Sonnhalden Journal

BIOGRAPHIE
Arthur Fischbacher dichtet und berichtet

HINTER DEN KULISSEN
Spannende Erlebnisse mit unserer Baustelle

REPORTAGE
Palliative Care bei uns

Ausgabe 54 | September 2015

Seite 8: Arthur Fischbacher

Seite 12: Bilderbogen

Seite 25: Geocaching mit Monika

Hinter den Kulissen
Spannende Erlebnisse rund um die Baustelle SONNHALDENplus 4

Gedicht 7

Lebensgeschichte von Arthur Fischbacher 8

Rezept 11

Bilderbogen
Die musikalischen Leckerbissen 12
Spiel ohne Grenzen 15
Weitere Abwechslungen in den Sommermonaten 16
1. Augustfeier 17
Schifffahrt 18

Personelles
Eintritte, Dienstjubiläen und Gratulationen 19

Reportage
Palliative Care 22

Kraftquellen & Hobbies 25

Rätselecke 26

Veranstaltungskalender 28

IMPRESSUM

Sonnhalden-Journal

Ausgabe 54, September 2015

Das Sonnhalden-Journal

erscheint 3 x jährlich (Januar, Mai, September)

Gestaltungskonzept

Quellgebiet AG, Werbeagentur ASW, Amriswil

Kernredaktionsteam

Andrea Dörig, Administration

Marlene Schadegg, Heimleitung

Melanie Thalmann, Aktivierung

Druck

Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich Willkommen!

Sonnenschein, Herzwärme und Energie - kraftvolle Elemente, die ich nicht missen möchte. Auch wenn der diesjährige Sommer mit seinen vielen Sonnenstunden und ungewohnt hohen Temparaturen wohl manche zum Schwitzen brachte, bin ich doch dankbar für die vielen Energiestrahlen, denn wir haben noch einiges zu tun.

Liebe Leserinnen und Leser

Ein neues Journal entsteht und lässt uns sowohl zurückschauen, wie auch in die nahe Zukunft blicken. Mit dem aktuellen Journal möchten wir Sie einmal mehr informieren, was uns und unsere BewoherInnen bewegt und sie einladen mit uns abzutauchen.

Ja, bei diesen Temparaturen hatte mancher den Wunsch abzutauchen oder zumindest abzukühlen. Mich überraschte dabei immer wieder, wie gut unsere BewohnerInnen mit diesen Temparaturen umzugehen wussten und auch unser Personal liess sich das eine oder andere einfallen.

Als wir im neuen Redaktionsteam den Inhalt dieses Journals entwarfen, kam kurz der Gedanke einer virtuellen Sommerreise auf, doch dafür fanden wir dann leider nicht einmal Platz. So dürfen wir Sie mit dem neuen Redaktionsteam unter Verstärkung durch Melanie Thalmann, Leiterin Aktivierung, in diesem Journal mit auf die Baustelle nehmen. Denn die Baustelle ist derzeit fester Lebensinhalt von unseren BewohnerInnen.

Derweil Sie täglich rege das Geschehen beobachten, widmen wir uns den Plänen und verbringen viele Stunden mit organisatorischen und konzeptionellen Inhalten und Vorbereitungen. Fast täglich klingelt das Telefon, um noch weitere Details zu diskutieren.

Abends heisst es zumindest bei mir, nach den Pflanzengiessrunden am Teich, den Schwalben beim Flug zuzuschauen und so dankbar zur Ruhe zu kommen.

In dem Sinne wünsche ich Ihnen im Namen des Redaktionsteams schöne und genossvolle Stunden beim Lesen des Journals und hoffentlich auf bald im Rahmen des einen oder anderen Sonnhalden-Events!

M. Schadegg

Spannende Erlebnisse rund um die Baustelle SONNHALDENplus

Vor kurzem war da noch eine grosse Wiese und nun sieht man schon fast ein ganzes Haus stehen, zwar noch im Rohbau, aber doch lässt sich erahnen, wie es einmal aussehen wird, unser SONNHALDENplus. Gespannt sind wir alle, ob Bewohner, Mitarbeiter, Angehörige oder Besucher.

Oft wird der Baustelle ein Besuch abgestattet und geschaut, wie weit der Bau fortgeschritten ist. Viele unserer Bewohner sitzen regelmässig auf der Terrasse und schauen den Bauarbeitern zu. Wann hat man sonst schon die Gelegenheit eine so grosse Baustelle so nah zu erleben? Bei vielen ist das Interesse gross und sie finden die Baustelle sehr spannend. Für einige ist der Lärm störend, andere sehen es gelassen: «Wo gebaut wird, gibt's Lärm.»

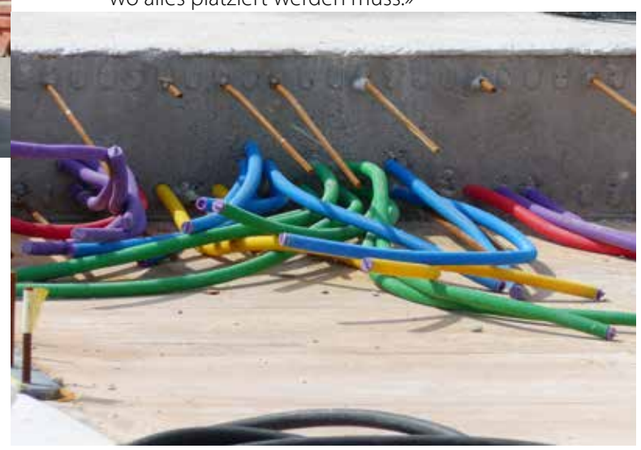
Herr Hörler meint: «Mir macht das alles nichts aus! Im Gegenteil, ich finde es spannend. Wir können ja nicht mehr mit dem Auto weg, um etwas anzuschauen. So läuft hier etwas! Das finde ich gut.»

Auch Herr Jooss findet es sehr interessant: «Ich schaue oft vom Balkon aus zu. Am meisten beeindruckt mich, wenn die Schalung weg kommt und eine Wand oder ein Boden hervorkommt.»

