

S'Neuscht vom Tannzapfenland

Ausgabe 3 | 2021



Es bleibt spannend im RAT

Liebe Leserinnen und Leser

Bevor ich mich letztes Jahr für den Posten als Verwaltungsrat im RAT bewarb, habe ich mich natürlich über die Geschichte und die Aktivitäten des Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland eingehend informiert. Was mir sofort aufgefallen ist – und mich auch beeindruckt hat – war die frische und moderne Betriebsaufstellung, die Vielfalt der Angebote sowie die zeitgerechten und auf den Menschen zugeschnittenen Wohnformen.

Mit dem Betriebskonzept 2020 wurde in den letzten zehn Jahren für fast 20 Millionen Franken die bauliche Infrastruktur des RAT auf den neusten Stand gebracht und laufend ausgebaut. Als frischgewählter Verwaltungsrat und Präsident der neuen Baukommission freut es mich, ein baulich so fittes Alterszentrum anzutreffen und auf diesem soliden Fundament weiterzuarbeiten.

Weitere Projekte sind im Jahr 2022 der Ausbau des Ostflügels mit einem weiteren Stockwerk und 2023 die Sanierung des Pflegeheims. Mit der Aufstockung können wir einerseits die ansteigenden Anfragen besser abdecken und gleichzeitig können wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern während der Sanierung attraktiven Wohnraum anbieten, ohne dafür extra ein Provisorium erstellen zu müssen. Dem RAT eilt der Ruf voraus, dass es immer mit nachhaltigem Blick in die Zukunft plant. Aufgrund der Strategieplanung 2030 und den damit verbundenen Bauprojekten, ist das auch jetzt der Fall. Mehr über die anstehenden Projekte erfahren Sie gerne in der nächsten Ausgabe unserer Hauszeitung – dies im Frühling 2022.

*Peter Wellauer
Verwaltungsrat und Präsident der neuen Baukommission*



GROSSZÜGIGE BLUMENSPENDEN AN DAS RAT

«Wo Blumen blühen, lächelt die Welt»

Das Sprichwort von Ralph Waldo Emerson fasst in einer treffenden Formulierung alles aus, was Blumen so einzigartig kostbar macht. Der US-amerikanische Philosoph und Schriftsteller lebte von 1803 bis 1882 und vermittelt uns in der stets wandelnden Zeit eine ganz wichtige Botschaft: Vieles verändert sich, doch die Schönheit und Wertigkeit der Natur bleibt stets zentral – dies bis in die heutige Zeit.

Frische Farben sind Balsam für die Seele und zaubern uns Menschen oft ein Lächeln ins Gesicht. Deswegen

sind die Blumenspenden – welche wir von den LIDL- und Migros-Filialen Münchwilen erhalten – eine bunte und wohltuende Überraschung. Vom LIDL-Team erhalten wir jeweils einen Anruf, dass neue Blumen abholbereit sind. Die blumigen Migros-Überraschungen werden uns jeweils von der freiwilligen Mitarbeiterin und engagierten Münchwilerin Ursula Gschwend überreicht. Jedes Mal eine schöne und farbige Bescherung für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie das gesamte RAT-Team.

Renate Merk, Zentrumsleitung



HUMOR UND FREUDE



Neues RAT-Jahresmotto 2022 – 2023

«Ein Tag ohne Lächeln
ist ein verlorener Tag»

Charly Chaplin

Ein Jahresmotto hilft ein bestimmtes Ziel, über eine definierte Zeit hinweg, im Bewusstsein unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu halten. Damit steigert sich das Zusammengehörigkeitsgefühl sowie die Identifikation mit dem Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland.

Von April 2019 bis April 2020 stand das Jahresmotto «Daheim im RAT» im Vordergrund. Das **R** steht für Respekt, das **A** für Achtsamkeit und das **T** für Toleranz. Ich möchte mich für die solidarische Umsetzung bei allen Beteiligten herzlich bedanken.

Anschliessend folgte die Entscheidung für das Folgemotto ab Mai 2020: «Humor und Freude im RAT». Leider kam uns die Pandemie in die Quere und wir konnten im Jahr 2020 weder eine Arbeitsgruppe bilden noch den geplanten Workshop von Dr. med. Dietmar Max Burger abwickeln.

Diesen Sommer war es dann endlich soweit: Am 17. August fand der erste Weiterbildungsworkshop statt, was gleichzeitig den Prozessstart definierte. Die Arbeitsgruppe setzt sich aus je einem Teammitglied aus jedem Arbeitsbereich zusammen.

Ich freue mich über das neue Jahresmotto 2021 bis 2023 «Humor und Freude im RAT» und wünsche mir, dass wir alle davon profitieren können. Wir sind alle gespannt, was durch das neue Jahresmotto entstehen darf. Als Ziel der gelebten Werte «Humor und Freude» erhoffen wir uns, dass die Arbeit stressfreier und beschwingter funktioniert – und wir damit unserem Leben generell mehr Farbe geben können. Ich bin überzeugt, dass sich diese positive Haltung auch auf unsere Bewohnerinnen und Bewohner und das gesamte Team überträgt.

Renate Merk, Zentrumsleitung



Nachdiplomstudium des Gastronomieleiters

«Seit dem 19. Februar 2021 bin ich im Nachdiplomstudium (NDS) zum Dipl. Betriebswirtschaftler/-in HFW, welches ich von zu Hause aus via PC absolviere. Auch nach den Sommerferien ging es für mich leider in der Home-Schulung weiter. Es fühlt sich komisch an, bisher noch kein «Schulgspändli» real getroffen zu haben. Die Gruppenarbeiten findet in sogenannten «virtuellen Gruppenräumen» statt. Ich finde es anstrengend, so einen ganzen Schultag nur am PC zu verbringen. Während der Weiterbildung lerne ich jede Woche neues Wissen dazu, wel-

ches ich in meinem Alltag nutzen kann. Anschliessend schreibe ich eine betriebswirtschaftliche Diplomarbeit, deren thematischer Inhalt momentan noch nicht klar ist. Auch wenn ich die digitalen Medien mag, so schätzte ich den für mich wichtigen realen Kontakt zu unseren Bewohnenden und Mitarbeitenden noch mehr. Diese Kontakte geben mir in meinem Alltag sehr viel und ich schätze es sehr, dass ich mit Ihnen zusammen ein Teil vom Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland bin.»

Andreas Steingruber, Leitung Gastronomie

Rezept Kürbisrisotto für 4 Personen

Vorbereitung

Knoblauch und Zwiebeln fein hacken.
Kürbis in Würfel schneiden (Grösse ca. 5 mm).

Zubereitung

Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten. Risotto-Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Currypulver dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles aufkochen und anschliessend zugedeckt bei kleiner Hitzstufe rund 16 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Anschliessend die Kürbiswürfel dazugeben und ca. 4 bis 5 Minuten weiter köcheln lassen bis der Reis cremig und «al dente» ist.

