem wir das geschafft hatten, ging es nach der Znünipause auf die Wohnbereiche A0 und A1, um von den Balkonen das Laub und Holz zu entfernen, das der Sturm vom Vortag hinterlassen hatte. Wir waren mit grosser Freude am Werk, nicht zuletzt auch durch den Kontakt bzw. die Unterhaltungen, die sich dadurch mit unseren Bewohnern, die zum Teil recht unterhaltsam und lustig waren, ergaben.

Schon bald war es Mittag und wir stärkten uns mit Verpflegung aus unserer feinen Sonnhalden-Küche (obwohl ich an diesem Tag nicht arbeitete!!!), sodass wir gestärkt waren für den Nachmittag.

Unter Anleitung von Markus fertigten wir am Nachmittag einen Holzboden für ein Podium im Dekorationsraum an.

D.h. wir sägten, schraubten und bohrten, damit unsere Leitung Hauswirtschaft keine «kalten Füsse» bekommt. Spätestens jetzt hatte das Heimwerker-Duell zwischen mir und dem Zivildienstmitarbeiter Cyran begonnen…. (Hoffentlich hat Frau Schättin Freude daran, keine kalten Füsse mehr zu haben)!

Danach machte ich mich auf, den Brennesseln mit dem Trimmer den Garaus zu machen. Dies stellte sich allerdings als sehr mühsam heraus. Im Gegenzug dafür durfte Cyran in dieser Zeit den Ziegenstall ausmisten.

Unsere Schlussarbeit für diesen Tag war es, den Kehrichtabfall, der sich im Laufe des Tages sammelt, zu pressen, den Boden zu kehren und alles wieder sauber zu machen.

Der Tag ging viel zu schnell vorbei, er war für mich sehr lehrreich, interessant, informativ und äusserst abwechslungsreich.

Ein ganz grosses, dickes Lob an Euch beide, Arnaldo und Markus. Eure Arbeit ist wirklich nicht zu unterschätzen. Nicht nur das «Vielseitige», sondern das «Viele», mit welchem ihr tagtäglich konfrontiert werdet, ist enorm und das bewältigt Ihr mit BRAVOUR! Vielen Dank für Euren Einsatz.

Bruno Hürlimann, Koch

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

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

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

bernetgroup.ch

BERNET
Kleenline
PENTEX
rentex

Spannende Inputs fürs Leben vom diesjährigen Palliative Care-Tag für Mitarbeitende - «Mut tut gut»

Drei spannende Impulse erhielt ich am halbtägigen Seminar zu «Mut tut gut»: Der Einsatz der drei Siebe von Sokrates und die zehn erstrebenswerten Qualitäten, wie auch, dass wir durch Encouraging die innere Haltung und Selbstwertschätzung steigern können.

Ich wünsche mir dies für alle in der Sonnhalden und die ganze Leserschaft. Unter dem Titel konnte ich mir ehrlich gesagt nicht so viel vorstellen und finde ihn auch im Nachgang nur im Ansatz stimmig. Der englische Begriff «encouraging» ist viel treffender, d.h. mit Anerkennung den Mitmenschen zu begegnen, sie in ihren Absichten zu bestärken und durch ein Lächeln positiv zu stimmen.

Die Inhalte waren sehr spannend und die Reaktionen darauf nicht minder beeindruckend. Auch dass wir eine Kindheitsprägung so zwischen dem 5.-8. Lebensjahr mitnehmen. Was aber nicht heisst, dass wir das dann dabei belassen müssen. Aber es kann ein Schlüssel sein, weshalb wir so reagieren, wie wir reagieren.

Nachdenklich stimmte uns, wie schnell wir negative Ausdrücke wie auch Schwächen aufzählen konnten. In Systemen gross geworden, in denen das oberste Primat ist, an Schwächen zu arbeiten, statt uns an Stärken zu orientieren...

Nun haben wir einige Ansätze, d.h. sich für einige Wochen eine der 10 Qualitäten vorzunehmen, die drei Siebe wie auch die Stärkenorientierung, um unser Zusammenleben und unsere Haltung aktiv zu verändern, sei es für die Sonnhalden wie auch im Privaten.

Ich freue mich darauf!