Frau L. Züllig hingegen ist aufgrund der Lage ihres Zimmers stark vom Lärm betroffen: «Für mich ist es schon ein wenig unangenehm. Ich höre den ganzen Verkehr mit den Lastwagen von morgens früh bis zum Feierabend. Ich höre halt auch noch sehr gut,» meint sie schmunzelnd. «Aber wo gebaut wird, gibt es halt auch Lärm. Ich überstehe auch das noch und werde mich «durebisse». Wenn's mir zu viel wird, gehe ich in die Caféteria oder sitze draussen beim Haupteingang. Dort ist es angenehm. Ich freue mich, wenn dann alles fertig ist und ich den Bau besichtigen kann.»

Herr Mischler hat einen ganz anderen Bezug zur Baustelle. Er war selbst über 30 Jahre im Bereich Isolation auf Baustellen tätig: «Die kommen zünftig vorwärts! Ich schaue ab und zu vom Balkon aus zu. Aber da ich das ja kenne - nicht so oft. Ich kam auch schon ab und zu mit einem der Bauarbeiter ins Gespräch, als sie auf unserer Balkonhöhe arbeiteten. Dann haben wir eine Zigarette geraucht und ein wenig gefachsimpelt. Das sind sehr anständige und freundliche Männer.»

Auch Frau Monod hat einen speziellen Bezug zur Baustelle. Immer wenn sie auf der Terrasse ist und den Kranführer sieht, winken sie sich gegenseitig zu. Als ich sie darauf anspreche, beginnt sie zu erzählen: «Seit dem Spatenstich bewundere ich den reibungslosen Ablauf. Ich schaue so jeden zweiten bis dritten Tag von der Terrasse aus auf die Baustelle. Man sieht den Fortschritt besser, wenn man nicht täglich schaut. Ich finde es sehr interessant zu sehen, wie das Gebäude entsteht. Vor allem bewundere ich die Kabelleger, die genau wissen, wo alles platziert werden muss.»



Als ich nochmals nach der Geschichte mit dem Kranführer frage, meint Frau Monod lächelnd: «Eines Morgens ging ich hinaus, um die Blumen auf der Terrasse zu pflegen. Als ich Richtung Baustelle schaute, sah ich, dass der Kranführer in meine Richtung blickt. Da dachte ich mir, ich versuche einmal Kontakt aufzunehmen und habe ihm zugewinkt. Zu meiner Freude öffnete er das Fenster im Kranführerhaus und winkte zurück. Seit diesem Tag winken wir uns immer zu, wenn ich auf die Terrasse gehe und wir uns sehen. Aber natürlich nur wenn's geht. Ich möchte ihn nicht von der schwierigen Arbeit ablenken. Ich bewundere diese Arbeit mit dem Kran sehr. Bestimmt muss man sich unheimlich konzentrieren. Mein Schwager war auch Kranführer und von ihm weiss ich, was für eine grosse Verantwortung dies ist.» Nach einer kurzen Pause meint Frau Monod:

«Eigentlich wäre es noch interessant, den Kranführer einmal persönlich kennenzulernen.»

So erleben unsere Bewohner die Arbeiten auf der Baustelle.

Und wie ergeht es den Bauarbeitern mit dem Wissen, dass eigentlich immer jemand bei der Arbeit zusieht? Ich konnte Michael Bieri und René Schnyder für ein kurzes Interview gewinnen: «Die Bewohner sind sehr interessiert an unserer Arbeit und fragen oft, was wir gerade machen, wenn wir in ihrer Nähe am Arbeiten sind. Sie sind stets sehr freundlich und höflich mit uns und grüssen, wenn sie uns sehen. Das freut uns!

Dass die Bewohner uns zuschauen, stört uns nicht. Ausser wenn sie bei 30 Grad mit einem Glacé auf dem Balkon sitzen und wir am «chrampfe» sind,» meinen die beiden schmunzelnd. «Ich habe auch schon mit einem Bewoh-

ner ein Gespräch geführt, als wir auf Balkonhöhe waren. Er meinte, dass es zügig voran gehe. Der Mann war selber auf dem Bau tätig und versteht die Arbeit. Diese Kontakte sind auch für uns sehr schön,» erzählt Michael Bieri - und René Schnyder nickt zustimmend.

Dann frage ich noch nach dem Kranführer und erzähle die Geschichte von Frau Monod. Und eine Woche später ist der Kranführer Pedro Cardoso aus den Ferien zurück und die beiden treffen sich zum ersten Mal. Es ist eine sehr herzliche Begrüssung und Frau Monod und Herr Cardoso

wechseln ein paar Worte. Dabei erfährt Frau Monod, dass er leider bald auf einer anderen Baustelle gebraucht wird. Das findet sie schade, aber sie freue sich über die «gemeinsame» Zeit. Dann macht sich Herr Cardoso wieder fleissig an die Arbeit und Frau Monod freut sich sichtlich, ihn endlich einmal aus der Nähe gesehen und ein paar Worte gewechselt zu haben.

Melanie Thalmann, Leiterin Aktivierung im Gespräch mit BewohnerInnen und Bauarbeitern

D'Arboner Zyt-Fraue verzellед...

Lebendige Arboner Geschichten und Anekdoten erzählt und gespielt von den Zyt-Fraue Arbon

Montag, 21. September 2015
15:00 Uhr im
Sonnhalden-Café

Metzgete

Sonntag
27. September
ab 11:30 Uhr
reichhaltiges Buffet

Musikalische Unterhaltung in der Buurestube und im Sonnhalden-Café

D'Arboner Zyt-Fraue Verzellед nomal...

