

S'Neuscht vom Tannzapfenland

Ausgabe 2 | 2022



Abschied der Zentrumsleiterin Renate Merk

Liebe Leserinnen und Leser

Ein herrlicher Anlass war es – mit Tränen, weil Abschiede immer Schmerzen bereiten. Es gab jedoch auch viel zum Lachen, weil es grossartige Überraschungen gab. Am Dienstag, 31. Mai 2022 durften wir uns von unserer langjährigen Zentrumsleiterin Renate Merk mit einem gebührenden Frühlingsfest verabschieden. Renate Merk war 24 Jahre in unterschiedlichen Funktionen, davon sieben Jahre als Institutionsleiterin, im Alterszentrum Tannzapfenland tätig.

Die Organisation dieses Frühlingsfests benötigte vier geheime Sitzungen und alle Beteiligten mussten Verschwiegenheit beweisen, sodass Renate Merk nichts mitbekam. Auch ihre An-

oder Zugehörigen wurden eingeladen und haben uns bei den Vorbereitungen bestens unterstützt. Ich bedanke mich bei allen Integrierten für diese würdevolle und hervorragende Verabschiedung. Aus allen Bereichen wurden verschiedene Darbietungen vorbereitet und präsentiert: Aus der Küche kam ein Früchtekorb mit unterschiedlichen Leckereien und einem würzigen Früchtebrot. Die Lernenden buken einen Kuchen und sangen das Musikstück «I See Fire» von Ed Sheeran. Eine selbstgemachte Karikatur folgte von der Verwaltung mit einem Nähgutschein der Firma Bernina, weil Nähen ein Hobby von Renate Merk ist. Zusätzlich wurde vom Team Pflege und Betreuung ein Sketch aufgeführt, →



bei welchem eine Pflegerapport-Situation inszeniert wurde, bei der über die wichtigsten beruflichen Stationen unserer Zentrumsleiterin diskutiert wurde. Sie erhielt ein grossartiges Erinnerungsalbum, welches die Bewohnerinnen und Bewohner sorgfältig zusammengetragen haben sowie ein selbstgezeichnetes Gemälde vom schönen Rheinfluss von Max Biedermann.

Der Stab wird weitergereicht

Eine Videobotschaft von allen Mitarbeitenden brachte viel Auflockerung und zeigte die Ideenvielfalt aller Berufsgattungen im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland. Renate Merk war beim Betriebskonzept 2020 massgeblich beteiligt. Daher erhielt sie beim Frühlingsfest ein grosses Bild des Gesamtareals des Alterszentrum Tannzapfenland – denn wer baut, soll auch sehen, was er geschaffen hat. Zum Schluss wurde ihr ein grosser Blumenstraus mit einem Gutschein für die Maniküre überreicht. Musikalisch wurden wir während des Anlasses vom Musik-Duo «The Soul Twins» begleitet. Vielen Dank an Dominik Rüegg und Kaspar Pat für die fetzigen Songs aus den 70er- und 80er-Jahren, die sogar zu einer Tanzeinlage verführten. Renate Merk erhielt viel lobende Worte aus dem Verwaltungsrat und ein wortwörtlich buntes Geschenk, welches ihr ein Jahr lang frische Blumen ins Haus zaubert. Überbracht wurden die Worte und das Geschenk von Roland Müller, Vizepräsident des Verwaltungsrates. Der Gesamtverwaltungsrat überreichte Frau Merk und Franco Graf (ihrem Nachfolger in der Zentrumsleitung) einen Stab, der symbolisch die Übergabe des Alterszentrums versinnbildlichte.

Ein grosses Dankeschön

Renate Merk führte das Alterszentrum mit viel Umsicht und die einzelnen Personen lagen ihr immer persönlich sehr am Herzen. Das RAT genießt dank der Verdienste von Frau Merk eine hervorragende Reputation, und dies über alle Grenzen hinaus. Auch die Geschäftsleitung, die Mitarbeitenden und die Bewohnenden lobten ihre ruhige und umsichtige Art und Weise, Menschen zu führen. Renate Merk bedankte sich für die gute und langjährige Zusammenarbeit auf allen Stufen. Ihrem Nachfolger Franco Graf überreichte sie symbolisch ein Schiff mit den Glückwünschen, dass er es mit Ruhe, Weitsicht und Entschlossenheit lenken soll.

Ja, liebe Renate, ich werde dem Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland Sorge tragen und danke dir für die vielen gemeinsamen Jahre unter deiner Leitung. Wir danken dir für deine konstruktive, ruhige und menschenachtende Art und Weise eine Institution zu leiten und sie zu einem führenden Leistungserbringer in der Pflegeversorgung des Kantons Thurgau zu etablieren.

Alles, alles Gute, gute Gesundheit und schöne Momente mit deiner Familie und Liebsten. Bis bald im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland zu Kaffee und Kuchen – wir freuen uns auf deinen Besuch!

Das RAT-Team

Franco Graf, Zentrumsleitung



Fachbesuch

Regierungsrat Urs Martin, Curaviva Thurgau und das Amt für Gesundheit im RAT



Am Montag, 16. Mai besuchte uns der Regierungsrat Urs Martin vom Departement für Finanzen und Soziales vom Kanton Thurgau im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland.

Dies in Begleitung von Rita Fry (Ressortleiterin Alter, Pflege und Betreuung vom Amt für Gesundheit Kanton Thurgau), Marlene Schadegg (Präsidentin Curaviva Thurgau) und Claudia Fichtner (Geschäftsführerin Curaviva Thurgau) sowie Cornelia Rüter (Pflegeexpertin Curaviva Thurgau). Die Fachgruppe stattete allen Pflegeheimen im gesamten Kanton Thurgau einen Besuch ab.

Empfangen wurden Urs Martin und die Pflegefachdelegation durch Iris Lindenmann Krüsi (RAT-Verwaltungsratspräsidentin), Franco Graf (beim Besuch noch Leitung Pflege und Betreuung; neu Zentrumsleiter), Susan Hisenaj (Pflegeexpertin; neu Leitung Pflege und Betreuung) und durch mich. Nach einer kurzen Begrüssungsansprache durch Iris Lindenmann Krüsi starteten wir die Betriebsbesichtigung mit Kaffee und Gipfeli und konnten uns in einem regen Austausch kennenlernen. Anschliessend durften wir unsere Institution während einem Rundgang präsentieren. Ich erlebte Urs Martin mit seiner Delegation als offen, neugierig und sehr interessiert. Vielen Dank dafür!

Renate Merk, Zentrumsleitung (bis 31. Mai 2022)



Tag der Hauswirtschaft

21. März 2022

Was heisst «Hauswirtschaft» überhaupt, oder besser gesagt, was bedeutet es? Für viele heisst Hauswirtschaft einfach salopp gesagt: putzen, kochen und waschen.

Jedoch gehört sehr viel mehr dazu und «putzen» bedeutet nicht «reinigen». Anlässlich des Tages der Hauswirtschaft starteten wir eine Umfrage in unserem Team, was denn für sie alles «Hauswirtschaft» beinhaltet. Hauswirtschaft bedeutet für uns: reinigen, waschen, kochen, servieren, dekorieren, Kinder erziehen, administrative Arbeiten erledigen, zuhören, Budgetplanung, Pflanzen-

pflege, für gut duftende Räume sorgen, Freizeitgestaltung, 1. Hilfe anbieten, Handarbeit, Reparaturen, Materialpflege und vieles mehr.

Zu Ehren des Tages buken wir mit den Hauswirtschafts- und Betriebsunterhaltslernenden Brownies, welche wir dann auf allen Stationen für die Bewohner und Mitarbeitenden verteilten. Unser Eingang war am Tag der Hauswirtschaft geschmückt mit zahlreichen Utensilien, welche wir für unsere tägliche Arbeit jeweils benötigen. Ein grosses Dankeschön an alle, welche mit, in oder für die Hauswirtschaft arbeiten!