Marlene Schadegg,
Geschäftsleitung

Die 10 erstrebenswerten Qualitäten

- Interesse für andere
- Aufmerksames Zuhören
- Begeisterung
- Geduld
- Der freundliche Blick
- Die freundliche Stimme
- Das Gute sehen
- Versuche und Fortschritte anerkennen
- Selbstverantwortliches Handeln
- Körperkontakt/Körpernähe herstellen

nach Encouraging-Training Schoenaker-Konzept

Die drei Siebe

Zum weisen Sokrates kam einer gelaufen und sagte: «Höre Sokrates, das muss ich dir erzählen!»

«Halte ein!» - unterbrach ihn der Weise. «Hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?»

«Drei Siebe?», fragte der andere voller Verwunderung.

«Ja, guter Freund! Lass sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht:

Das erste ist die Wahrheit. Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?»

«Nein, ich hörte es erzählen und ...».

«So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was du mir erzählen willst gut?»

Zögernd sagte der andere: «Nein, im Gegenteil ...»

«Hm...», unterbrach ihn der Weise, «so lass uns auch das dritte Sieb noch anwenden, das der Notwendigkeit. Ist es notwendig, dass du mir das erzählst?»

«Notwendig nun gerade nicht...»

«Also», sagte der Weise lächelnd, «wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit.»

Sokrates

Winterbaden

Es gibt viele Bezeichnungen dafür. Winterschwimmen, Winterbaden, Eisbaden, Kaltwasserschwimmen, ... allen gemeinsam bleibt das Naturerlebnis mit seinen verschiedenen Stimmungen.

Hier in Romanshorn hat es einen wunderbaren Steg mit Plattform und Treppe in den See. Über den Sommer in die Badi eingebunden, ist der Steg im Winter durch einen Zaun von der Badi abgetrennt und frei zugänglich, ein idealer Einstiegsort. Zwei bis drei Mal pro Woche begebe ich mich dort ins Wasser.

Durch eine unvorbereitete Teilnahme am Zürcher «Samichlausschwimmen» hat alles begonnen. Das kalte Wasser (4-5 Grad) traf mich mit voller Wucht, der Schock war heftig. Das Gefühl beim Ausstieg nach ca. 90 m war dermassen überwältigend, euphorisch, unvergesslich! Ich sagte mir, das nächste Mal bin ich besser vorbereitet.

Kein Workout, kein Beruhigungstee und kein Räucherstäbchen haben diese Wirkung, wie die Konfrontation mit Kälte. Die Kälte fühlt sich in guten Zeiten gut an und in schlechten, wenn man viel los hat, noch viel besser. Die Wirkung von kaltem Wasser hat nichts Hinterhältiges an sich. Die Natur ist ehrlich und aufrichtig. Der Körper wird aktiviert, der Kopf entspannt. Man muss weder sportlich, noch aus einem besonderen Holz geschnitzt sein. Einfach langsam anfangen und sich gewöhnen. Der Körper bringt Erstaunliches zustande, wenn der Kopf will. Als ich früher jeweils hörte, es sei Kopfsache, verstand ich dies nicht. Jetzt weiss ich, was damit gemeint ist.

Raus aus den Kleidern, rein ins kalte Wasser, spüren, atmen, die Kälte auf der Haut brennen lassen, raus aus dem Wasser. Es lässt sich schwer beschreiben, wie es sich auf der Haut anfühlt, obwohl ich weiss, wie es sich anfühlt. Wenn man den ersten Winter überstanden hat, hat man die erforderlichen, mentalen und physischen Herausforderungen gemeistert. Im zweiten Winter fängt man nicht bei null an. Gewöhnung hat stattgefunden. Messungen zeigten auf, dass die Reaktion des Körpers auf den Kälteschock zu Beginn der zweiten Saison weniger heftig ausfällt. Trotzdem braucht es jedes Mal Überwindung hinein zu gehen.

Durch die Kälteschockreaktion ist man im Augenblick, man kann unmöglich noch an andere Dinge denken beim Eintauchen. Ich bin ganz da, es ist kalt, ich atme, spüre die frische Luft, die eisige Kälte durchströmt den Körper.