Lebendige Arboner Geschichten und Anekdoten erzählt und gespielt von den Zyt-Fraue Arbon

Montag, 19. Oktober 2015
15:00 Uhr im
Sonnhalden-Café

De Pensionischt

Of de Zytpunkt, grad hüt, a dem bestimmte Morge
wos hässt, hüt chasch dis Werkzüg för immer versorge
es freut sich jede Büezer, Beamte oder än vo de Regierig
of dä Tag het mer gwartet, of dini Pensionierig

Jetzt chasch dis Lebe richtig afange gnüsse
muesch nüme all Morge zom Bett use schüsse
de z'Morge abewörge, an Kaffi, e Stock Brot
of d'Ùhr luege, gopferteli jetzt isch es so scho spot

Bude oders Büro cha mehr de Boggel abrotsche
Sölid anderi för die d'Aarbet mache ond fascht verstropfe
I gnüss jetzt s'Lebe – gan i'd Ferni go luege wies ischt
I gang go reise, i ha der Zyt, i bi doch Pensionischt.

Doch meischtens chont alles anderscht als mer denkt
will ich jetzt all de Häm bi, hets de Amalie usghenkt
Ständig het sie en huffe Aarbet för mi of Lager
Z'Fresse geht's au nüme so viel – mer wird direkt mager

Mini Amalie het gsät, wer nüd schaffe de roschti
Pension ond d'AHV ufbessere, sötsch go gröble i'd Moschti
oder go froge inen Verlag. I müessi halt tütlich säge
öbs nöd en bruched zom Ziitige ond Heftli verträge

Mer het immer Aarbet, het min Kaktus befole
Öppis mues mer tue, ond nöd em Herrgott de Tag abschtäle
Jo chasch den säge i de Krise, för üs Alte
Die hend d'AHV ond d'Pensio ond sös hend's d'Schnorre z'bhalte

Jä trotz dene schwäre Zyte hani no en Aarbet öbercho
de Arbetgeber, mini Amalie, passd mer nöd eso
jetzt chasch im Huushalt helfe, vom Morge bis z'Nacht
chonsch chum zor Rueh bis alles ischt gmacht

Kafi muesch choche zom z'Morge, nocher suge i de Wonig
D'Neschter muesch mache, abwäsche, bisch fertig nei nonig
Denn muescht zom Beck, zom Metzger i Lade go Poschte
Sie rüeft der no noh, es darf den nöd so viel choschte

Endlich geht's z'Mittag, mensch hegsch a chli Rueh
Do fröget sie scho «hesch eigentlich nüntme z'tue»
Chönscht no in Garte, go alti Stude usestocke
Ond wend gad abegoscht, no de Teppich mitneh zom chlopfe

So goht`s Tag för Tag, au em Sonntig ischt e ke Rueh
Verwünscht sei di Alt, sie wäss immer öpis z`tue
nöd dass em Sonntig zom schaffe wär, aber sös zom flueche
jedes Wochenend muescht go anderi Verwanti go bsueche

Also zom Schluss mues i säge, als arme plogete Pensionischt
hesch es viel mönder als es vorher gse ischt
drom geb i allne en gute Rot, tönda lang öberdenke
ond de Arbetsplatz nöd so schnell an Nagel henke.

Turi Fischbacher

LEBENSGESCHICHTE

Lebensgeschichte Arthur Fischbacher

Herr Fischbacher wurde am 30.10.1935 in Wattwil SG geboren. Er sagt von sich aus, er sei «noch richtig gute Vorkriegsware». Er vertraute mir an, dass er eigentlich einen Zwillingsbruder gehabt hätte, dieser aber bei der Geburt verstarb. Bis zur zweiten Klasse wuchs Herr Fischbacher in Brunnadern-Neckertal auf. Als sein Vater eine bessere Stelle als Briefträger antreten konnte, zogen sie nach Herisau um, wo er die dritte bis neunte Klasse absolvierte.

Eines Tages, als sein Vater die Post in die Bäckerei lieferte, bot der Bäckermeister ihm an, dass sein Sohn bei ihm als Bäckereiausläufer arbeiten könnte. Diese Arbeit verrichtete Herr Fischbacher drei Jahre lang. Er erinnert sich daran, dass damals ein Pfund Brot, nach Hause geliefert, 37 Rappen kostete.

Nun wäre es naheliegend, dass Herr Fischbacher mit seiner Erfahrung in der Bäckerei auch dort die Berufslehre durchführte. Dies war jedoch nicht der Fall. Mit 15 Jahren absolvierte er eine Schnupperlehre als Zimmermann-Bauschreiner. Diese Arbeit gefiel ihm und er trat die Lehrstelle bei der Firma Bluemer Zimmerei und Baugeschäft, Herisau, an. Da verdiente er über die dreieinhalb Lehrjahre durchschnittlich Fr. 11.66 in der Woche. Nachdem er seine Lehre mit der Note 2.1 abschloss, bekam er einen Stundenlohn von Fr. 1.80.

Mit 18 Jahren lernte Herr Fischbacher seine Frau Gertrud kennen und lieben. Sie war 11 Jahre älter als er und hatte bereits eine 11-jährige Tochter, als er sie mit 22 Jahren heiratete. Aber auch er hatte zu diesem Zeitpunkt mit seiner elf Jahre älteren Geliebten bereits ein Kind. Wie man sich vorstellen kann, wurde er von seinen Kollegen und Freunden ausgelacht. Herr Fischbacher erzählte mir, dass es ein richtiges «Gschnurr» gegeben hat. «Ich schämte mich allerdings überhaupt nicht. Im Gegenteil, ich bin stolz mit dem Kinderwagen herumgelaufen;» erzählte mir Herr Fischbacher mit einem breiten Grinsen im Gesicht. In den kommenden Jahren bekamen sie zwei weitere Kinder. Das Erstgeborene allerdings verstarb bei einem tragischen Unfall mit vier Jahren.