Monika Schenkel, Abteilungsleitung Hauswirtschaft

News aus der Gastronomie

Pandemie und Preiserhöhungen als Herausforderung

Anfangs Jahr mussten wir die Cafeteria noch einmal schliessen und einige externe Anlässe oder Hauptversammlungen wurden verschoben. Jetzt sind wir guter Dinge, dass wir wieder in den Normalzustand zurückgehen. Dies zeigt sich auch, indem wir unsere Appenzeller- und Spargel-Wochen im März und im Mai durchführen konnten. Eine neue Herausforderung sind die diversen Preiserhöhungen im Lebensmittel-Sektor. Wöchentlich kommen Informationen, dass unsere Lieferanten in gewissen Bereichen die Preise zwischen 5 bis 10% anheben. Dies ist sicherlich eine Herausforderung für die Gastronomie. Auch sind ab und zu gewisse Lebensmittel nicht immer sofort verfügbar – aber keine Angst, wir werden für Sie immer einen abwechslungsreichen Menüplan gestalten. Da wir aber sehr viele regionale Lieferanten haben, betreffen uns die Lieferengpässe weniger.



Einige unserer Lieferanten aus der Region (nicht vollständig)

- Bäckerei Nafzger (Wängi)
- Bäckerei Egli und Sprenger (Sirnach)
- Molkerei Kaufmann (Sirnach)
- Metzgerei Scheiwiller (Herisau)
- Engelis Hoflädeli (Engishofen)
- Höpli Hof (Wittenwil)

Salatbuffet

Ende März konnten wir auch wieder unser Salatbuffet in der Cafeteria anbieten und unsere Gäste können sich mit einer Auswahl an Salaten am Mittag verwöhnen.

Mahlzeitendienst der Spitex

Die Lieferzahlen für den Spitex-Mahlzeitendienst konnten im ersten Quartal nochmals erhöht werden. Pro Tag kochen wir im Schnitt 27 Mahlzeiten für Bezüger der Gemeinden Münchwilen, Sirnach und Rickenbach.

Wiedereröffnung Stube Tannzapfenland

Es bewegt sich was in der Stube Tannzapfenland. Der provisorische Mitarbeiteraufenthaltsraum wurde aufgelöst und es sind wieder die gewohnten Ohrsessel mit den kleinen runden Tischen hergerichtet. Ein guter Grund, dies mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zu feiern. Am 31. März und 1. April lud Andreas Steingruber und das Aktivierungsteam die Bewohnenden ein, die Wiedereröffnung zu feiern.

Das Motto war «Tea-Time»: Mit einem Samowar (Türkisch-Persische Teemaschine) wurden feine Tees mit Kandiszucker-Sticks und süssen Köstlichkeiten serviert. Die Bewohnenden freuten sich riesig und es fanden interessante Gespräche statt. Die Stube Tannzapfenland ist für unsere Bewohnenden ein Zusatzangebot, das sie nutzen können, wenn es in der Cafeteria mal zu laut ist. Kreuzworträtsel lösen, ein Buch lesen oder die Zeit einfach im Ohrsessel geniessen – dazu organisiert die Aktivierung ab und zu Vorlesungen. Das ist die Grundidee der Stube Tannzapfenland. Wir freuen uns auf die rege Nutzung unserer Stube.

Andreas Steingruber, Leitung Gastronomie



Appenzeller-Woche im Tannzapfenland

Appenzeller-Woche im Tannzapfenland

«Appenzellerkäsehörnli», Siedwürste, Musikalische Hackbrettunterhaltung – endlich fand die Appenzeller-Woche in der Cafeteria Tannzapfenland wieder statt. Nach rund zwei Jahren durften wir endlich wieder Gäste zu unserer Appenzeller-Woche begrüßen. Vom 21. bis 27. März verwöhnten wir unsere Gäste mit feinen Appenzeller-Spezialitäten. Zusätzlich durften unsere Gäste am 27. März an unserem feinen Appenzeller-Bufferet kulinarisch schlemmen.

Es wurde ein reichhaltiges Vorspeisenbuffet geboten. Um einige Köstlichkeiten beim Namen zu nennen: Es gab ein Hauptgangbuffet mit Appenzeller-Siedwürsten, Käsefladen, Appenzellerfilet, Käshörnli, Cordon Bleu und original Appenzeller Gitzichüechli (Ziegenfleischwürfeli im Backteig) sowie ein Dessertbuffet mit Appenzeller Hefeweizentiramisu und gebrannte Crème. Rund 70 Personen nahmen das Angebot an und freuten sich bei musikalischer Hackbrettunterhaltung mit Bruno Kessler aus Herisau. Herzlichen Dank an das gesamte Gastronomie-Team!

Andreas Steingruber, Leitung Gastronomie



Öffentlicher Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren

Der Mittagstisch besteht seit dem 30. August 1994. Jeweils am letzten Dienstag im Monat findet dieser im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland statt. Geführt wird er von zehn freiwilligen Damen aus Münchwilen, dies unter der Leitung von Frau Luzia Scherrer. Am Mittagstisch sind immer vier freiwillige Frauen eingeteilt. Eine Person macht Fahrdienst für Menschen, die eine Einschränkung haben. Die Helferinnen decken zusammen den Tisch mit Blumen und Dekorationen, die durch die Mitarbeitenden selbst gestaltet werden. Am Mittagstisch nehmen jeweils ca. 35 bis 45 Personen aus der Umgebung teil. Es ist ein beliebter Treffpunkt, um sich bei einem feinen Essen auszutauschen.

Wir möchten uns herzlich für das Gastrecht im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland bedanken, sowie beim Gastronomie-Team für das Zubereiten der sehr feinen und abwechslungsreichen Menüs. Alle Seniorinnen und Senioren, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich willkommen – sei es als Gast oder als freiwillige Helfer.

Für die Publikation danken wir der Katholischen und Evangelischen Kirche, welche unsere Termine in ihrer Zeitschrift bekannt geben sowie der REGI Die Neue, die unsere Anlässe unter «Münchwiler Nachrichten» oder unter «Aktivitäten Alterskommission» publiziert.

*Luzia Scherrer und Trudi Eugster,
Alterskommission Münchwilen (Team Mittagstisch)*



Zubereitung Rhabarber und Erdbeeren

- 400 g Rhabarber, gerüstet, in kleinen Stücken
- 400 g Erdbeeren halbiert
- 2 EL Zucker

Zubereitung Streusel

- 75 g Butter, flüssig
- 100 g Mehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 75 g Zucker
- $\frac{3}{4}$ TL Zimt
- $\frac{3}{4}$ TL Vanillepulver
- $\frac{3}{4}$ TL Kardamom

Zubereitung Teig

- 300 g Butter, weich
- 250 g Zucker
- $\frac{1}{2}$ Zitrone, abgeriebene Schale
- 2 Prisen Salz
- 6 Eier
- 450 g Mehl
- 2 TL Backpulver

Rhabarber-Erdbeer-Kuchen mit Sträuseln

Zubereitung Gesamt

1. Rhabarber mit Zucker mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Saft abgiessen.
2. Für den Streusel: alle Zutaten mit den Händen verreiben. Je nach dem wenig Wasser beifügen, sodass der Streusel kleine Klümpchen bildet.
3. Für den Teig: die Butter mit dem Zucker schaumig rühren, bis sich Spitzchen bilden. Danach Zitrone und Salz daruntermischen und die Eier beifügen und rühren, bis die Masse hell wird. Das Mehl mit Backpulver mischen und dazu sieben, anschliessend darunter rühren.
4. Ein Drittel des Rhabarbers und der Erdbeeren unter den Teig mischen, auf dem mit Backpapier belegten Blech austreichen und anschliessend die restlichen Früchte darauf verteilen. Streusel darüber streuen.
5. In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 25 – 35 Minuten backen.

En Guete!

Andreas Steingruber, Leitung Gastronomie

Neukonstellation in der Baukommission



Aufgrund des Rücktrittes von Peter Wellauer habe ich per 28. Februar 2022 das Amt als Baukommissionspräsident des Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland übernommen.