Zum Schluss den Curry-Cantadou und den Parmesan unter den Reis mischen und mit Pfeffer abschmecken. Schön anrichten und gehackte Wasabi-Nüsse darüber streuen.

En Guete!

Mischa Straub, Stv. Abteilungsleitung Küche

Zutaten

- 320 g Risotto-Reis
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 300 g Kürbis, geschält
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Wasabi-Nüsse
- 100 g Curry-Contadue
- 50 g Parmesan, gerieben
- 1 Esslöffel Curry Mild



Diese Themen/Fächer begleiten Andreas Steingruber bis im Juni 2022

- Unternehmensführung
- Marketing & Public Relations
- Produktion & Prozessmanagement
- Beschaffung & Logistik
- Qualität, Umwelt & Sicherheit
- Personalwesen
- Finanzierung & Investition
- Informatik
- Organisationsgestaltung und -entwicklung
- Projektmanagement





Kulinarisch-musikalische Kutschenfahrt

Wie geplant konnten die diesjährigen Kutschenfahrten ohne Zwischenfälle stattfinden, dies im Gegensatz zu den letztjährigen Veranstaltungen. Obwohl das Wetter durchgezogen war – wie schon das ganze Jahr über – war es warm und zwischenzeitlich schaute sogar die Sonne vorbei.

Alle einsteigen bitte: so startete unser Kutschen-erlebnis vom Alterszentrum über Sirnach zur Feuerstelle Stockenholz in Eschlikon. Wir erleben spannende Geschichten von früher, erzählt durch unsere Bewohnerinnen und Bewohner – dazu genossen wir die schöne Südthurgauer Natur und die beeindruckenden, kraftvollen Pferde. Am Ziel angekommen, wurden wir kulinarisch verwöhnt. Eine Bratwurst mit schmackhaften Salaten und anschliessend Zitronencake versüssten uns den Ausritt. Wir wurden von Freddy Keller richtiggehend zum Tanz animiert, weil er mit seiner Handorgel die Stimmung aufheizte. Vielen Dank dafür! Der hiesige Brunnen verführte uns danach zu einer kleinen Wasserschlacht.



Mit vollen Bäuchen, vielen Eindrücken und wertvollen Gesprächen durften wir die Heimreise mit Kutsche und Pferd antreten. Müde macht so ein erlebnisreicher Ausflug, auch ich war erschöpfter als nach einem Arbeitstag.

Vielen Dank an alle Helferinnen und Helfer aus der Pflege, der Gastronomie, Ökonomie, Aktivierung und an alle anderen für diese unvergesslichen Kutschenfahrten. Herzlichen Dank auch an Philipp Schmid, sein Team und an die Pferde, die diese unvergesslichen Ausfahrten möglich machten.

Wir freuen uns schon auf den nächsten Ausflug.

*Franco Graf,
Leitung Pflege und Betreuung*





News aus der Administration



Teamevent «Mit Herz am Werk»

Am 19. August hat das Team der Verwaltung einen gemeinsamen Abend genossen. Gestartet haben wir bei S'Art Deko-Manufaktur & Blumen in Dussnang. Unter Anleitung von Sandra Kern haben alle Teilnehmenden ein Blumengesteck gestaltet. Ob Dahlie, Hortensie oder Löwenmaul: für uns alle hatte es die passenden Blumen dabei. Nach rund 90 Minuten hatten wir

ein wunderschönes Blumengesteck gezaubert – jedes für sich einzigartig. Im Anschluss genossen wir im Café Park Dussnang ein feines Abendessen. Es war ein gelungener Abend, der noch lange positiv nachklingt und auch nachträglich zu Hause viel Freude bereitet, dies aufgrund der schönen Gestecke.

Angela Inauen, Leitung Finanzen und Administration

Einführung des elektronischen Kreditorenprozesses

Seit dem 1. Juli werden alle Lieferanten-Rechnungen elektronisch verteilt, visiert und abgelegt.

Die eingehenden Rechnungen werden mit einem Barcode versehen, eingescannt und können danach mittels Software ELO am Bildschirm aufgerufen werden. Durch die OCR-Erkennung (Text-Erkennung) werden die wichtigsten Rechnungsdaten wie Lieferant, Rechnungsbetrag und Bankverbindung automatisch erfasst. Nach der Prüfung dieser Daten werden die Rechnungen elektronisch an die Geschäfts- oder Abteilungsleitung weitergeleitet. Über einen Webzugang kann die Leitung die Belege prüfen, kontieren und freigeben. Nach erfolgter Freigabe kommen die Rechnungen zur Zahlung digital zurück an die Buchhaltung. Sämtliche Schritte des Arbeitsablaufs sind im System hinterlegt und können zentral koordiniert werden. Auch ist jederzeit ersichtlich, in welchem Arbeitsschritt und bei wem sich die Rechnungen zur Freigabe befinden. Der elektronische Kreditorenablauf erhöht die Transparenz in den Rechnungsprozessen, verkürzt Durchlaufzeiten, beseitigt Transport- und Liegezeiten und ermöglicht einen zeitnahen Quartalsabschluss.

*Daniela Rütimann,
Mitarbeiterin Finanzen und Administration*



Lernende Bitä Gholami beim Einscannen der Kreditoren-Rechnungen

Der Mensch ist stets im Vordergrund

Eine Bevölkerungsbefragung zum Thema Palliative Care im 2018 erbrachte die Erkenntnis, dass sich viele Menschen mit konkreten Gedanken befassen, welche Art der Behandlung und Betreuung sie am Lebensende in Anspruch nehmen möchten.

Palliative Care, die lindernde Medizin, spielt dabei eine wichtige Rolle. Das Label Palliative Care – und damit verknüpft die palliative Pflege- und Betreuungskultur unserer Institution – ist seit 2016 ein laufender Prozess, in welchem alle Professionen eingebunden sind. Der Zertifizierungsprozess fordert uns, stetig die Pflege- und Betreuungskultur zu reflektieren und Anpassungen vorzunehmen.

Im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland steht der Mensch im Vordergrund. Die Pflege und Betreuung richten sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner. Palliative Care sieht den Menschen als Teil eines sozialen Beziehungsgeflechts. Wir bemühen uns aktiv darum, auch An- oder Zugehörige als Mitbetroffene mit ihren Fragen und Bedürfnissen mit einzubeziehen und zu begleiten.

In der Pflege und Betreuung spielt der Zugang zu Freude und Humor eine wichtige Rolle. Unser Jahresmotto «Humor und Freude» möchte das Leben aller Menschen mit Farbe bedecken. Dies mit Glücksmomenten, welche alltägliche Schwierigkeiten besser erträglich machen. Freude ist ein wirksames und positives Heilmittel – wie es Ephraim Kishon formuliert: «Humor ist Gottes schönste Gabe und bringt die Menschen einander näher». Pflegefachpersonen erfassen Freudenquellen bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern mit dem Assessmentinstrument «Freudenanamnese». Mit den daraus resultierenden Erkenntnissen kann das interdisziplinäre Team noch besser auf die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner eingehen.

Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner schaffen wir Erlebnismöglichkeiten in Gruppen- oder Einzelaktivierungen. Dazu bieten wir ein abwechslungsreiches Aktivierungsprogramm sowie Veranstaltungen an, mit oder ohne An- oder Zugehörige, und unterstützen so die Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben.

Erika Prandini-Rast, Bildung/Qualität

Fachbegriffe rund um Palliative Care

Kuration

Die Medizin baut auf den drei Säulen «Prävention», «Kuration», und «Rehabilitation» auf. Der Begriff «curare» stammt aus dem Lateinischen und bedeutet «heilen». Das Therapieziel der Kuration ist die Heilung einer Erkrankung.

Lebensqualität

Sie umfasst alles, was das Leben lebenswert macht und ist ein zentrales Element in der Palliative Care. Die Vorstellung von Lebensqualität ist sehr individuell und kann sich im Laufe eines Lebens verändern. Deshalb ist es wichtig, immer wieder abzuklären, was konkret für eine Person in ihrer aktuellen und individuellen Situation «Lebensqualität» bedeutet.

Palliation

Der Begriff leitet sich ab aus dem lateinischen «pallium», was einem mantelähnlichen Umhang entspricht, «palliare» heisst: etwas schützend umhüllen. Ziel der Palliation ist im Gegensatz zur Kuration nicht eine Heilung, sondern das Erhalten der optimalen Lebensqualität bis zum Tod.

Palliative Care

Das englische Wort «care» heisst «Pflege, Fürsorge». Die Palliative Care umfasst die Betreuung und Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbe-

drohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten sowie ihrer An- oder Zugehörigen. Dies ab dem Moment, in dem festgestellt wird, dass keine Heilung mehr möglich ist. Palliative Care ist mehr als eine reine Sterbebegleitung.

Die Palliative Care wird in einem interprofessionellen Team erbracht. Je nach den Bedürfnissen des kranken Menschen und von dessen nahestehenden Bezugspersonen werden Fachpersonen anderer Sozial- und Psychologieberufe, der Seelsorge oder weiterer Berufe beigezogen. Freiwillige können – unter Berücksichtigung ihrer Kompetenzen und Aufgaben – Teil des interprofessionellen Teams und der palliativen Versorgung sein.

Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung kann festgehalten werden, welchen medizinischen und pflegerischen Massnahmen man zustimmt und welche man ablehnt, sollte man eines Tages nicht mehr dazu in der Lage sein, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu äussern. Das Ziel der Patientenverfügung ist eine individuelle Festlegung von Therapiezielen für unterschiedliche Krankheitssituationen.

Quellenangabe: palliative.ch (Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung)

Harninkontinenz

Das Altern des Körpers ist ein natürlicher Vorgang, der zum Leben dazugehört und unvermeidbar ist. Dazu gehört auch die Fähigkeit der Urinausscheidung.

Mit diesem Artikel möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, sich mit dem Thema Harninkontinenz zu beschäftigen. Es soll Sie aufklären, wie es zu einer Harninkontinenz kommen kann und welche Möglichkeiten im Umgang damit bestehen. Harninkontinenz ist der unwillkürliche Verlust von Urin. Das heisst, die erlernte Fähigkeit des Menschen, Urin in der Blase zu speichern und zu bestimmen, wo und wann die Blase geleert wird, ist verloren gegangen oder gestört. Die häufigsten Formen der Inkontinenz sind:

Belastungs- oder Stressinkontinenz

Aufgrund von Erkrankungen oder Organveränderungen kann es zu veränderten körperlichen Bedingungen bei der Ausscheidung kommen. Zu einer Belastungsinkontinenz kommt es, wenn der Druck im Bauchraum stark ansteigt (durch das Husten, Niesen, Lachen, Treppensteigen, Heben schwerer Gegenstände, etc.) und zugleich die Beckenbodenmuskulatur stark geschwächt ist.

Funktionelle Inkontinenz

Besteht eine Unfähigkeit die Toilette rechtzeitig zu erreichen, um einen unfreiwilligen Urinabgang zu vermeiden, spricht man von einer funktionellen Inkontinenz. Grund dafür ist oftmals eine veränderte Wahrnehmung – somit wird der Harndrang zu spät erkannt.

Dranginkontinenz

Von einer Dranginkontinenz spricht man, wenn die Betroffenen aufgrund fehlender oder falscher Nervenimpulse sehr starken, plötzlichen und häufigen Harndrang verspüren und unfähig sind, diesen zurückzuhalten. Dies tritt bei einer Schädigung der Blase (Blasenentzündung, Harnsteine) oder Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, Schlaganfall oder Diabetes mellitus auf.

Susan Hisenaj, Pflegeexpertin

Tipps und Tricks für den Alltag

Kleidung auswählen

Warm kleiden, um kalte Füsse oder einen kalten Unterleib zu vermeiden. Die Kleidung sollte sich schnell und leicht entfernen lassen. Grosszügig geschnittene Kleidung kann Hilfsmittel kaschieren, so dass Sie sich wohler fühlen.

Umfeld

Damit die Toilette schnell und sicher erreicht werden kann, ist es wichtig, eine sichere Mobilität zu unterstützen. Schwellen und/oder lose Teppiche, die den Weg zur Toilette erschweren, sollten vermieden werden. Im Bad erleichtern spezielle Wandhalterungen sowie WC-Sitzerhöhungen den Toilettengang.

Toilettengänge

Regelmässige Toilettengänge können helfen, die Kontinenz ganz oder teilweise zu erhalten. In einem Intervall von 2 bis 3 Stunden wird die Toilette aufgesucht. Die Gewöhnung kann einige Tage oder Wochen dauern.

Hilfsmittel

Es gibt verschiedene Hilfsmittel, die je nach Situation ausgewählt werden. Diese können die Selbständigkeit und das Wohlbefinden fördern. Das Pflegepersonal steht Ihnen für eine Beratung gerne zu Verfügung.

Beckenbodentraining

Die Beckenbodenmuskulatur kann bewusst angespannt werden, um die Blase zu verschliessen – und man kann sie erschlaffen lassen, um die Blasenentleerung einzuleiten. Die Beckenbodenmuskulatur kann durch verschiedene Übungen gestärkt werden. In der Bewegungstherapie werden solche Übungen durchgeführt. Unsere Aktivierungstherapeuten/innen sind bei Fragen gerne für Sie da.

Hautpflege

Urin kann die Haut reizen und Hautschäden verursachen. Die Haut sollte mit einer pH-neutralen Waschlotion gesäubert und bei Bedarf mit speziellen Hautprodukten geschützt werden. Auch hier steht Ihnen das Pflegepersonal bei Fragen gerne zur Verfügung.