Seine berufliche Laufbahn ergänzte er mit einem 3-jährigen Abstecher als Ferienvertretung zur Post. Als diese ihn nach Zürich versetzen wollten, was gar nicht im Sinne von Herrn Fischbacher war, sagte er seinen Vorgesetzten: «Ich bleibe in der Ostschweiz, auch wenn mich alle Tage ein Hund in den Hintern beisst.» Da man bei der Post jedoch kein Gehör für ihn hatte, kündigte Herr Fischbacher sein Anstellungsverhältnis und ging für drei Jahre in seinen ursprünglich erlernten Beruf als Zimmermann-Bauschreiner zurück. Mit 26 Jahren brauchte Herr Fischbacher eine neue Herausforderung und begann bei der Bodensee-Toggenburg-Bahn eine 1 ½-jährige Ausbildung zum Wärter mit Bürodienst. Dies beinhaltete die Reinigung der Anlagen, den Verkauf von Fahrkarten sowie die Zugabfertigung. Nach dieser Ausbildung wurde er auf Ferienablösung geschickt. Zum Schluss seiner Arbeitstätigkeit arbeitete Herr Fischbacher in Roggwil-Berg als Betriebsbeamter und zehn Jahre als Stationsvorstand. «Mit Willen brachte man es auch ohne Sekundarschule zu etwas», erzählt er stolz.

Auch die Liste mit seinen Freizeitbeschäftigungen nahm damals fast kein Ende. Nebst dem eigenen Garten, den er hegte und pflegte, war Herr Fischbacher begeisterter «Bergler» und ist bis heute Mitglied des Schweizerischen Alpen Clubs. In seiner aktiven Zeit beim SAC absolvierte er eine Ausbildung zum Tourenleiter. Als Bergführer leitete er leichtere und schwerere Bergtouren mit leichter Kletterei; aber auch Gletscher- und Skitouren gehörten zu seinem Repertoire. Die Touren leitete er unentgeltlich - er machte es einfach aus Freude. In seiner Karriere bestieg er etliche Schweizer Drei- und Viertausender.

Den Militärdienst leistete Herr Fischbacher bei den Radfahrern. Nach der Rekrutenschule wurde dies zu einem weiteren Hobby. Allerdings nicht mit einem alten, eingängigen Militärvelo, sondern einem schönen Rennrad. «Wenn man schon etwas macht, dann tut man es richtig», so Herr Fischbacher. Und so nahm er regelmässig an verschiedenen Radrennen teil. Die bekanntesten sind die Bodenseerundfahrt über 220 km, die Säntisrundfahrt über 150 km sowie die St. Gallen Dreiländerrundfahrt über 130 km.

Nach seiner frühzeitigen Pensionierung aufgrund der Schliessung der Bahnstation Roggwil-Berg, unternahm Herr Fischbacher zusammen mit seiner Frau einige Reisen. Die Nördlichste davon ging nach Holland, die Östlichste war Tschechien, die Südlichste Italien und die Westlichste 3 Wochen Kanada, wo sie Bekannte besuchten.

Nach fast 45 Jahren glücklicher Ehe verstarb seine Frau Gertrud nach einer schweren Krankheit.

Seit Februar 2013 lebt Herr Fischbacher im Pflegeheim Sonnhalden. Er erzählte mir, dass es ihm nicht leicht gefallen sei, sich für ein Leben in der Sonnhalden zu entscheiden. Er hat 6 lange Monate mit dieser einschneidenden Entscheidung gerungen. Seit seinem Eintritt hat sich Herr Fischbacher sehr selbständig organisiert.

Mit seinem elektrischen Dreirad besucht er regelmässig seine Partnerin Claire.

Mindestens einmal pro Woche begibt er sich mit Bus und Zug auf eine Rundreise durch die Schweiz. Er sagt mir, er sei

noch jung und müsse etwas machen. Auch intern ist Herr Fischbacher sehr engagiert. Er nimmt an vielen Gruppenangeboten teil. Unter anderem beim Gedächtnistraining, Kochen, Krafttraining und Werken. Das Einzige, was ihn stört, ist, dass er in jeder Gruppe der einzige Mann ist.

Ich danke Herrn Fischbacher herzlich für das entgegengebrachte Vertrauen und seine Offenheit. Ich wünsche ihm von Herzen gute Gesundheit und dass er mit seinem Elektromobil und den öffentlichen Verkehrsmitteln noch lange die Schönheit unseres Landes geniessen kann.

Raphael Hunziker, Studierender im 2. Ausbildungsjahr zum Aktivierungsfachmann HF

Leistungsstarke Kaffee-Maschinen
für die professionelle Gastronomie
und fürs Büro.

AEQUATOR
Swiss made coffee machines

Aequator AG | CH-9320 Arbon | www.aequator.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

Elektro- und Telefoninstallationen
Sicherheitsanlagen
EDV Netzwerke
Beleuchtungskörper
Haushaltgeräte
Photovoltaikanlagen

seit über 50 Jahren
Ihr kompetenter Partner

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

MÖHL
GETRÄNKE-MARKT

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

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

MUSIK-LOTTO
mit
Musikmanell
Verena Speck

Donnerstag
19. November 2015
im
Sonnhalden-
Café
18:00 Uhr

Gartenideen voller Erlebnisse.
Fürs Pflegeheim Sonnhalden wie für Sie.

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

Gefüllte Kabisröllchen

Zutaten für 4 Personen

1 grosser Weisskabis ca. 800 g
Salzwasser
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Risotto
1 kleine Dose gehackte Tomaten ca. 230 g
300 g gehacktes Rindfleisch
2 TL Thymian
1 EL Paprika
1 TL Salz
wenig Pfeffer
2 dl Gemüsebouillon
wenig glattblättrige Petersilie
wenig abgeriebene Zitronenschale

Die Kohlrouladen werden gefüllt mit Hackfleisch, Pelati und Risottoreis und anschliessend in Gemüsebouillon gedämpft. (Dauer ca. 30 Minuten + ca. 30 Minuten dämpfen)

Zubereitung

Kabisstrunk herausschneiden. Kabiskopf ins siedende Salzwasser geben. Blätter nach und nach vom Kopf lösen, bis 16 Blätter abgelöst sind. Kabisblätter in kaltem Wasser auskühlen, abtropfen lassen. Dicke Blattrippe herausschneiden.

Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Reis, Zwiebel, Knoblauch und alle weiteren Zutaten bis und mit Pfeffer gut verkneten.