Durch den personellen Wechsel galt es nun, die Zusammensetzung der Baukommission neu zu regeln und als Ersatz für Peter Wellauer stellt sich Nadia Stricker zur Verfügung. Für die Bauplanung der Strategie 2030 setzt sich die Baukommission neu zusammen aus den Mitgliedern des Verwaltungsrates: David Zimmermann (Präsident), Iris Lindemann Krüsi (Vizepräsidium) und Nadja Stricker sowie aus der Geschäftsleitung mit Franco Graf (Zentrumsleitung) und Martin Rüesch (Stv. Zentrumsleitung).

Wie in der Herbst-Ausgabe 3/2021 bereits informiert, sind wir an der Umsetzung der Strategieplanung 2030. Die Strategieplanung beinhaltet den Ausbau des Ostflügels mit einem zusätzlichen Stockwerk, die Sanierung der Pflegeabteilung und eine Erweiterung der Bürofläche für die Verwaltung. Der Planungsauftrag für die genannten Arbeiten wurde an das Büro Schalch + Aeschbacher AG, Eschlikon vergeben.

Gerne informieren wir Sie über den aktuellen Planungsstand in einer nächsten Ausgabe der Hauszeitung «S'Neuscht vom Tannzapfenland».

David Zimmermann, Verwaltungsratsmitglied

Bericht zur 49. ordentlichen Generalversammlung

Nach zwei Jahren schriftlicher Abnahme, konnte die 49. Generalversammlung der Genossenschaft am 26. April endlich wieder in gewohnter Umgebung im RAT durchgeführt werden. Es hat mich sehr gefreut, die 38 anwesenden Genossenschafterinnen und Genossenschafte sowie Mitarbeitende und Gäste zu meiner ersten Versammlung als Präsidentin des Verwaltungsrates zu begrüssen und durch die Traktandenliste zu führen.

In allen Jahresrückblicken war COVID-19 mit seinen Auswirkungen auf das RAT ein Thema. Daneben wurden die Schwerpunkte der einzelnen Ressorts vorgestellt. Das negative Jahresergebnis von CHF -75'960.93 erklärte sich durch die covidbedingten Mindereinnahmen. Der Bilanzgewinn von CHF 101'875.83 wurde von der Generalversammlung wie durch den Verwaltungsrat beantragt, in die neue Rechnung vorgetragen.

Für das Jahr 2022 rechnet der Verwaltungsrat mit rund 44'400 Pflegetagen, gegenüber den im 2021 verrechneten 41'431, und somit mit einer Auslastung im Rahmen der Jahre vor COVID-19. Im 2022 sollen verschiedene Investitionen getätigt werden, u.a. in die Telefonanlage mit Ausbau der WLAN-Sender. Diese und weitere Informationen zum Budget 2022 wurden den anwesenden Genossenschafterinnen und Genossenschaftern präsentiert.

Die traktandierte Anpassung des Entschädigungs- und Spesenreglements des Verwaltungsrates wurde nach einigen Rückfragen ebenfalls durch die Genossenschaftsversammlung bestätigt.



Dies war die letzte Generalversammlung mit Renate Merk in der Funktion der Zentrumsleitung. Die Würdigung ihrer Tätigkeit im RAT musste leider krankheitsbedingt in Abwesenheit von Frau Merk stattfinden. Umso mehr freut es mich, dass wir Renate Merk anlässlich des Frühlingsfestes vom 31. Mai in einem grösseren Rahmen verabschieden durften (Bericht Titelseite).

Im Anschluss an die Generalversammlung genossen die Anwesenden einen reichhaltigen und «gluschtigen» Apéro in den Räumlichkeiten der Cafeteria. Es hat mich sehr gefreut, in diesem Rahmen interessante Gespräche zu führen, und ich würde mich freuen, Sie anlässlich der 50. Generalversammlung wieder im RAT begrüssen zu können.

Iris Lindemann Krüsi, Verwaltungsratspräsidentin

News aus der Administration

RAT als Arbeitgeber

Das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland beschäftigte Ende Mai 2022 insgesamt 157 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, davon 18 Lernende.

Die Bereiche sind vielseitig:

- Pflege und Betreuung
- Aktivierung
- Gastronomie – Bereiche Küche und Cafeteria
- Ökonomie – Bereiche Technischer Dienst, Reinigung und Wäscherei
- Administration – Bereiche Finanzen, Bewohner- und Personaladministration
- Apotheke und Hygiene

Im Zentrum unserer Tätigkeit steht das Wohlbefinden aller Bewohnerinnen und Bewohner. Für mich ist das «Warum» ein zentrales Element, denn die Arbeit soll Freude bringen, da wir viel Lebenszeit im Betrieb verbringen.

- Sinnvolle Unternehmenstätigkeit: schönes und wohliges Zuhause für unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben
- Respektvoller und wertschätzender Umgang mit Mitarbeitenden
- Herzliche und bereichernde Begegnungen mit Menschen
- Mitgestalten und mitwirken im Heute und der Zukunft
- Teil sein vom grossen Ganzen, bei dem jeder einzelne Mitarbeiter wichtig ist für das erfolgreiche Fortbestehen

Weitere Pluspunkte die das Alterszentrum Tannzapfenland zu bieten hat: Die Mitarbeitenden erhalten ein breites internes Bildungsangebot und können von berufsbegleitenden Weiterbildungen profitieren. Attraktive Anstellungsbedingungen mit mindestens fünf Wochen Ferien. Gratis-Parkplätze, optimale Anbindung an den öffentlichen Verkehr, Essensvergünstigungen und Reka-Checks. Mit der Personalkasse (Trinkgelder) werden zudem Teamanlässe finanziell unterstützt. Aus dem Gesundheitsförderungsprojekt stehen den Mitarbeitern u.a. vier E-Bikes zur Verfügung.

Angela Inauen, Leitung Finanzen und Administration



Haben wir Interesse geweckt und möchten Sie Teil vom RAT-Team werden? Unsere aktuellen Vakanzen finden Sie jeweils auf unserer Website: www.tannzapfenland.ch



Spielnachmittag

Motto «Freude und Humor»

Das Team der Verwaltung hat am 7. April einen Spielnachmittag mit den Bewohnerinnen und Bewohnern veranstaltet. Eile mit Weile, Jassen, Rummikub oder auch Yatzy brachten an diesem Nachmittag eine lockere Stimmung und Freude ins Alterszentrum Tannzapfenland. Wir fanden es schön, die Bewohnerinnen und Bewohner von einer neuen (quasi spielerischen) Seite kennenzulernen. Es war ein gelungener Anlass. Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmenden und die Aktivierung für die Unterstützung.

Angela Inauen, Leitung Finanzen und Administration



Weihereinigung

Alle drei Jahre steht bei uns im Frühling die Reinigung des Weihers an. Die Fische und Enten müssen während diesen Reinigungsarbeiten aus dem Weiher evakuiert werden. Um die Fische in Sicherheit zu bringen, bieten wir den Fischereiaufseher auf. Um sie effizient einzufangen werden sie mittels Strom leicht und schmerzlos betäubt, das ist an einem Morgen gut realisierbar.



Etwas schwieriger gestaltet sich jeweils das Einfangen der Enten, um die sich der Technische Dienst kümmert. Dieses Jahr profitierten die Schnabeltiere von einem kleinen Freilaufgehege mit Wiese und kleinem Wasserbecken. Die Fische übersiedelten vorübergehend in einer «Welaki-Mulde», die wegen der Sauerstoffsättigung des Wassers immer mit Frischwasser versorgt wird.

Danach wurde der Weiher während rund 24 Stunden komplett geleert und von Schlamm, kleinen Ästen, Blättern und Kot befreit. Eine externe Firma erledigt diesen Arbeitsschritt mit einem grossen Saugwagen. Nach einer solchen Periode sammelt sich jeweils mehr als 1 m³ Schlamm an. Nach der Reinigung wird der Weiher während ca. 24 Stunden mit Frischwasser befüllt. Das Fassungsvermögen des Weihers beträgt rund 150 m³. Vergleicht man den Wasserverbrauch, so entspricht die Weiherfüllmenge mehr als dem durchschnittlichen Verbrauch eines 4-Personenhaushaltes von 110 m³ – eine sehr eindrückliche Wassermenge! Der einzige Wehrmutstropfen an dieser Arbeit ist, dass man nach gut zwei Wochen nichts mehr von der Weihereinigung sieht, weil sich das Wasser wieder sehr schnell eintrübt.