AUFBRUCH

Lehrabgänger



Gratulation zum erfolgreichen Ausbildungsabschluss (v.l.n.r.): Blerina Bedjeti, Fachfrau Gesundheit EFZ; Roman Rüttsche, Fachmann Betriebsunterhalt EFZ; Sevkhion Dalipi, Fachfrau Gesundheit EFZ; Jovica Radic, Assistent Gesundheit und Soziales EBA; Pembe Coma, Assistentin Gesundheit und Soziales EBA

Dem Bildungsteam vom Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland ist es auch dieses Jahr gelungen, die Lernenden zielgerichtet und erfolgreich zum angestrebten Lehrabschluss zu führen. Am 28. Juli 2021 fand im zelebrierenden Rahmen die Abschlussfeier und

offizielle Verabschiedung unserer Lehrabgängerinnen und Lehrabgänger im Kloster Fischingen statt. Traditionell erhielten die Lernenden einen gefüllten Wanderrucksack für den Aufbruch zu einer weiteren Etappe der «Lebenswanderschaft».

Neue Auszubildende



Neun Lernende starteten am 2. August 2021 ihre Ausbildung im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland – und damit verbunden, beginnt für sie alle ein neuer spannender Lebensabschnitt. Unsere neuen Teammitglieder starten die Lehre in vier verschiedenen Berufen: Jemand als Fachmann Betriebsunterhalt, jemand als Köchin, zwei als Assistentinnen Gesundheit und Soziales und fünf junge Leute beginnen ihre Ausbildung als Fachangestellte Gesundheit. Eine gute Einführung neuer Lernenden ist ein zentrales Element, um eine erfolgreiche Ausbildung zu durchlaufen. Deshalb gestaltet das Regionale Alterszentrum jedes Jahr drei Einführungstage für die neuen Lernenden. Ziel dieser Tage ist es, das schnellere Einfinden in unserer Institution sowie das Netzwerken unter Gleichaltrigen zu ermöglichen. Während der Einführungstage erhalten

die Jugendlichen grundlegende Informationen, dies verbunden mit praktischen Arbeiten. Ein weiteres zentrales Anliegen ist, eine gelebte Institutionskultur zu vermitteln. Ein respektvoller Umgang mit Bewohnerinnen und Bewohnern, Zu- oder Angehörigen sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist eine wichtige Grundhaltung, die alle RAT-Mitarbeitenden mittragen sollen. Die verschiedenen Lektionen wurden von Mitarbeitenden mit viel Herzblut gestaltet und die Lernenden haben sich hoch motiviert am Unterricht beteiligt. Insgesamt dürfen alle Beteiligten sehr zufrieden auf diese schönen Einführungstage zurückblicken. Nun gilt es für die Lernenden, das neu erworbene Basiswissen im Alltag erfolgreich zu integrieren. Wir wünschen den Lernenden eine glückliche Ausbildungszeit und schöne Erinnerungen an die ersten Berufstage bei uns im RAT.

Erika Prandini-Rast, Bildung/Qualität

skydive

Es war schon immer mein grosser Traum, mit einem Fallschirm aus einem Flugzeug zu springen. Zum 50. Geburtstag ging dieser Wunsch endlich in Erfüllung. Aufgrund der COVID19-Pandemie mussten wir den Termin allerdings mehrmals verschieben – am 13. Juni war es dann jedoch soweit. Wir starteten beim Flugplatz Luzern-Beromünster mit dem grossen Abenteuer, indem wir mit dem Kleinflugzeug während zwanzig Minuten auf rund 4'000 Meter aufstiegen. Nach dem Absprung erreichten wir eine Geschwindigkeit von 200 km/h und erlebten 50 Sekunden atemberaubenden freien Fall. Auf einer Höhe von ca. 1'500 Meter über Boden ging der Fallschirm auf und ich konnte das herrliche Panorama rund fünf Minuten lang geniessen. Es war ein unbeschreibliches Erlebnis, das ich nie vergessen werde.

Eugenia Gonzalez Verta (Jenny)



Bewohnerwechsel erfordern Renovationsarbeiten



Nach einem Bewohnerwechsel wird die jeweilige Wohnung oder das Zimmer durch die Ökonomie wieder lupenrein bereitgestellt. Das muss jeweils recht schnell über die Bühne gehen. In Absprache mit Franco Graf, Leitung Pflege und Betreuung, wird darum der frühestmögliche Bezugstermin festgelegt.

Wir von der Ökonomie entscheiden je nach Gebrauchsspuren, was alles zu tun ist. Ausbessern der Wände oder eine komplette Neustreichung organisieren, Reparatur des Bodenbelags oder – wie in manchen Fällen – sogar eine vollständige Neuverlegung des Bodens. Wenn beinahe alles neu repariert werden muss, dann steht jeweils eine grössere Sanierung bevor und externe Spezialisten müssen teilweise aufgeboten werden.

Da wir aber in unserem Team glücklicherweise über sehr gute Handwerker verfügen, erledigen wir fast alles selbst. Dazu gehören leichte Ausbesserungs- und Malerarbeiten oder das Entfernen

eines alten Bodenbelags. So können wir die Renovationszeiten erheblich verkürzen. Aufgrund der guten Zusammenarbeit mit der Hauswirtschaft wird auch die Grund- und Desinfektionsreinigung möglichst zeitnah und professionell ausgeführt. Ich bin sehr dankbar, dass wir die Reinigungsarbeiten nicht an einen externen Spezialisten vergeben und das intern lösen können. Nur so können wir sehr schnell auf Wohnformveränderungen reagieren.

In diesem Sinne möchte ich mich beim Verwaltungsrat und der Geschäftsleitung herzlich für das uns entgegengebrachte Vertrauen bedanken! Herzlichen Dank auch an das gesamte Ökonomie- und Reinigungsteam für die grosse Flexibilität und den unermüdlichen Einsatz, um unseren Bewohnerinnen und Bewohnern jederzeit ein schönes, gemütliches und sauberes Zuhause anzubieten.

Martin Rüesch, Leitung Ökonomie

Öko-Heu ohne Beiträge

Wie viele von Ihnen wissen, gibt es – wenn man das Gras bis nach dem 15. Juni in den mittleren Lagen der Schweiz stehen lässt – Subventions-Beiträge. In unserer schönen Schweiz gibt es rund 100'000 ha von diesen Flächen.

Sie haben sicher schon die schönen Blumenwiesen in der Wohngruppe und um die neuerstellten Alterswohnungen bewundert. Genau diese Grünflächen sind solche Ökowiesen. Wir mussten in diesem Sommer lange warten, aber genau zum richtigen Zeitpunkt kam die Schönwetter-Front.

Mit einem Balkenmäher wurden die Heuwiesen gemäht und über die ganze Arbeitswoche hinweg ein- bis zweimal pro Tag mit der Heugabel gewendet und «verzetet». Da wir diese Arbeit im letzten Sommer schon einmal im kleineren Stil durchgeführt haben, wussten wir, dass es sehr wichtig ist, dass man ein «Schönwetterfenster» von mindestens vier Tagen dazu benötigt. Denn wir haben keinen belüfteten Heustock, wie die Grossbauern.