Für die Röllchen je ca. 3 EL Mischung zu Nocken formen, auf die Kabisblätter geben und darin einrollen. Röllchen mit der Verschlussseite nach unten dicht in eine grosse beschichtete Pfanne legen. Gemüsebouillon dazugiessen. Kabisröllchen zugedeckt ca. 30 Minuten dämpfen. Petersilie hacken. Röllchen anrichten, Petersilie darüberstreuen.

En Guete wünscht das Sonnhalden – Gastronomie Team

Musikalische Leckerbissen - von Klassik bis Elvis!

Das Nostalgiechörli aus Horn war ebenfalls ein Leckerbissen, ob akustisch oder visuell. Ja, wir erinnern uns dabei gerne auch zurück, als wir noch in den alten Kleiderschränken stöberten... Die «alten Damen» dürfen jederzeit gerne wiederkommen und sind definitiv weiterzuempfehlen!

Einige Wochen später wurden die Bewohnerinnen und Bewohner zum Mitsingen eingeladen. Die Instrumentalgruppe Steinach war zu Besuch für einen Liedernachmittag.

Im Juni versüsste uns der Damenchor Arbon den letzten Sonntag des Monats mit beschwingten Liedern. Dies wussten nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner zu schätzen, sondern auch diverse Nachmittagsgäste der Sonnhalden-Cafeteria. Wir freuen uns schon aufs Wiedersehen im Dezember!

Oder eine Frühsommernachmittags-Serenade mit Sergeui Afonin - Klassik vom Feinsten mit bezaubernden Stimmen im Sonnhalden-Garten!

Als ich Elvis auf dem Programm las, war ich sehr skeptisch. Ob dieser Musikstil unsere Bewohnerinnen und Bewohner wirklich anspricht? Klar, hatten einige Stimmen des Seniorenrates gemeint, sie hätten auch gerne andere Musik... und wir versuchen ja soviel Vielfalt wir nur möglich reinzubringen.

Ich war überrascht, als ich so viele Bewohnerinnen und Bewohner antraf und meine Zweifel waren weg, als ich die Stimme von Elvis hörte und das Schmelzen in den Gesichtern wahrnehmen durfte. Es schien, als ob alle ihm an den Lippen hingen und die Faszination hielt an bis zum Schluss - 2 ganze Stunden!

Spiel ohne Grenzen

Hurra - Wetter- und Spielglück - unsere beiden Teams durften den 2. und 4. Platz belegen. Wie immer war es ein gelungener Anlass und dem OK-Team der Alterssiedlung ein herzliches Dankeschön, es war ein perfekter Ort und alle Heime wurden von A-Z verwöhnt, dies dank den Sponsoren, die wir zusammen immer wieder finden.

Weitere Abwechslungen in den Sommermonaten

Deren gab es viele; vom Fussbad bei der Hitze, über die Kutschenfahrt mit dem 4-Spänner, Grillieren am Weiher mit den Kochgruppen. Auch der Zirkus beehrte uns - einige Impressionen und viel mehr Fotos gibts wie immer auf unserer Homepage zu bestaunen!

1. Augustfeier

Schifffahrt auf unserem geliebten Bodensee

Ein nicht enden wollender Sommer und doch war das Wetter gerade für die Schifffahrtswoche mit Regen prognostiziert. Wir hatten jedoch wie jedes Jahr Glück «wenn Engel reisen...» und durften gemeinsam mit den weiteren Heimen aus der Region und mit 217 heiter gestimmten Gästen einen herrlichen Ausflug geniessen. Keine Mühe wurde gescheut, so kam auch unsere «Stuhlsänfte» wieder zum Einsatz. Herzlichen Dank allen fürs Mithelfen!

5 Jahre Sonnhalden feiert...

Kata Dreno

Funktion:

Rotkreuzhelferin SRK

Pensionierungen im 2015

Elisabeth Angehrn

Funktion:

Rotkreuzhelferin SRK

13 Jahre war Elisabeth auf der 1. Station als Rotkreuzpflegehelferin im Einsatz. Ihre flinke und speditive Arbeit brachte ihr den Übernamen «Speedi» ein. Die Bewohner schätzten ihre freundliche und hilfsbereite Art. Ihre Teamkollegen freuten sich mit ihr auch mal einen Spass machen zu können. Nun hat Elisabeth per Ende Mai ihren wohlverdienten Ruhestand angetreten.

Liebe Elisabeth wir wünschen Dir zur Pensionierung alles, alles Gute, eine blendende Gesundheit und viele glückliche Jahre im Kreise deiner Familie.

Daniela Murer,
Leiterin Pflege und Betreuung

Eintritte

Birgitt Gust

Funktion:

Stationsleitung und Ausbildungsverantwortliche

Eintritt:

Mai 2015

David Cyranek

Funktion:

Stationsleitung Stv.

Eintritt:

Juni 2015

Kumrije Iseni

Funktion:

Nachtwachenpikett

Eintritt:

Juni 2015

Valentina Hasani

Funktion:

Praktikantin Gastronomie

Eintritt:

Juni 2015

Kai Trutschel

Funktion:

Leiter Gastronomie

Eintritt:

Juli 2015

Gratulationen

Angela Peisker hat ihre Stationsleiter-Weiterbildung erfolgreich abgeschlossen.

Auch Esther Mattmann und Saca Sadikovic haben einen wichtigen Meilenstein mit Bravour gemeistert: ihre Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit (FaGe).

Wir gratulieren Euch allen von Herzen zu diesem tollen Verdienst und wünschen Euch weiterhin viel Erfüllung und Freude bei der Umsetzung.

Wir freuen uns auf weiteren Nachwuchs in der Sonnhalden.

«Aus dem Bauch heraus, mitten ins Herz.»

Am 03. August 2015 hat Frau Mira Oezenli-Bektas einen gesunden Jungen zur Welt gebracht.

Es ist schon ein grosses Erlebnis, wenn man auf einmal für so ein kleines, süsses Wesen die Verantwortung übernimmt. Die kluge Natur schenkt den fürsorglichen jungen Eltern viel Freude dafür. Wir freuen uns mit Euch und sagen herzlichen Glückwunsch zur Geburt Eures kleinen und süssen Eymen!