Martin Rüesch, Leitung Ökonomie



Luftschleieranlage

Bei einer Geschäftsleitungssitzung im Dezember 2021 wurde der Wunsch geäussert, dass bei der Schiebetür Cafeteria (in den Park hinaus) ein Wärmeverhang montiert werden soll.

Die Idee war, etwas Ähnliches wie bei den Warenhaus-Eingängen zu installieren. Da bei dieser Türe kein Windfang existiert, ist es nicht ganz so einfach, einen solchen Luftschleier zu montieren. Eine solche Anlage verhindert, dass beim Öffnen der Schiebetür kalte Luft in den Innenraum strömt.

Durch Zufall bin ich auf eine Schweizer Firma aus der näheren Umgebung gestossen. Eine solche Anlage sollte jedoch geräuscharm sein, in die Umgebung passen und sie darf kein Hindernis darstellen. Diese Kriterien wurden durch die Firma RELAG perfekt umgesetzt. Energietechnisch ist es nicht ganz so einfach, wie wir uns das vorgestellt haben. Solch eine Luftschleieranlage darf man nicht rein elektrisch betreiben. Das heisst, die Wärmeregister, die die Luft erhitzen, müssen an einem Heizungssystem angeschlossen sein. Dies bedeutete wiederum für mich, dass zu dieser Anlage eine Heizungsleitung gezogen werden muss. Damit alles schlicht und ohne sichtbare Leitungen realisiert werden konnte, bedeutete das für das Montageteam, dass alle Leitungen (elektrisch, Heizung und Türsteuerungskomponente) durch die Betondecke geführt werden mussten.

Dank aktuellen Gebäudeplänen und sauberes Ausmessen der Bohrlöcher konnten die Kernbohrungen ohne viel Aufwand erledigt werden. Die Realisierung, von der Idee bis zur funktionsfähigen Luftschleieranlage vor Ort, dauerte nicht einmal drei Monate. Solch eine schnelle Abwicklung kann nur Dank einer optimalen Zusammenarbeit von Verwaltungsrat und Geschäftsleitung gelingen. In diesem Sinne geht ein grosses Dankeschön für das Vertrauen an Iris Lindemann Krüsi und Renate Merk.

Martin Rüesch, Leitung Ökonomie



Rätselseiten

Rätsel 1


Eingeschmuggelt


Was gehört nicht in die Reihe? Streichen Sie das nicht passende Wort aus der Liste.


1. Eule	Drossel	Fink	Star
2. Jupiter	Mars	Merkur	Amor
3. Biene	Ameise	Fliege	Spinne
4. Zange	Hammer	Bohrmaschine	Säge
5. Champignon	Birke	Rose	Efeu
6. München	Prag	Warschau	Paris
7. Pavian	Gorilla	Schimpanse	Orang-Utan
8. Butter	Margarine	Quark	Joghurt
9. Regen	Hagel	Tornado	Nebel
10. Whiskey	Wodka	Gin	Bier


Rätsel 2


Überlegen Sie genau, welches Symbol für welche Zahl steht. Addieren und subtrahieren Sie die Symbole geschickt, um das richtige Ergebnis zu erhalten.


1.  = 30

2.  = 18

3.  = 2

4.  = ?

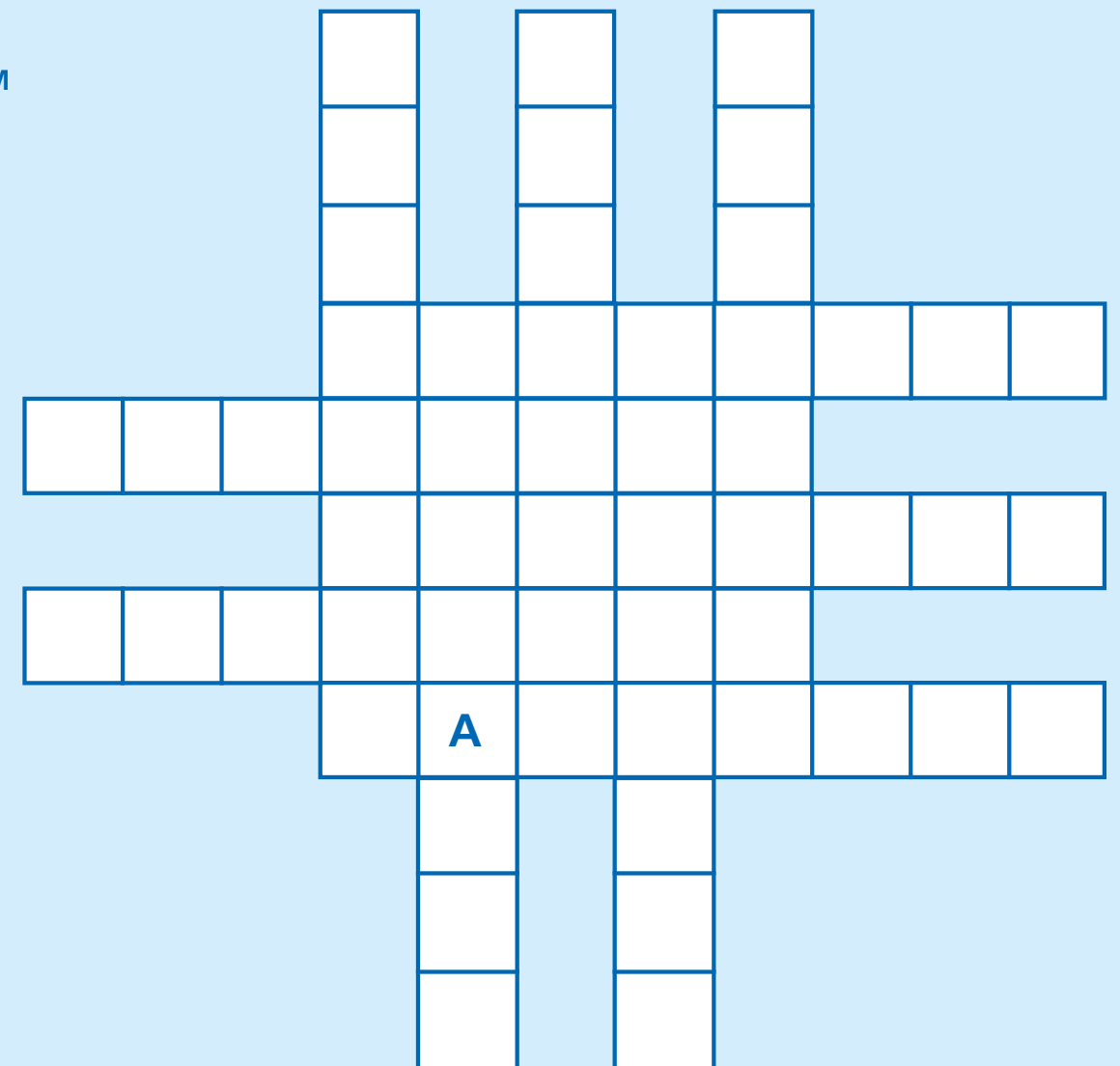
5.  = ?

6.  = ?

Rätsel 3

Füllen Sie die aufgeführten Wörter ins Rätselgitter ein, so dass alle Kreuzungen übereinstimmen

- ANANASSE
- BENENNEN
- ESOTERIK
- KALTLUFT
- KLIENDEL
- PARENTEL
- PEKINESE
- RATETEAM
- TAETERIN
- TEESTUBE



Rätsel 4

Welche Ortschaften gibt es in der Schweiz wirklich?