Nach der Trocknungsphase musste das Heu möglichst kompakt eingeführt werden. Marco Thalmann, unser Mitarbeiter in der Technik, hat eine von Hand betriebene Heuballenpresse organisiert. Ich war völlig erstaunt, dass man mit einer solchen Handpresse solch kompakte Heuballen herstellen kann! Dank diesem Verfahren konnte der ganze Heustock oberhalb des Kleintierstalls befüllt werden. Wenn wir Glück haben, reicht unser Heuvorrat für den ganzen Winter. Unsere Tiere sind jetzt schon verrückt nach diesem feinen und ausgewogenen Öko-Heu aus dem Tannzapfenland.

Martin Rüesch, Leitung Ökonomie



Bienenjungvölker auf den Dächern des RAT

Bestimmt wurden Sie in den letzten Jahren auf den einen oder anderen Bericht über das Bienensterben aufmerksam. Ich möchte aber nicht auch noch eine These darüber aufstellen – dazu bin ich zu wenig Profiimker.

Mit meiner Frau und unseren Nachbarn frönen wir seit 10 Jahren das Hobby-Imkern. Dies jeweils mit unterschiedlichen Erfolgen in einem Bienenjahr. Ins Jahr 2021 sind wir nicht optimal gestartet. Von unseren acht Wirtschaftsvölkern haben leider nur deren drei den Winter überlebt. Es machte sich ein wenig Frustration bemerkbar. Zugleich wollten wir jedoch nach vorne schauen. Später bin ich auf einen Artikel in der «Bienenzeitung» gestossen, wonach man ab Mai wöchentlich eine gut bestückte Mittel-

wand im Bienenkasten entfernen soll, um mit dieser in einem Ableger-Kasten ein neues Volk heranzuziehen. Wir wagten dieses Experiment. Nur: wo stellen wir die Ableger hin? Der Standort ist nämlich sehr entscheidend. Erstens muss der Ableger mindestens drei Kilometer vom Bienenhaus entfernt sein. Zweitens muss die Ausrichtung gegen Osten und Südosten vom Ausflugloch frei sein. Drittens muss eine Trinkmöglichkeit in der Nähe vorhanden sein (Weiher, Bach, Brunnen). Viertens ist ein gutes Trachtangebot wichtig und ein anderer Imker sollte mit seinen Bienen auch in der Nähe sein.

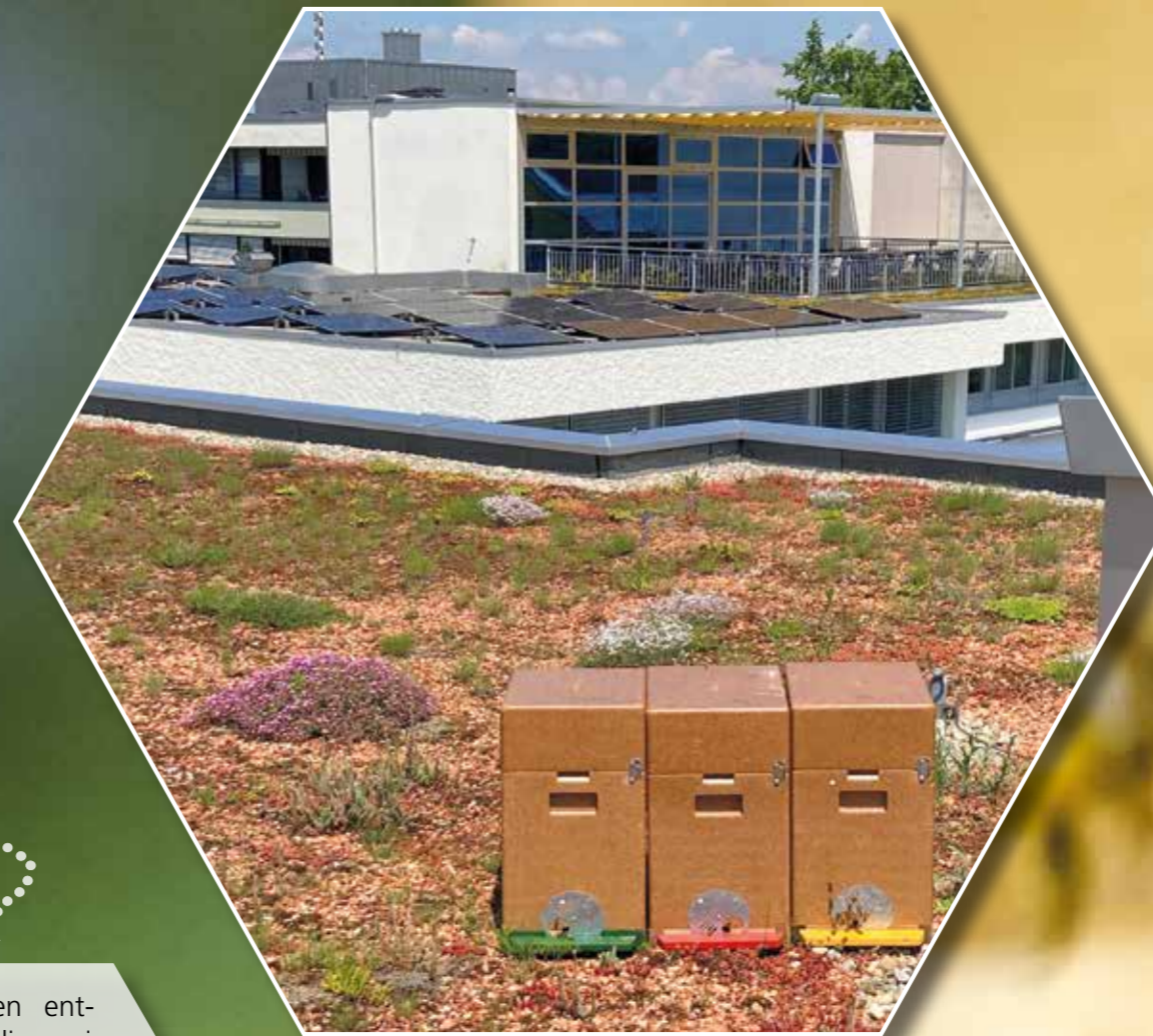
Privilegierter Standort

Nach längeren Überlegungen kam mir die Idee, unsere Ableger auf dem Flachdach der RAT-Wohngrup-

pe zu platzieren. Renate Merk musste ich nicht lange von dieser Idee überzeugen – ich bekam grünes Licht. Anfang Juni kam der entscheidende Moment: Die Bienen haben eine Königin herangezogen, welche nach ihrem Rückweg von ihrem Hochzeitsflug bald Eier gelegt hat. Wir staunten nicht schlecht. Von den neun Ablegern sind acht neue Bienenvölker entstanden!