«Zusammen durch die Welt zu gehen ist schöner, als allein zu stehen. Und sich darauf das Wort zu geben ist wohl das Schönste im Leben.»

Sommer 2015 - gleich drei Paare haben sich getraut...

Die besten Glückwünsche zur Hochzeit am 11. Juni 2015! Wir gratulieren Karin Nand und Ihrem Mann ganz herzlich und wünschen Euch für Eure gemeinsame Zukunft viel Vertrauen, gegenseitige Liebe, viel Sonnenschein und wundervolle Stunden, sowie alles Glück dieser Welt!

Auch Jasmin Hohl hat am 23. Juni 2015 JA gesagt. Wir wünschen Euch beiden, dass Euer gemeinsames Leben von einem fröhlichen Miteinander und einem liebevollen Füreinander getragen ist.

Noch ein Paar hat sich getraut. Auch Melinda Welte und Ihrem Mann, die am 14. August 2015 den Bund fürs Leben geschlossen haben, wünschen wir viele glückliche Jahre, Monate, Wochen und Tage und dass sich Euer gemeinsames Glück vervielfacht und weiterströmen mag.

Zum Gedenken an Aila Pirhonen

14 Jahre warst Du in unserer Mitte und plötzlich müssen wir mit dieser traurigen Nachricht leben und Deinen Platz leer lassen.

Aila Pirhonen war eine stille Schafferin, die pflichtbewusst und mit Liebe im Hause wirkte und die Bewohnerinnen und Bewohner umsorgte. Dass Du zudem eine begnadete kreative Ader hattest, haben wir erst über Deine Kinder erfahren.

Die Gedanken an all die Zeit mit Dir und dann dieses unerwartete jähe Ende! Du gingst in die Ferien und kamst nicht mehr zurück. Wir verstehen noch immer nicht, was geschehen ist, doch lernen wir täglich, dass wir dies annehmen müssen. Das Schicksal hat seine eigenen Regeln. Die liebevolle Erinnerung tröstet uns über den Schmerz des Verlustes; Du wirst in uns weiterleben.

Aila, so manches blieb durch Deinen unerwarteten Weggang unausgesprochen: Du warst uns allen eine treue und umsorgende Mitarbeiterin, Kollegin und Freundin, auf die wir uns immer verlassen konnten. Dafür möchten wir Dir von Herzen danken!

Die Erinnerung an Dich mag verblassen, aber nicht vergessen gehen - Danke für all die Momente mit Dir!

Marlene Schadegg und das ganze Sonnhalden-Team

Wir hatten das Glück und die Freude, einige Jahre Deine Freunde zu sein, Du fehlst uns sehr!.

Mein Praktikumsjahr - Abschied nehmen...

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe Angehörige

Seit dem 15. September 2014 durfte ich in der Aktivierung des Pflegeheims Sonnhalden mein zweites Ausbildungsjahr zum Aktivierungsfachmann HF absolvieren. Nun ist dieses Jahr schon vorüber.

An dieser Stelle möchte ich mich bei Ihnen allen für die schöne und sehr lehrreiche Zeit bedanken.

Gerne werde ich an die Zeit in der Sonnhalden zurückdenken, die für mich eine grosse Bereicherung war.

In besonders schöner Erinnerung werden mir die vielen Gedächtnistrainings- und Kreativgruppen sein, die interessanten Gespräche und die vielen anderen Erlebnisse.

Das dritte und letzte Ausbildungsjahr in der Tagesklinik Adlergarten in Winterthur steht bald bevor. Bestimmt warten auch dort viele neue Herausforderungen auf mich…

Vielen herzlichen Dank für die tolle Zeit, die ich hier verbringen durfte. Ich wünsche allen von Herzen alles Gute, Gesundheit und viele schöne Tage in der Sonnhalden.

Raphael Hunziker

Palliative Care - Mensch sein bis zum Schluss

Im Rahmen der nationalen Strategie, hat auch der Kanton Thurgau sich ganz zentral dem Thema im 2013 gewidmet. Das Gesundheitsamt hat diesbzgl. auch die Finanzierung von flächendeckenden Schulungen propagiert, um sicherzustellen, dass jeder einzelne Mitarbeiter im Gesundheitswesen sich mit Palliative Care auseinandersetzt. Was hat diese vertiefte Auseinandersetzung in unserem Haus bewirkt?

Palliative Care entspricht einer Haltung und Behandlung, welche die Lebensqualität von Patienten und ihren Angehörigen verbessern soll, wenn eine lebensbedrohliche Krankheit vorliegt. Diese Grundhaltung gilt aber auch ganz allgemein im Kontext mit dem für alle Menschen bevorstehenden Sterbeprozess. Diese vertiefte Auseinandersetzung mit der Endlichkeit und dem Umgang mit dem Betroffenen und deren Angehörigen steht im Vordergrund. Es ist die Haltung, nicht wegzuschauen, sondern sich aktiv und frühzeitig auch allen zentralen Themen zu stellen. D.h. indem mit dieser Haltung Schmerzen und andere physische, psychosoziale und spirituelle Probleme frühzeitig wahrgenommen, erfasst und angemessen behandelt werden.

Im Palliative Care Konzept der Sonnhalden haben wir miteinander definiert, was dies für unsere Institution heisst und wie wir dies umsetzen. Anbei einige zentrale Haltungsgrundsätze:

- bejaht das Leben und erachtet das Sterben als normalen Prozess, will den Tod weder beschleunigen noch verzögern
- unterstützt den Bewohner, bzw.die Bewohnerin darin, so lange wie möglich aktiv zu bleiben
- lindert Schmerzen und andere belastende Beschwerden, immer gemäss den Wünschen des Betroffenen, weshalb auch die Patientenverfügung zentral ist
- integriert psychische und spirituelle Aspekte
- unterstützt Angehörige, die Krankheit des Bewohners bzw. der Bewohnerin und die eigene Trauer zu verarbeiten
- ist Teamarbeit, um den Bedürfnissen von allen, Bewohner wie auch Angehörigen, möglichst gut gerecht zu werden
- zentral sind in allen Entscheidungen und Handlungen die Wünsche des Betroffenen.