- | | | |
|------------------|----------------------|----------|
| 1. | 2. | |
| a) Vordemwald | a) Gabi | |
| b) Mittenwald | b) Doris | |
| c) Hinterdemwald | c) Monika | |
| 3. | 4. | |
| a) Am Fluss | a) Wurmfisherhaus | |
| b) Im See | b) Bärfischenhaus | |
| c) Am Bach | c) Fliegenfisherhaus | |
| 5. | 6. | 7. |
| a) Bäumlikon | a) Einzellüften | a) Kinn |
| b) Gräslikon | b) Nichtlüften | b) Mund |
| c) Strauchlikon | c) Allenwinden | c) Aug |
| 8. | 9. | 10. |
| a) Akaba | a) Silo | a) Bulle |
| b) Abdula | b) Speicher | b) Ochse |
| c) Agasul | c) Winde | c) Stier |

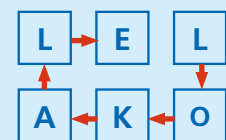


Rätsel 5

Wie an einem Faden sind hier die Buchstaben von vier Wörtern aneinandergereiht. Mit ein bisschen Geduld können Sie den unsichtbaren Faden ganz bestimmt verfolgen.



Beispiel:



Lösung.: Lokale

K	L	
R	E	A
I	V	

1.: _____

T	H	
O	E	K
P	A	E

3.: _____

E	Z	N
I	G	A
E		

2.: _____

H	N	U
C	S	P
N	E	F

4.: _____

Lösungen:

Rätsel 1

1. Eule, 2. Amor, 3. Spinne, 4. Bohrmaschine, 5. Champignon, 6. München, 7. Pavian, 8. Margarine, 9. Tornado, 10. Bier

Rätsel 2

- 1) $10 + 10 + 10 = 30$
 2) $10 + 4 + 4 = 18$
 3) $4 - 2 = 2$
 4) $2 + 10 + 4 = 16$
 5) $4 \times 10 = 40$
 6) $10 : 2 \times 4 = 20$

Rätsel 4

- 1a) Vorderwald (AG)
 2a) Gabi (VS)
 3c) Am Bach (GR)
 4b) Bärfischenhaus (BE)
 5b) Gräslikon (ZH)
 6c) Allenwinden (TG)
 7b) Mund (VS)
 8c) Agasul (ZH)
 9b) Speicher (AR)
 10a) Bulle (FR)

Rätsel 5

1. Klavier
 2. Anzeige
 3. Apotheke
 4. Schnupfen

Rätsel 3



Ich habe im letzten Jahrtausend meine Ausbildung zur Krankenschwester AKP abgeschlossen. Im Laufe meiner Karriere habe ich mich intensiv mit dem Thema Demenz auseinandergesetzt. Schon als Kindergartenkind wollte ich nach Simbabwe, um als Missionskrankenschwester zu arbeiten. Dazu ist es bis jetzt nicht gekommen, aber wer weiss...! In gewisser Weise bin ich nun ja auch mit einer Mission unterwegs, halt einfach in der Schweiz und zum Thema Demenz.



Aufgewachsen bin ich in einem Dorfstaurant in der Nähe von St. Gallen. Dort habe ich ganz viele Menschen gesehen, die nicht unbedingt auf der Sonnenseite des Lebens standen. Schon als kleines Kind habe ich mitbekommen, wie wertungsfrei und achtsam meine Eltern im Umgang mit unseren Gästen waren. Ein Lebenszweck, der mich bis heute begleitet und mir sehr

wichtig ist im Umgang mit Menschen. Seit vielen Jahren lebe ich zusammen mit meinem Mann in Rehetobel in einem alten Appenzeller Bauernhaus, das wir laufend in Eigenregie umbauen und den familiären Situationen anpassen. In meinen Ferien reise ich sehr gerne und mein grosser Lebensraum ist, eine Weltreise mit unserem alten selbstumgebauten Feuerwehrauto zu machen.

Demenz erlebbar machen

Das Thema Demenz lässt mich seit bald 20 Jahren nicht mehr los. Ich gebe Kurse für Mitarbeitende in verschiedensten Institutionen. Mir ist es ganz wichtig, dass die KursteilnehmerInnen anhand von Selbsterfahrungen spüren, wie es sein könnte eine Demenz zu haben. Eine ganz wichtige Frage ist stets: Was hättest du jetzt gerne in dieser Situation? Was würdest du dir jetzt wünschen? Wie müsste deine Betreuungsperson sich jetzt verhalten? Ganz

viel muss dann nicht mehr erklärt werden, sondern ist einfach sonnenklar. Einmal wurde ich gefragt warum ich gerade Demenz als Kursthema gewählt hätte. Das war reiner «Zufall». Ich bekam damals ein Angebot einer Pharmafirma, die mich ein Jahr unterstützt hat, bis ich auf eigenen Beinen stehen konnte. Eine Kursteilnehmerin meinte mal, dass sie glaubt, dass ich im letzten Leben eine Demenz hatte, so wie ich die Demenz erlebbar machen kann. Wer weiss? In der Zwischenzeit gibt es im nahen Umfeld eine Person mit Demenz. Für diese Erfahrung bin ich trotz allem sehr dankbar. Es ist ein echter Lernprozess mit ganz vielen verschiedenen Phasen von Akzeptanz bis hin zu «das kann doch nicht sein». Phasen, die wahrscheinlich alle An- oder Zugehörigen erleben.

Herzensemenschen

Seit 2014 arbeite ich immer wieder im RAT. Es ist für mich jedes Mal wie ein Heimkommen. Ich habe mich gefragt, was dieses Gefühl ausmacht? Es hat ganz viel mit den Menschen zu tun, die hier arbeiten.

- Menschen, die mich erkennen und freundlich grüssen.
- Menschen, die mich «gernhaben», so wie ich bin.
- Menschen, die mein Dasein und meine Arbeit wertschätzen.
- Menschen, die nachfragen, wie es mir geht und es aushalten, wenn ich mal vom eigenen Kummer erzähle.
- Menschen, die am gleichen Strick in die gleiche Richtung ziehen.
- Menschen mit denen man um Lösungen ringen darf und die bestrebt sind, den gemeinsamen Weg zu gehen. Auch wenn es etwas kostet!
- Menschen, die einem unterstützen, auch wenn es mal «harzt» (euer Beamer wird wahrscheinlich nie mein Freund!).
- Menschen, die meine Bedürfnisse kennen und sie z.B. wissen, dass ich gerne Schwarztee trinke.
- Menschen, die mir das Gefühl geben wichtig zu sein.
- Menschen, die mir das Gefühl geben dazu zu gehören.

«Was haben ein Dorfstaurant, Simbabwe und ein Feuerwehrauto, das RAT und Heimkommen mit mir, Doris Rozinek-Kühne, zu tun?»



Sind es nicht auch diese Punkte, die eine Institution zu einem Zuhause für die Bewohnenden machen? Ich habe grosse Achtung vor all den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im RAT, die das tagtäglich im Umgang mit ihren Bewohnerinnen und Bewohnern leben. Mein Ziel bei der Arbeit im RAT ist, die Mitarbeitenden darin zu bestärken, indem ich sie begleite, ihnen zuhöre und wir gemeinsam Tipps und Tricks zum noch besseren Umgang finden.

Start mit einem Beobachtungstag

Ursprünglich habe ich mit einem Beobachtungstag in der «alten» Wohngruppe für Menschen mit Demenz begonnen, die auch heute noch in der Wohngruppe und auf den Abteilungen stattfinden. Dann habe ich viele Grund- und Aufbaukurse zum Thema Demenz gegeben, an denen alle Mitarbeiter des RAT teilnehmen konnten. Zwischenzeitlich half ich punktuell mit bei der Planung der «neuen» Wohngruppe für Menschen mit Demenz. Beim Beobachtungstag geht es darum zu schauen, was auf der Abteilung förderlich und was eben auch hinderlich ist. Ich probiere dann jeweils verschiedene Blickwinkel einzunehmen. Sei es

aus Sicht der Bewohnerinnen und Bewohner, aus Sicht der Mitarbeitenden oder aus Sicht der An- oder Zugehörigen. Anhand der Auswertung werden dann gemeinsam Ideen zur Umsetzung entwickelt. Das Umgesetzte mitzerleben ist für mich einfach unbeschreiblich und es zeigt auch die stetige Weiterentwicklung. Wenn ich nach all den Jahren wieder einmal die alten Auswertungsberichte lese, realisiere ich wieviel sich verändert hat und wie es heute ganz oft nur noch um eine Feinjustierung geht.