Diese kleinen Bienenvölker haben sich so gut entwickelt über den Dächern vom RAT, dass wir Ende Juni die Völker wieder umsiedeln konnten ins Bienenhaus nach Busswil. Wir hoffen jetzt, dass uns die neuen Bienenvölker im Jahr 2022 eine gute Honigernte bescheren.

Martin Rüesch
Leitung Ökonomie,



Rätseseiten

Rätsel 1

1. Was ist kalt und was ist heiss,
was ist hart und was ist weich,
was ist eng und was ist weit,
was ist rot und was ist Fleisch?
2. Es kann sprechen,
man lässt ihn stechen;
es ist ein Vogel
und ein Gebrechen?
3. Das Ehepaar Bergheimer hat mehrere Kinder. Nach der Anzahl der Kinder gefragt, antwortet der älteste Sohn Ludwig: «Ich habe dreimal so viele Schwestern wie Brüder.»
Die älteste Tochter Sabine aber sagt: «Ich habe ebenso viele Schwestern wie Brüder.»
Wie viele Kinder hat das Ehepaar Bergheimer denn nun?
4. Franks Mutter hat drei Kinder: Tick, Trick und _____ !?
5. Franziska erhält am 30. April 1990 zu ihrem Geburtstag von mehreren Verwandten Geld geschenkt. Sie hat nun genau 35 Franken in ihrer Sparbüchse und nimmt sich vor, in den folgenden Monaten fleissig Altstoffe zu sammeln, damit sie am Ende jedes Monats genau 5 Franken in die Sparbüchse stecken kann. Am Ende welchen Monats werden, wenn ihr Vorhaben gelingt, erstmals 100 Franken in der Sparbüchse sein?

6. Wer ist Linkshänder?



A

B

C

Rätsel 2

1. Zu welchem Land gehören die Langerhans-Inseln? _____
2. In welchem Land liegen die weltweit meisten Seen? _____
3. Welches ist die südlichste Hauptstadt der Welt? _____
4. In welcher französischen Stadt hat der Flugzeughersteller Airbus seinen Sitz? _____
5. Wer hielt die berühmte Rede «I have a Dream»? _____
6. Auf welchem Kontinent liegt Grönland? _____
7. Welches Land hat den «Eurovision Song Contest» zuletzt gewonnen? _____
8. Welche drei Fruchtessorten werden im Lied «Aber bitte mit Sahne» (Udo Jürgens) erwähnt?:

9. Welche drei Getreidesorten werden weltweit am meisten angebaut? _____
10. Nenne die drei kleinsten zweistelligen Primzahlen! _____

Rätsel 3

1. Es überstand die Luftangriffe von 1944/45 und wurde weitgehend unbeschädigt. Es ist ein Gotteshaus und im gotischen Baustil errichtet, wobei es auch den höchsten Kirchturm der Welt hat. Welches Bauwerk wird gesucht?

2. Er ist ein Pionier des Comics und 1832 in Wiedensahl (Niedersachsen) geboren. Viele seiner Zweizeiler sind zu festen Redewendungen geworden, z. B. «Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr» oder «Dieses war der erste Streich, doch der zweite folgt sogleich». Welcher Autor wird gesucht?

3. Zahlreiche Kunstschaffende und Geistliche waren hier beheimatet: Leonardo da Vinci, Michelangelo, Galileo Galilei. Es wurde im 19. Jahrhundert auch als das «italienische Athen» bezeichnet. Es ist die Hauptstadt der Region Toskana. Welche Grossstadt ist gesucht?

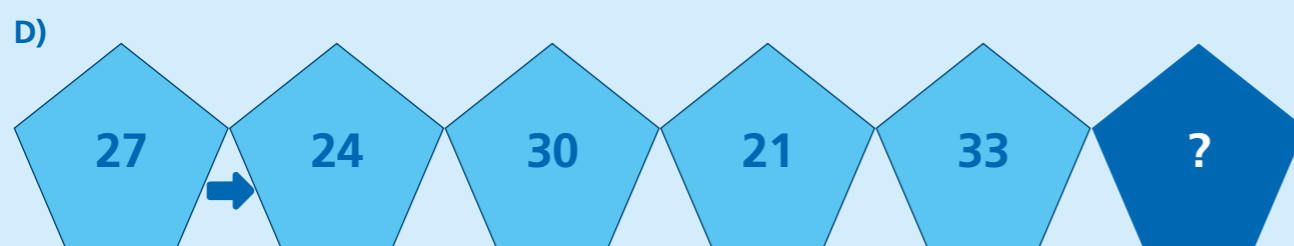
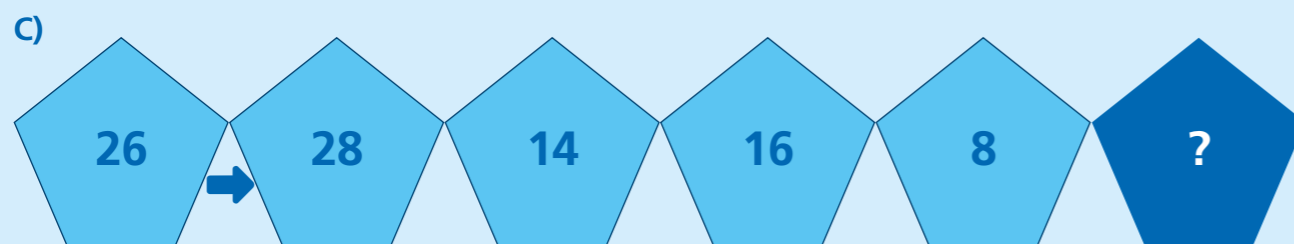
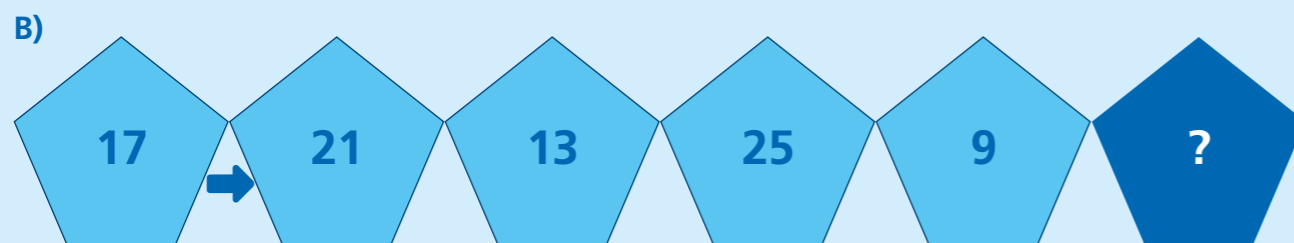
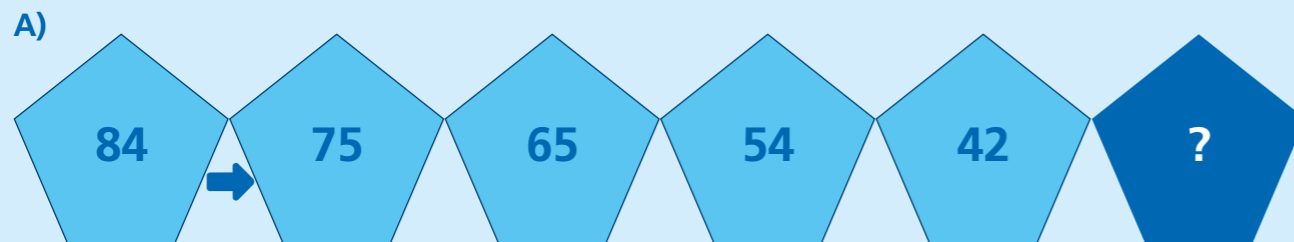
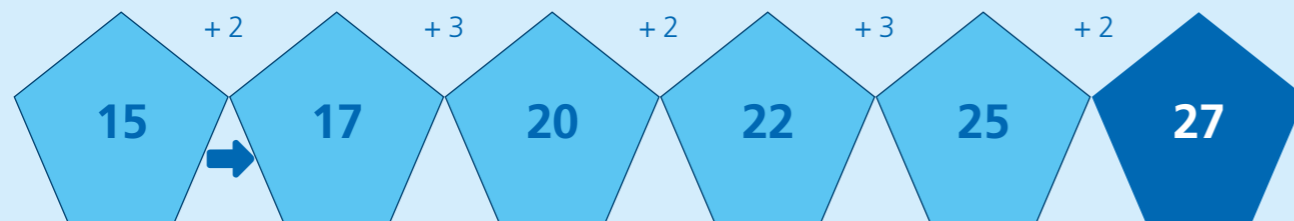
4. Er ist aufgrund seiner Schnelligkeit, Genauigkeit und Zuverlässigkeit ein Meister und Allrounder auf allen Platzbelägen. Sein Rückhandschlag ist die schwächere Seite.