Palliative Care hatte schon lange in der Sonnhalden Einzug gehalten, doch die flächendeckende und fundierte Auseinandersetzung hat bei uns zu weiteren Massnahmen geführt und hat jeden geprägt. Insbesondere auch Mitarbeitende aus den nicht pflegerischen Bereichen, die damit das erste Mal verstärkt in der Auseinandersetzung der Endlichkeit waren.

Im hausinternen Palliative Care Konzept haben wir festgehalten, wie wir dies noch vermehrt leben können. Einerseits um unsere Bewohner und ihre Angehörigen noch besser begleiten und unterstützen zu können, andererseits, um auch dem Abschied, der Trauer und dem Andenken mehr Raum zu geben.

Der Umgang im Kontext von Pflege und Betreuung hat sich denn auch nur unwesentlich verändert, da diese Grundhaltung bereits da war. Und doch merkten wir, dass wir auch hier den Angehörigen vermehrt Stützen sein möchten in dem immer schwierigen Prozess des Verstehens des Sterbeprozesses und des Abschiednehmens.

Auf den Stationen wurde bis dato im Todesfall ein Tischlein hergerichtet mit einem Foto des Verstorbenen, einer Kerze und einem passenden Zitat. Dies wird in der Regel nach der Beerdigung wieder weggeräumt. Damit sind die Verstorbenen jedoch noch längst nicht aus unseren Erinnerungen und doch erweckt es immer wieder den Anschein, dass sie damit aus unserer Mitte weg sind.

Neu wurde auf jeder Station eine Gedenktafel erstellt. Dort wird für jeden verstorbenen Bewohner ein Schmetterling mit seinem Namen angebracht, als Symbol der Metamorphose und wie Immanuel Kant so schön schrieb:

«Wer im Gedächtnis seiner Lieben lebt, der ist nicht tot, der ist nur fern; tot ist nur, wer vergessen wird.»

Ein uns ebenfalls wichtiges Element war, dem Abschiednehmen mehr Beachtung zu schenken. Dies ist so wichtig und hilft, sich gedanklich mit dem Verstorbenen in den Erinnerungen zu verbinden, wie auch die Trauer als Teil der Ablösung zuzulassen. Deshalb findet auch in der Aktivierung für die Verstorbenen in den Gruppen, in welchen sie oft teilgenommen haben, ein Abschiedsritual statt. Denn meist kannten die Bewohner sich untereinander gut und haben viele Stunden zusammen verbracht. Durch das Abschiedsritual haben die zurückgebliebenen Bewohner Zeit und Raum für Trauer, gemeinsame Erlebnisse und Gespräche.

Damit auch Bewohner von anderen Stationen, Besucher und Mitarbeiter Zugang zur Information haben, wer von uns gegangen ist, hängt neu beim Empfang eine entsprechende Mitteilung.

Neu war auch der Wunsch miteinander nochmals allen Verstorbenen des Jahres zu gedenken und dies in einem würdigen Rahmen. So findet dieses Jahr am Freitag, 13. November das erste Mal ein Gedenkgottesdienst in der Sonnhalden statt. Dieser soll zukünftig einmal jährlich alternierend unter der Federführung des evang. bzw. des kath. Pfarrers durchgeführt werden. An dieser Gedenkfeier möchten wir nochmals an alle denken, von welchen wir in diesem Jahr Abschied nehmen mussten und uns ganz bewusst an sie erinnern. Dazu sind neben den Bewohnern und Mitarbeitern der Sonnhalden auch Angehörige, Bekannte und Gäste herzlich eingeladen teilzunehmen.

Sollten nun, liebe LeserInnen, Fragen, Anregungen oder Wünsche zu diesem Thema aufgetaucht sein, dürfen Sie sich gerne an unser Leitungsteam wenden, sei dies Daniela Murer, Leiterin Pflege und Betreuung, oder Marlene Schadegg, Heimleiterin. Sie sind gerne für Sie da.

Melanie Thalmann,
Leitung Aktivierung

das blumenkind

Hauptstrasse 3 | 9320 Arbon | 071 446 13 47

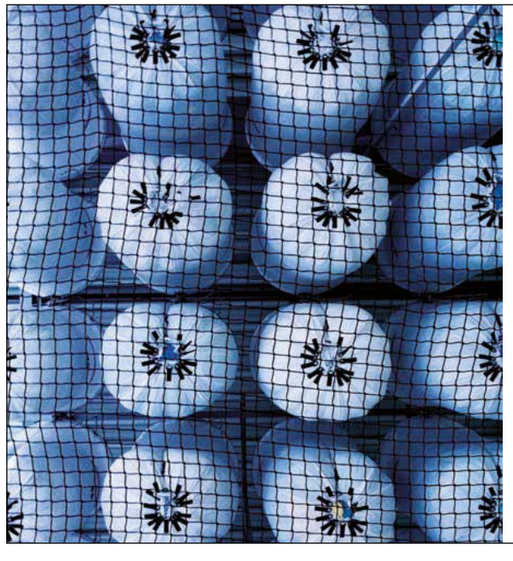
BÄCKEREI-KONDITOREI
Erb
9323 STEINACH ✆ 071 446 12 57
auch Sonntags geöffnet:
7.30 – 11.00 Uhr

WÄSCHEREI
BODENSEE AG
Textil-Logistik & Mietwäsche

WÄSCHEVOLLVERSORGUNG
für SPITÄLER und PFLEGEHEIME

erfahren
kompetent
zuverlässig

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



RENTEX®: Ihr Partner für innovative Textilversorgung

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

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

rentex
TEXTILE LOGISTIK

«Schnitzeljagd» mit Satellitenunterstützung

Die modernen Schatzsucher, denen kein Hinderniss zu klein ist und die Kreativität und Sportlichkeit fordert - Geocacherin Monika Lehmann, Mitarbeiterin Aktivierung, hat schon öfters unseren Bewohnerinnen und Bewohnern von ihren Erlebnissen erzählt.