Ich werde auch in Zukunft mein Bestes geben euch zu begleiten und freue mich auf die weitere Zusammenarbeit. Euer Vertrauen in meine Arbeit schätze ich sehr.

Mitarbeitende stellen sich vor

Manuela Stauffer

Mein Name ist Manuela Stauffer, ich bin 29 Jahre alt und arbeite seit Oktober 2021 im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland. Seit Januar 2022 bin ich im Alterswohnheim als Abteilungsleiterin tätig. Wer sich schon gefragt hat, wer denn mit dem auffällig pinken Auto umherfährt, welches oftmals auf einem unserer Parkplätze zu sehen ist: genau – ich bin es.

Aufgewachsen bin ich als Manuela Gamma hier im schönen Münchwilen, zusammen mit meiner älteren Schwester Sabrina sowie meinen Eltern Dölf und Monika. Durch meinen Ehemann Dennis, welcher in Affeltrangen gross geworden ist, hat es mich vor einigen Jahren dorthin gezogen. Im letzten Jahr ergab sich die Chance, das traditionsreiche Haus der Familie Stauffer zu übernehmen. Nun wohnen wir selbst, zusammen mit zwei anderen Familien, im wunderschönen Riegelhaus. Meine Freizeit gestaltet sich demnach oftmals durch Haus- und Gartenarbeit. Auch neben der Arbeit als Abteilungsleiterin und der Arbeit mit dem Haus bleibt noch Freizeit übrig. Diese verbringe ich sehr gerne mit meiner Schwester und ihren zwei Kindern Julia und Nico oder auch mit diversen Gruppenstunden im Fitnesscenter.



Meine berufliche Laufbahn hat mich bereits in meiner Vergangenheit ins RAT geführt. Zwischen meinen Ausbildungen zur Fachfrau Gesundheit und zur Pflegefachfrau HF – welche ich beide in St. Gallen am Kantonsspital absolvieren durfte – arbeitete ich bereits in den Jahren 2013 bis 2014 hier im Haus. Nach der Ausbildung zur Pflegefachfrau HF wollte ich mein Fachwissen im Akutspital vertiefen. Diese Fachkenntnisse durfte ich auf der Abteilung Chirurgie und Urologie am Kantonsspital Frauenfeld aneignen. Nachdem ich knapp fünf Jahre die Lernenden- und Studierendenbetreuung auf der Abteilung übernommen habe, fand ich durch eine zufällige

**«Pinkes Auto,
Riegelhaus,
Fitness und ein
reichhaltiges
Leben»**

Begegnung mit Franco Graf eine neue Herausforderung im RAT. Seit Beginn des Jahres darf ich mich jeden Tag diesen spannenden Aufgaben stellen und es erfüllt mich nach wie vor mit grosser Freude.



Die Salutogenese

Liebe Leserinnen und Leser, die letzten Monate und Jahre waren kräftezerrend und in vielen Hinsichten auch herausfordernd. Umso mehr wurde uns bewusst, dass die eigene physische und psychische Gesundheit sehr wichtig ist. Aus diesem Grund hat sich das Pflege- und Betreuungsteam des RAT dazu entschieden, die «Salutogenese» als Jahresziel zu wählen. Vielmehr ist das Ziel: «Die persönliche Gesundheit der Mitarbeitenden durch die Salutogenese zu fördern und zu erhalten.» Nun fragen Sie sich bestimmt, was der Begriff Salutogenese bedeutet. In diesem Bericht werde ich Ihnen einen Einblick in dieses Thema geben und hoffe, dass auch Sie einen Ansporn finden, auf Ihre Gesundheit bzw. auf Ihren Umgang mit Krankheitsrisiken zu achten.

Was ist die Salutogenese?

Der Begriff bedeutet «Gesundwerdung» und ist auf den Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923 – 1994) zurückzuführen. Nach dem Konzept der Salutogenese ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen. Krankheit und Gesundheit werden nicht getrennt, sondern als fließender Übergang betrachtet. Das Modell beschäftigt sich mit der Frage nach der Entstehung von Gesundheit und den dahinterliegenden Prozessen. Im Vordergrund steht nicht die Krankheit, sondern die Ressourcenorientierung, die sich auf die Vorbeugung von Krankheiten, auf die Förderung der Gesundheit und auf die Stärkung individueller Ressourcen konzentriert.



Wer das Umfeld und dessen Zusammenhänge versteht sowie davon überzeugt ist, Probleme oder Krankheiten zu bewältigen und darin auch einen Sinn sieht, stärkt sein Kohärenzgefühl.

Im Mittelpunkt des Konzeptes steht das sogenannte Kohärenzgefühl. Anton Antonovsky fasst es als ein tiefsitzendes Gefühl oder eine Lebensorientierung zusammen, die darüber Auskunft gibt, wie man mit dem Leben oder mit Herausforderungen klarkommt. Somit führt ein hohes Kohärenzgefühl zu positiver Gesundheit und ein geringes Kohärenzgefühl zu negativer Gesundheit.

Was führt zu einem hohen Kohärenzgefühl?

Die folgenden drei Faktoren führen zu einem erhöhten Kohärenzgefühl:

1. **Verstehbarkeit:** Beschreibt das Gefühl, Zusammenhänge und die Umwelt zu verstehen. Wenn die Umwelt verstanden wird, können eintretende Ereignisse rational eingeordnet und erklärt werden.
2. **Bewältigbarkeit/Handhabbarkeit:** Beschreibt das Vertrauen darauf und die Überzeugung, dass das eigene Leben gestaltet und bewältigt werden kann.
3. **Sinnhaftigkeit:** Die Überzeugung, dass das Leben einen Sinn hat.

Dadurch können die individuellen Ressourcen mobilisiert werden, um Krankheiten abzuwenden oder einen besseren Umgang damit zu finden. Ich

lade Sie alle herzlich ein, sich mit dem eigenen Kohärenzgefühl auseinander zu setzen. Denn der Arzt und Heilmittel können ggf. Krankheiten heilen – die Salutogenese sorgt jedoch dafür, dass diese gar nicht erst entstehen. Dazu lernt man, einen guten Umgang damit zu bekommen.

Susan Hisenaj, Leitung Pflege und Betreuung

Unsere Tiere im RAT

Beim Spaziergang durch unseren Garten wird man stets von lieben Tieren begrüßt und es entstehen schöne Begegnungen. Daher wollen wir Ihnen hier unsere tierischen Freunde – zwei Lamas und fünf Ziegen – mit Namen vorstellen. Direkt beim Gehege sind unsere Lamas und Ziegen auf Schildern mit Name und Bild beschriftet. Alle Tiere freuen sich stets über neue Gesichter und über Ihre Aufmerksamkeit!

Yildiz Apaydin, Leitung Aktivierung



«Diago»



«Jakob» und «Leo»



«Ozito»



Die weisse Schönheit «Schneeflöckli»



Der Chef in Weide und Stall «Fränzli»



Der ehemalige Chef «Domino»



Das Team Aktivierung stellt sich vor

Vlora Trösch

Ich arbeite seit Oktober 2021 im Team Aktivierung des Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland. Ich wurde 1983 geboren und habe zwei Kinder, welche nun 16 und 2 Jahre alt sind. Die beiden erfüllen mich sehr und bereichern meinen Alltag. Nach einer längeren Babypause habe ich mich sehr gefreut, meiner Leidenschaft hier im RAT wieder nachzugehen. Die Bewohnerinnen und Bewohner auf ihrem Weg zu begleiten und ihren Alltag kreativ und attraktiv zu gestalten, ist mir ein grosses Anliegen und bereitet mir grosse Freude.