5. Herr Fischbacher und Herr Horn waren weltberühmt. Sie traten in einer Show in Nevada im «The Mirage» auf. Welche beiden Künstler werden hier gesucht?

Rätsel 4

Jedes Pentagon ist nach einem logischen System gewachsen. Finden Sie, wie beim Beispiel, die einzelnen Rechenschritte von einem Pentagon zum nächsten heraus. Beginnen Sie bei der Zahl mit dem Pfeil zu rechnen.

Beispiel



Rätsel 5

Welche Städte erkennen Sie in den Skyline-Abbildungen?



Abbildung 1



Abbildung 2

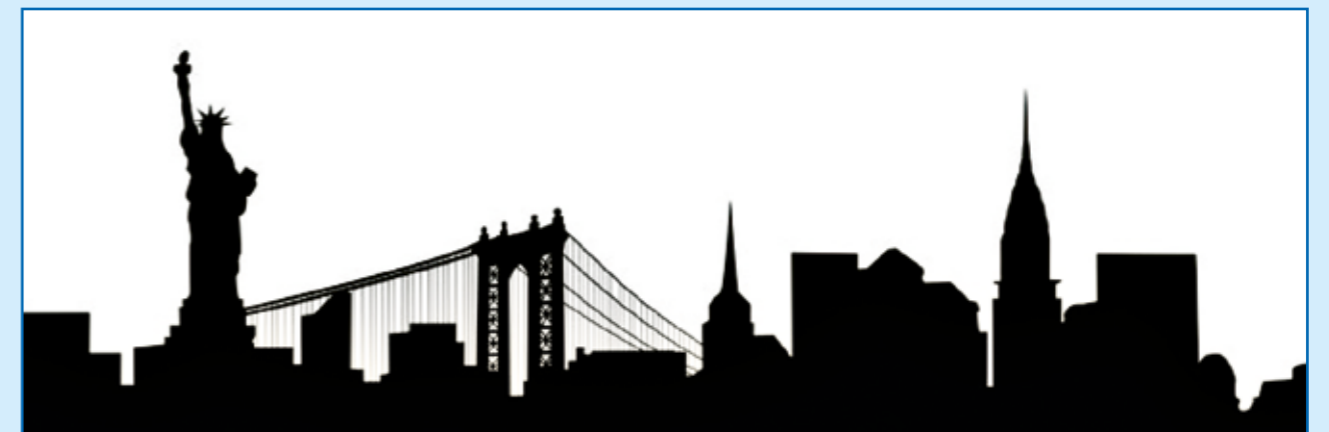


Abbildung 3



Abbildung 4



Abbildung 5



Abbildung 6



Abbildung 7



Abbildung 8

Lösungen

Rätsel 1

- | | |
|--|--|
| 1. Das menschliche Herz | 4. Tick, Trick und Frank ;-)
(Die Rede ist von Franks Mutter) |
| 2. Der Star (Vogel und Augenkrankheit) | 5. Mai 1991 |
| 3. Das Ehepaar Bergheimer hat fünf Kinder
– drei Mädchen und zwei Jungen! | 6. C |

Rätsel 2

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Zu keinem
(sie befinden sich in der Bauchspeicheldrüse) | 6. Nordamerika |
| 2. Kanada | 7. Italien |
| 3. Wellington, Neuseeland | 8. Ananas, Kirsch, Banane |
| 4. Toulouse | 9. Mais, Reis, Weizen |
| 5. Martin Luther King | 10. 11; 13; 17 |

Rätsel 3

- | | |
|-------------------------------------|----------------------|
| 1. Ulmer Münster | 4. Roger Federer |
| 2. Heinrich Christian Wilhelm Busch | 5. Siegfried und Roy |
| 3. Florenz | |

Rätsel 4

- | | |
|--|--|
| A) $84 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 = ?$ ist 29 | C) $26 + 2 : 2 + 2 : 2 + 2 = ?$ ist 10 |
| B) $17 + 4 - 8 + 12 - 16 + 20 = ?$ ist 29 | D) $27 - 3 + 6 - 9 + 12 - 15 = ?$ ist 18 |

Rätsel 5

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. Berlin | 5. Rom |
| 2. Rio de Janeiro | 6. Moskau |
| 3. New York | 7. Barcelona |
| 4. Sydney | 8. Amsterdam |

Rückblick Diverses, Anlässe und Feste

Sommerfest und Verabschiedung Othmar Häne

Anfangs Juni feierten wir das Sommerfest. In diesem besonderen Rahmen konnten wir unseren altersbedingt zurückgetretenen Verwaltungsratspräsidenten Othmar Häne ehren und uns mit verschiedenen persönlichen Beiträgen von ihm verabschieden.



Backen in der Aktivierung

«Backe, backe Kuchen...»: Wir treffen uns jeweils einmal in der Woche zum gemeinsamen Backen. Bei diesem wöchentlichen Anlass kamen wir unter anderem schon in den Genuss von Zitronenkuchen, «Schoggi-Muffins» und Schokoladenkuchen à la Sven Epiney.