«Geocaching» ist ein Freizeitspass, bei welchem man ausgerüstet mit einem GPS-Gerät und Koordinaten, welche man im Internet findet, auf die Suche nach schönen und interessanten Orten und einem «Schatz» geht.

Diese spezielle Schatzsuche hat mich im August 2007 in ihren Bann gezogen und seither nicht mehr losgelassen.

Ein Geocacher zieht los mit einem GPS-Gerät, Smartphone, Topokarte oder Schreibzeug. Ich habe immer noch weiteres Werkzeug griffbereit wie z.B. eine Taschenlampe, UV Lampe, Leiter, Magnet, Spiegel, Pinzette, Fischerstiefel etc. So bin ich für alle Fälle und jederzeit gerüstet!

Die Herausforderung beim Geocaching ist es, verschiedene Rätsel zu lösen und Verstecke an speziellen Orten zu finden. Natürlich wird dabei auf Naturschutz- und Wildruhezonen Rücksicht genommen.

Ein Geocache besteht aus einer Plastikdose, einer Blechkiste oder vielen weiteren kreativen Arten von Verstecken. Darin befinden sich Kleinigkeiten wie auf dem Foto, die getauscht werden. Der Finder darf sich etwas herausnehmen und legt dafür etwas anderes von sich wieder hinein. Wichtig ist das Logbuch, das wie ein Gipfelbuch funktioniert. Der Finder trägt sich mit Datum, Zeit und seinem Geocacher-Übernamen ein. Er kann auch lustige Bemerkungen hineinschreiben, etwa, dass er bei der Suche in den Bach gefallen sei usw.

Einen solchen Cache durfte ich auch vor und um die Sonnhalden auslegen. «Sonnhalden-POST» wie dieser Cache heisst, besteht aus drei Stationen und einem passenden Finale. Mit dem errechneten Code kann er geöffnet und «geloggt» werden. Der Cache besteht seit November 2013 und wurde seither schon 118 Mal besucht.

Mit diesem speziellen Hobby plane ich oft Ausflüge mit Freunden. Wir suchen und finden tolle Orte, haben einzigartige Erlebnisse, viel Spass am Unterwegssein oder einfach in der Natur zu sein. Geocaching ist für mich der ideale Ausgleich zur Arbeit und dem Alltag. Oft geht's gleich nach der Arbeit los.

Monika Lehmann, Mitarbeiterin Aktivierung

Wettbewerb - «Baustellenpuzzle»

Folgende Preise sind zu gewinnen:

1. Preis: 2 Gutscheine für den Sonnhalden-Sonntagsbrunch

2. Preis: flauschige Winterdecke

3. Preis: Gutschein für ein Mittagessen in der Sonnhalden-Caféteria

Finden Sie zur Zahl das entsprechende Puzzleteil mit dem Buchstaben. Das Lösungswort setzt sich aus den 10 Buchstaben zusammen. Die Reihenfolge gibt die Nummerierung im grossen Bild vor.

Bitte Talon ausschneiden und abgeben oder im Couvert bis spätestens 30. November 2015 senden an:
Sonnhalden Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon.
Viel Glück!

Lösungswort: _____

Name / Vorname : _____

Strasse / PLZ / Ort: _____

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbs herzlich!

1. Monika Gmür

2. Helen Raschle

3. Virginia Mäder

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. September 2015	ab 11.30 Uhr
Musig Tannzapfenland	Mittwoch,	16. September 2015	ab 14.30 Uhr
Geschichten mit den Arboner Zyt-Frauen	Montag,	21. September 2015	ab 15.00 Uhr
Sonnhalden Metzgete	Sonntag,	27. September 2015	ab 11.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	13. Oktober 2015	ab 11.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit René Engi	Mittwoch,	14. Oktober 2015	ab 14.30 Uhr
Geschichten mit den Arboner Zyt-Frauen	Montag,	19. Oktober 2015	ab 15.00 Uhr
Brunch-Buffet in der Cafeteria	Sonntag,	25. Oktober 2015	ab 08.30 Uhr
Angehörigenabend mit Demenzberatung	Montag,	26. Oktober 2015	18.30 Uhr
Vernissage von Erwin Maurer mit musikalischer Umrahmung durch die Band Coretto, inkl. Künstlerapéro	Freitag,	30. Oktober 2015	18.30 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Robert&Robert	Donnerstag,	05. November 2015	ab 14.30 Uhr
Gedenkfeier für unsere Verstorbenen im Rahmen des Gottesdienstes mit unseren Bewohnern und Angehörigen	Freitag,	06. November 2015	9.45 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	10. November 2015	ab 11.30 Uhr
Musiklotto mit Musikmamsell Verena Speck	Donnerstag,	19. November 2015	18.00 Uhr
Brunch-Buffet in der Cafeteria	Sonntag,	22. November 2015	ab 08.30 Uhr
Nikolausfeier mit unseren Bewohnern und Angehörigen	Sonntag,	06. Dezember 2015	ab 14.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	08. Dezember 2015	ab 11.30 Uhr
Budget-Generalversammlung Genossenschaft Sonnhalden	Mittwoch,	09. Dezember 2015	18.00 Uhr
Damenchor Arbon	Donnerstag,	10. Dezember 2015	ab 15.00 Uhr
Unterhaltungsnachmittag mit Jean Luc Oberleitner	Montag,	14. Dezember 2015	ab 14.30 Uhr
Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnern und Angehörigen	Dienstag,	22. Dezember 2015	11.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	12. Januar 2016	ab 11.30 Uhr
Brunch-Buffet in der Cafeteria	Sonntag,	31. Januar 2016	ab 08.30 Uhr
Senioren-Zmittag - «gemeinsam statt einsam»	Dienstag,	09. Februar 2016	ab 11.30 Uhr

DIE POST
P.P.
CH-9320
Arbon