Sobald man sich entkleidet, findet eine Verengung der oberflächlichen Blutgefässe in der Haut statt, wodurch die Haut betäubt wird, noch bevor sie überhaupt mit Wasser in Berührung kommt. Die Organe werden besser durchblutet, Puls und Blutdruck steigen, Adrenalin wird freigesetzt. Die ersten 2-3 Minuten wird nur die Hautoberfläche abgekühlt, erst danach dringt die Kälte weiter vor.

Bis etwa 15 Grad Wassertemperatur ist es noch «in Ordnung», dann wird es eiskalt. Unter 15 Grad signalisieren die Kälterezeptoren der Haut dem Gehirn, die Kampf- oder Flucht-Reaktion in Gang zu setzen, die sogenannte Kälteschockreaktion. Der Körper will flüchten, er braucht Endorphine um die Schmerzen zu lindern. Es verschlägt einem den Atem, man keucht, japst nach Luft. Einfach langsam ausatmen, kurz danach ist alles gut, man weiss, man schafft das, alles ist in Ordnung, ich kann das

aushalten, ausatmen. Es ist krass, wie schnell sich der Körper beruhigt und funktioniert.

Ich halte mich an die Faustregel, maximal so viele Minuten im Wasser zu verweilen, wie viele Grad das Wasser hat. Weil auf das Zeitgefühl kein Verlass ist, trage ich eine Uhr. Der Adrenalinschub als Reaktion auf den Kälteschock nach dem Bad sorgt dafür, dass man sich glücklich und voller Energie fühlt. Beim Ankleiden und auf dem Rückweg zeigt sich ein Lächeln, manchmal sogar ein breites Grinsen im Gesicht.

Der Übergang Ende Sommer, wenn die Badi schliesst, ist für mich der einfachste Zeitpunkt weiter zu machen. Der Unterschied Wassertemperatur - Luft ist dann zwar grösser, was es schwieriger machen sollte. Man sagt, wenn Luft- und Wassertemperatur etwa gleich sind, sei es einfacher. Für den Anfang gewöhnt man den Körper am besten mit kalten Duschen an die tiefen Temperaturen, bevor man sich ins Wasser wagt. Ich schaffe es bis heute nicht, kalt zu duschen.

Es gibt Gruppen, die sich treffen zum Baden, da es für die einen dann weniger Überwindung kostet. Da ist dann viel los, «Judihui und Trallala», für mich zu viel. Ich geniesse lieber die Ruhe am Wasser und bin bei mir. Ich gehe lieber alleine oder mit der Tochter, da ich oft spontan entscheide. Eine Begleitperson, die auf dem Steg wartet und nach Schwemmholz Ausschau hält, zahlt sich aus, dann hat man nämlich die Weihnachtsdekoration auch schon zur Hand.

Bei strömendem Regen, Wind, Schneefall, Sonnenschein, Dunkelheit, alles wird in Kauf genommen. Nur bei Bise und grossen Wellen ist es unangenehm. Sowieso ist kein Mal gleich. Schon die Farbe des Wassers, des Himmels, die Wolken, die Abendstimmung, Morgenstimmung. Einmal hat der Himmel gebrannt, feuerrot. Möwen, Fischerboote, Regenbogen, es gibt immer etwas zu bewundern.

Es ist kein Wettkampf, wenn es nicht passt, dann passt es nicht. Egal wie lange andere im Wasser bleiben, länger ist nicht besser. Ich muss immer direkt in einem Zug hinein gehen, ich kann nicht auf den Stufen warten und mich langsam ins Wasser begeben. Aber so ist es bei jedem anders. Bei viel Wind trage ich ein Stirnband, wenn die Treppe vereist ist und Eiszapfen am Geländer hängen auch mal «Badelatschen». Manchmal kann ich danach kaum die Schuhe binden oder den Reissverschluss hochziehen, so kalt sind die Finger. Wichtig ist, sich langsam anzukleiden und sich nicht zu schnell aufzuwärmen, das kann den Kreislauf überfordern. Auch keine heisse Dusche danach, der Körper wärmt sich selber wieder auf.