Handpan-Konzert von Jonas Straumann

Im Juli besuchte uns der hörbehinderte Kreativmusiker Jonas Straumann (www.jonashandpan.com). Er erzählte uns von seiner spannenden Lebensgeschichte und begeisterte uns mit den wundervollen und entspannenden Klängen des Instruments Handpan. Zum Schluss konnten die Bewohnerinnen und Bewohner selbst ausprobieren, wie sich das Instrument spielen lässt. Gar nicht so einfach wie gedacht...



Jerusalema-Tanz

Ein grosses Highlight war die Tanzgruppe, welche sich jeden Freitagnachmittag zum gemeinsamen Üben für den Jerusalema-Contest getroffen hat. Der weltbekannte Jerusalema-Song wird noch lange in unseren Ohren nachklingen und in guter Erinnerung bleiben.



1. August

Unseren 730. Nationalfeiertag konnten wir dieses Jahr gemeinsam mit der «Alphorngruppe Hochwacht» und den Fahenschwingern feiern. Für die musikalische Unterhaltung hat das «Jodlerquartett Quellfrisch» mit guter Stimmung gesorgt.



Renate Merk, Zentrumsleitung;
Begrüssung zur 1. August-Feier

Monika Mordasini, Mitglied vom Verwaltungsrat,
hielt die 1. August-Ansprache



...und noch eine Gutenachtgeschichte

FBI-Einsatz im Kartoffelgarten

Ein alter Mann lebt seit mehr als 40 Jahren in Chicago. Er würde gerne in seinem Garten Kartoffeln pflanzen, aber er ist allein, alt und schwach. Deshalb schreibt er eine E-Mail an seinen Sohn, der in Paris studiert.

«Lieber Fred, ich bin sehr traurig, weil ich in meinem Garten keine Kartoffeln pflanzen kann. Ich bin sicher, wenn du bei mir wärst, könntest du mir helfen und den Garten umgraben. Dein Vater.»
Prompt erhält der alte Mann eine E-Mail aus Paris: «Lieber Vater, bitte rühre auf keinen Fall irgendetwas im Garten an. Dort habe ich nämlich 'das Ding' versteckt. Dein Sohn Fred.»

Um 4 Uhr morgens erscheinen bei dem alten Mann die US-Armee, die Marines, das FBI, die CIA – sogar eine Eliteeinheit der Rangers. Sie nehmen den Garten Scholle für Scholle auseinander, suchen jeden Millimeter ab, finden aber nichts. Enttäuscht ziehen sie wieder ab. Am selben Tag erhält der alte Mann wieder eine E-Mail von seinem Sohn: «Lieber Vater, ich bin sicher, dass der Garten jetzt komplett umgegraben ist und du Kartoffeln pflanzen kannst. Mehr konnte ich nicht für dich tun – in Liebe, Fred.»

Autor unbekannt

Ich wünsche Ihnen heute und alle Nächte im Jahr eine gesegnete Nachtruhe und viele schöne Träume.

Erika Prandini-Rast, Bildung / Qualität

Impressum

Herausgeber: Regionales Alterszentrum Tannzapfenland

Redaktionsleitung: Renate Merk

Koordination/Textredigierung: Sven Müller Kommunikation,
www.smkom.ch

Gestaltung und Druck: insieme Werbung und Design,
Mannenbach, www.insieme-agentur.ch

Bilder: Regionales Alterszentrum Tannzapfenland

Erscheinung: 3 x jährlich

Auflage: 360 Exemplare

Regionales Alterszentrum Tannzapfenland

Rebenacker 4, 9542 Münchwilen

www.tannzapfenland.ch

info@tannzapfenland.ch

Telefon 071 969 12 12



Geburtstage

Bruhin-Schiesser Anna	01.09.29	Kupper Werner	01.11.31
Castellino Tindaro	06.09.44	Kaiser Ludwig	04.11.38
Blaser Jacqueline	08.09.32	Beyeler Rainer	05.11.40
Hofmann Ernst	09.09.43	Stucki Elisabeth	06.11.33
Schürch Heidi	11.09.33	Hess Maria	11.11.35
Baumann Josef	12.09.42	Kaiser Verena	14.11.44
Müller Margrit	12.09.48	Mäder Dora	14.11.30
Ott Frieda	18.09.34	Holenstein Elisabeth	16.11.32
Müller Ruth	20.09.35	Böhi Paul	19.11.32
Burkhardt Max	21.09.31	Müller Hans	21.11.25
Zwyszig Elisabeth	22.09.35	Kägi Frieda	24.11.25
Aust Imelda	22.09.37	Hofer Martha	25.11.23
Lob Robert	23.09.28	Gröber Thomas	26.11.38
Ribi Verena	30.09.27	Rüegg Elsa	01.12.48
Locher Doris	02.10.39	Kaiser Ludwig	04.12.38
Sutter-Koster Lydia	04.10.35	Rööslü Rosmarie	05.12.42
Galella Nicola	06.10.60	Graf Martha	08.12.23
Alber Olga	06.10.27	Pfaffhauser Christoph	09.12.39
Bingesser Bruno	09.10.44	Knecht Maria	19.12.38
Huser Hedi	16.10.26	Schmucki Karl	23.12.33
Bruhin Dominik	16.10.30	Achermann Werner	24.12.35
Wyss Robert	26.10.30	Wolf Bernadette	29.12.35
Castellino Maria	26.10.53	Widmer Elsbeth	30.12.36
Schöpferle Hartmut	29.10.42		

Bewohner-Mutationen

Eintritte

Bingesser Bruno
Blattner Elvira
Bodenmann Werner
Castellino Maria
Castellino Tindaro
Flückiger Hanspeter
Flückiger Rita
Froese Eberhard Karl
Galella Nicola
Haltner Viktoria
Huser Hedi
Jann Arthur
Kägi Frieda
Kälin Maria
Krähenmann Rosmarie
Mathis Erika
Meier Hans-Rudolf
Müller Ruth
Rosenberger Magdalena
Ruckstuhl Karl
Schöpferle Hartmut

Spittaler Adolf

Staub-Schöpferle Aenne
Wiederkehr Erika
Wyss Hedwig
Wyss Robert

Austritte

Stahel Andreas
Zehnder Alfred

Gestorben

Bosshard Hans
Brunner Ruth
Frei Hedi
Imfeld Walter
Jann Arthur
Levy Abraham
Mazzariello Lucia
Sanarica Bernardino
Schmucki Antoinette
Villars Jean-Claude
Wiederkehr Erika

Personal

Eintritte

Grichting Christin
Hisenaj Susan
Rütimann Daniela
Schenkel Monika
Schlöpfer Anton
Schupli Nasrin

Austritte

Plüss Antonella
Scherrer Heidi

Jubliäen

Mardel Ljiljana 20 Jahre
Blättler-Baumann Monika 5 Jahre
Gegaj Marta 5 Jahre
Kundert-Suleri Simona Anna 5 Jahre
Pagliuca Emilia 5 Jahre
Salomone Ilenia 5 Jahre