Simona Kundert

Seit 2017 arbeite ich bereits im RAT und habe als Pflegehelferin angefangen. Danach wechselte ich in die Gastronomie und seit 1. Juni 2020 bin ich in der Aktivierung tätig. Ich bin verheiratet, habe zwei Töchter und zwei Enkelkinder.

Ich würde mich als humorvolle und ausgeglichene Person beschreiben. Meine Wochenenden und freien Tage verbringe ich am liebsten in der Natur beim Wandern oder Radfahren. Auch Yoga begleitet mich schon 20 Jahre und ist ein fester Bestandteil in meinem Leben. Es hilft mir meine mentalen und körperlichen Kräfte in Balance zu halten sowohl beruflich wie auch privat. Da ich in England geboren und zum Teil aufgewachsen bin, ist der Bezug zu den britischen Inseln sehr gross. Darum reise ich so oft es geht dorthin. Meine Reiselust zieht mich auch in andere Länder, um deren Kulturen kennenzulernen.



Lisa Sigrist

Ich bin seit Dezember 2021 als Fachfrau Aktivierung und Alltagsgestaltung im RAT tätig. Im Jahr 2016 wechselte ich nach fast 20 Jahren in der Pflege in diesen schönen, abwechslungsreichen Beruf. Ich bin verheiratet, habe zwei erwachsene Söhne und lebe in Pfungen an der Töss.

In meiner Freizeit bin ich viel mit meinem Hund Tomy in der Natur unterwegs – das erdet mich, da kann ich auftanken. Ich bin mit Tieren aufgewachsen und sie bereichern mein Leben sehr. Ausserdem liebe ich es im oder am Wasser zu sein, sei es beim Stand-Up-Paddeling oder bei meinen täglichen Spaziergängen und beim Baden an der schönen Töss. Mein grosser Garten, Velo fahren, Fitness, Singen und vieles mehr macht mir Freude. Ausserdem träume ich davon, mit einem Wohnmobil – und natürlich begleitet von meinem Hund und Mann ☺ – wieder nach Schweden zu reisen und dieses wunderschöne Land noch besser kennen zu lernen. Ich bin dankbar, dass ich ein Teil dieses tollen RAT-Teams sein darf.



Personalevent in der Operette Sirnach

«Im weissen Rössl»

Nach der 2-jährigen coronabedingten Durststrecke konnte das Team der Personalkasse endlich wieder einen Anlass organisieren. Für die Personalkassenkommission (Rita Bosshard – Gastronomie, Ruth Lindenmann – Küche, Anja Breitenmoser – Pflege 2. OG, Borjanka Novakovic – Pflege AWH, Marco Thalmann – Hausdienst und Claudia Ehrbar – Pflege 1. OG) ergab sich eine ideale Gelegenheit, mit der Operette Sirnach am 25. März eine tolle Veranstaltung anzubieten.

Nach der internen Ausschreibung haben sich 29 Mitarbeitende angemeldet. Vor dem Dreitanrensaal in Sirnach erhielten die Mitarbeitenden ihre reservierten Tickets und einen «Batzen» für ein Getränk. Endlich wurden die Besucher im ausgebuchten Dreitanrensaal herzlich begrüsst und der Vorhang öffnete sich.

Kurzer Abriss der Ausschreibung vom 1. Akt: «Im Hotel zum weissen Rössl ist Hochsaison. Das Personal ist überfordert, Zahlkellner Leopold beruhigt die Gäste. Weniger Erfolg mit seinem Charme hat er jedoch bei seiner Chefin Josepha Vogel Huber, bei der er Annäherungsversuche macht. Diese weist ihn zurück. Sie ist verliebt in den Berliner Rechtsanwalt Dr. Otto Siedler, einem langjährigen Stammgast, der für den Nachmittag erwartet und dann herzlich von ihr begrüsst wird. Sein Erscheinen wird auch von einem anderen Gast ungern gesehen...»

Mit einzigartig tollen Gesangsstimmen, einem grandiosen Orchester und unglaublich begabten Schauspielern, gelang es den Mitwirkenden, uns alle zu verzaubern und in den Bann zu ziehen. Amourös, amüsant und lebhaft konnten wir abtauchen ins Jahr 1930, wo in Berlin die Uraufführung stattgefunden hatte. Es gab einiges zu lachen, zu träumen und den Alltag zu vergessen. Das Ende der Geschichte: Jede/Jeder auf der Suche nach seinem passenden Gegenstück wurde fündig – das «Happy End» ist eingetroffen. Es war ein wundervoller Abend, an den ich mich noch lange erinnern werde!

Zu erwähnen ist, dass alle Trinkgelder im RAT jeweils in die Personalkasse fliessen. Je nach Kasenstand organisieren die oben genannten Kommissionsmitglieder einen Anlass. Jeder von den Mitarbeitenden hat die Gelegenheit, an den Personalevents teilzunehmen. Die Personalkassenkommission freut sich stets riesig über die aktive Teilnahme der Kolleginnen und Kollegen.

Claudia Ehrbar, Personalkassenkommission



Operette Sirnach

IM WEISSEN RÖSSL

von Ralph Benatzky

Gemeindezentrum
Dreitannen Sirnach

15. Januar bis
2. April 2022



Lehrlingsevent 2022

Aufgrund vorteilhafter Corona-Regelungen nutzten wir die Chance, endlich wieder einen Event durchzuführen. In Eschlikon gingen wir auf eine spassige Schnitzeljagd.

An einem perfekten Mittwoch mit viel Sonnenschein haben sich alle Lernenden und Berufsbildner im RAT getroffen. Durch Auslosung wurden sieben Gruppen gebildet. Diese starteten nacheinander, um von Posten zu Posten zu laufen. Sie führten uns durch Wald, Dörfer, Hügel bis zu einer Grillstelle in Eschlikon. An jedem Posten durften wir Fragen beantworten zu den Themen Schweiz, Thurgau und dem Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland. Mit Hilfsmitteln wie Landkarten und Google Maps ging es über Stock und Stein und wir wurden aufgrund der Anstren-

gungen richtig hungrig. Beim dritten Posten gab es endlich einen feinen Znüni. Nach weiterem spannenden Geländelauf und lustigen Gesprächen kamen wir alle gut gelaunt bei der Grillstelle an. Zuerst wurde ein bisschen entspannt und dann durften wir das feine Mittagessen (Wurst mit Salat) an der Sonne geniessen.

Nach einem süssen Nachtisch konnten wir uns von der interessanten Schnitzeljagd erholen. Manche spielten Fussball, einige legten sich hin und genossen die Sonne, die so stark strahlte, dass man fast einen Sonnenstich bekam. Manche spielten «Stadt-Land-Fluss». Wir erlebten eine gute Zeit miteinander und genossen es vollkommen. Der Austausch untereinander war schön, da sich noch nicht alle Lernenden gegenseitig



kannten. Bei der Rangverkündigung bekamen die drei Gruppen Preise, welche die höchste Anzahl richtige Antworten gaben während der Schnitzeljagd. Das Highlight war natürlich, dass wir von «Ross und Wagen» abgeholt wurden und bis ins Regionale Alterszentrum Tannzapfenland transportiert wurden.

Angeführt von sieben Pferden war es wunderschön, über die Landstrassen des Thurgaus zu fahren und die Aussicht zu geniessen. Nach der Verabschiedung beim RAT ging unser Lehrlingsevent zu Ende. Wir sind gespannt, was wir das nächste Jahr unternehmen und freuen uns jetzt schon auf den nächsten Ausflug.

Ruben Cocco und Jenny Fecker, Fachangestellte Gesundheit, 2. Lehrjahr



Pflegepraktikum



Mein Name ist Josua Huter, ich bin 18 Jahre alt und arbeite seit Januar 2022 als Pflegepraktikant auf der Wohngruppe. Im August starte ich die Ausbildung zum Fachmann Gesundheit im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland.