Eine Arbeitskollegin zeigte mir ein Bild auf dem Handy. Ihr Sohn mitten im Eiswasser. Mein Blitzgedanke, da muss ich auch hin. Ich hatte A-Dienst, also drei Stunden Zeit über Mittag, das Eis könnte ja schmelzen. Bin also schnell nach Hause, Badesachen geholt, die Tochter geschnappt und Abfahrt nach St.Gallen. Vom Parkplatz 3-Weihern aus ging es zügig zum Weiher mit dem Eisloch. Bei strahlendem Sonnenschein, zack rein ins Wasser. Ein tolles Erlebnis. Es hatte zwei Einstiege, bei den Treppen war jeweils Eis herausgeschnitten, nicht gross genug zum Schwimmen aber zum Eintauchen. Gefühlt war es überhaupt nicht kalt, die Sonne wärmte einen auf. Danach noch ein wenig die Sonne geniessen auf dem Holzsteg und zurück an die Arbeit. Ein perfekter Nachmittag.

Meine Tochter hatte die Idee, über den Winter in jedem Kanton ein Gewässer zu «bebaden». Bis jetzt sind wir über den Bodensee nicht hinausgekommen, wobei, Steinach wäre ja schon Kanton St.Gallen. Wir bleiben dran ...

Ausserdem gibt es noch «Schneebaden». Man legt sich in der Badehose auf den Rücken in den Schnee ....

Doris Willener, Pflegeassistentin W1

Rätsel - 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, so 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. Das erste ist zum Warmlaufen (Lösung steht auf dem Kopf).

Für die Teilnahme am Wettbewerb gilt das zweite Sudoku (auf der rechten Seite). Tragen Sie die fünf Zahlen als Lösungszahl ein, viel Spass!

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

Lösung des Sudokus

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

Folgende Preise sind zu gewinnen:
1. Preis: 2 Tageskarten Bodenseeschifffahrt
2. Preis: 1 Tageskarte Bodenseeschifffahrt
3. Preis: Reise-Necessaire

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

Die Lösungszahl lautet (grüner Bereich von links nach rechts): ___ ___ ___ ___ ___

Bitte die Lösungszahl eintragen und den Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 30.04.2024 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. Reana Hänseler
2. Isabelle Schlappritzi
3. Heinrich Mettler

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	09. Januar 2024	ab 11.30 Uhr
Winterzauber mit Feuershow Musik, Fonduestube und Vieles mehr	Samstag,	20. Januar 2024	ab 11.30 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	26. Januar 2024	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	28. Januar 2024	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und den Taxidancers Gabriela & Stefan	Mittwoch,	31. Januar 2024	ab 14.00 Uhr
Fasnachtsfeier – Rosenmontag mit Stephan Jäggi	Montag,	12. Februar 2024	ab 14.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. Februar 2024	ab 14.00 Uhr
Konzert Jugendmusik Arbon	Montag,	19. Februar 2024	ab 18.30 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	23. Februar 2024	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	25. Februar 2024	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Andrea Wirth und Musik Freunde	Mittwoch,	28. Februar 2024	ab 14.00 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. März 2024	ab 11.30 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	22. März 2024	ab 14.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und den Taxidancers Gabriela & Stefan	Mittwoch,	27. März 2024	ab 14.00 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	31. März 2024	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	09. April 2024	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Rahel Baer	Mittwoch,	24. April 2024	ab 14.00 Uhr
Café Vergissmeinnicht	Freitag,	26. April 2024	ab 14.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	28. April 2024	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	14. Mai 2024	ab 11.30 Uhr
Sonntagsbrunch im Restaurant	Sonntag,	26. Mai 2024	ab 08.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Guido Specker und den Taxidancers Gabriela & Stefan	Mittwoch,	29. Mai 2024	ab 14.00 Uhr
Rechnungsgeneralversammlung Sonnhalden	Mittwoch,	29. Mai 2024	18.00 Uhr

P.P.
CH-9320
Arbon
DIE POST

Sonntagsbrunch - Verwöhnprogramm pur!

mit Buffet à discretion, jeden letzten Sonntag im Monat von 8.30-13.00h

Lachs-, Aufschnitt- und Käseplatte, Wraps, Rührei, Speck und Rösti, Fruchtsalat, Bircher-müesli, Joghurt, Fladen und vieles mehr... Prosecco, Fruchtsaft und zwei warme Getränke für CHF 32.-

Reservationen gerne unter Tel. 071 447 24 35