Um im Sommer gut vorbereitet mit der Ausbildung zu starten, entschied ich mich dazu, in der Pflege ein Praktikum zu absolvieren, um Wissen anzueignen und praktische Erfahrung zu sammeln. Durch hilfsbereite Mitarbeitende im Team konnte ich schon viel Wissen und Informationen sammeln. Aufgrund der täglichen Pflege und der Zeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, durfte ich auch schon viele praktische Erfahrungen machen. Ich bin überzeugt, dass ich während der Ausbildung noch viel von diesem halben Jahr Praktikum profitieren werde, weil ich hier bereits viel lernen durfte. Der Beruf gefällt mir sehr, denn ich kann die Bewohnenden in ihrem Alltag unterstützen und das erfüllt mich mit Zufriedenheit. Auch wenn es ab und zu anstrengend ist, bin ich froh, dass ich mich für diesen Beruf entschieden habe, denn ich gehe gerne zur Arbeit.

Josua Huter, Pflegepraktikant Wohngruppe

Palliative Geriatrie



Was ist das Ziel von Palliative Care?

Palliative Care beginnt im Leben – sich auf Menschen verlassen können bis zuletzt.

Das Wort «palliativ» kommt von Pallium, ist lateinischen Ursprungs und heisst übersetzt Mantel. Der Mantel steht für eine menschliche, fachliche und zuverlässige Unterstützung und Begleitung, um körperliche, seelische, soziale oder spirituelle Leiden frühzeitig wahrzunehmen und zu lindern. Jeder erkrankte Mensch benötigt aber, je nach Situation, einen anderen Mantel.



Palliative Geriatrie setzt sich für die Anliegen verletzlicher hochbetagter Menschen ein – dies mit und ohne Demenz. Ziel ist es, den Betroffenen bis zu ihrem Tod ein gutes, ihren körperlichen und psychischen Bedürfnissen entsprechendes Leben zu ermöglichen und die An- oder Zugehörigen in dieser Zeit zu unterstützen.

Palliative Geriatrie ist ein ganzheitlicher, interprofessioneller Betreuungsansatz. Sie basiert auf den Inhalten der Palliative Care und unterscheidet sich trotzdem. Alte hochbetagte Menschen haben infolge ihrer Multimorbidität, ihrer Lebenssituation und ihrer spezifischen, körperlichen und seelischen Nöte in vielerlei Hinsicht andere Bedürfnisse und Ansprüche als Tumorpatientinnen und -patienten.

Alle Bewohnerinnen und Bewohner welche von einer unheilbaren oder chronisch fortschreitenden Erkrankung betroffen sind, erhalten im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland eine Pflege und Betreuung, welche die bestmögliche Lebensqualität unterstützt und belastende Begleitsymptome lindert. Dabei wird auf die Individualität und die unterschiedlichen Bedürfnisse eines jeden Menschen eingegangen, sie wird berücksichtigt und einbezogen. Das RAT, mit dem Label Palliative Care, wird von Hausärzten/innen, Spitälern und Privatpersonen als spezialisierte Institution wahrgenommen.

Erika Prandini, Bildung/Qualität

Rückblick diverser Anlässe und Feste

Kochgruppe

Jeden Monat wird mit den verschiedenen Abteilungen gemeinsam gekocht, um dann das Mittagessen gemeinsam zu geniessen. Das Menü wird jeweils in der Gruppe besprochen und abgemacht – «än Guetä!»



Boccia

Beim Boccia im Garten genossen wir die Frühlingssonne.



Gartengruppe

Der Frühling hat auch unsere neue Gartengruppe rausgelockt. Die Gruppenmitglieder haben bei unseren Hochbeeten in der Aktivierung schon viel geleistet und gesät. Hoffentlich können wir schon bald frische Kost oder Blumen ernten.



Fasnacht 2022

Endlich, nach langem Warten, konnten wir wieder richtig Fasnacht feiern. Die Stimmung war grossartig und die Party-Birds haben das Tannzapfenland richtig eingheizt. Die Kostüme waren wie jedes Jahr sehr gut durchdacht und haben für grosse Überraschung bei der Demaskierung gesorgt.



...und noch eine Gutenachtgeschichte

Autor Matthias Uppers

Der Löwe zog durch die Steppe.

Dort traf er einen Hasen.

Der Löwe richtete sich auf und fragte:

«Wer ist der König der Tiere?»

Der Hase erstarrte vor Ehrfurcht und sagte:

«Sie, Herr Löwe!» Der Löwe lächelte und ging weiter.

Er traf eine Gazelle und fragte auch sie.

Auch die Gazelle bestätigte ihm verängstigt, dass er der Grösste sei.

Dasselbe geschah dann noch mit einer Hirschkuh, einem Zebra und einer Giraffe.

Der Löwe wurde immer dreister.

Schliesslich traf er ein Nashorn.

Das Nashorn ist viel grösser und stärker als ein Löwe, aber es liess sich von dessen lautem Gebrüll einschüchtern und sagte ihm auch:

«Sie sind der Grösste!»

Am Ende traf der Löwe den Elefanten.

Durch so viel Selbstbestätigung hatte er nun Mut, auch beim Elefanten anzufragen.

Dieser hob nur einen Fuss und gab ihm einen «Nasensrüber». Verlegen meinte der Löwe:

«Man darf ja schliesslich noch fragen.»

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 und Franco Graf

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

Stäheli Vroni	06.05.33	Wigert Anna	02.07.22
Gsell Kurt	06.05.42	Hauser Franz	04.07.31
Perillo Giuseppe	06.05.52	Werner Walter	05.07.36
Rossier Marion	11.05.80	Keller Heidi	07.07.29
Staub Walter	12.05.34	Scherrer Anna	13.07.31
Ronner Willi	12.05.47	Spittaler Adolf	16.07.41
Catellani Madeleine	13.05.40	Jucker Verena	17.07.42
Heuberger Miltrud	15.05.39	Gröber Ruth	18.07.44
Achermann Silvia	17.05.46	Thalmann Elsbeth	19.07.34
Spahr Berta	21.05.34	Heim René	19.07.44
Bohler Heidi	22.05.29	Preid Elfriede	23.07.39
Hauser-Regli Martha	28.05.22	Schmucki Liliane	26.07.42
Stockburger Ursula	31.05.45	Egli Klara	28.07.40
Mäder Walter	02.06.30	Müller Elsa	28.07.26
Bähler Samuel	05.06.41	Kaiser Martha	29.07.35
Suleri-Oderbolz Maria Berta	08.06.30	Zuber Silvia	30.07.58
Frieden Reinhold	11.06.37	Biedermann Max	02.08.41
Toller Markus	15.06.62	De Martin Margrit	03.08.31
Bolter Karl	15.06.41	Künzler-Meier Ruth	06.08.33
Burkhart Marta	16.06.34	Rauch Anna	17.08.12
Greuter Margrit	17.06.43	Ruckstuhl Karl	17.08.32
Hutter Pia	20.06.33	Wyss Hedwig	18.08.35
Droux Anna	20.06.31	Meier Rolf	18.08.52
Wyrsch Annelies	22.06.45	Duton Christiane	20.08.46
Hauser Hedwig	29.06.43	Müller Erika	20.08.32
Fry Lina	30.06.28	Bernhardsgrütter Peter	20.08.42
Al Rubaye Nahidah	01.07.34	Meier Hans-Rudolf	20.08.47
Steger Berta	01.07.33		

Bewohner-Mutationen

Eintritte

Bischofberger Bruno
Bischofberger Rosmarie
Braun Agnes
Brunner Theresia
Droux Anna
Egger Anni
Frieden Reinhold
Greuter Margrit
Haas Rosmarie
Hauser Hedwig
Keller Markus
Koller Ida Maria
Oswald Markus
Perillo Giuseppe
Rossier Marion
Rüthemann Albert
Spahr Berta
Stieger Ida
Werner Walter

Gestorben

Abderhalden August
Bühler Anna
Frischknecht Martha
Hinder Agnes
Hofmann Ernst
Kaiser Ludwig
Kaiser Verena
Koller Ida Maria
Locher Doris
Müller Bruno
Pfaffhauser Christoph
Räss Thekla
Rosenberger Magdalena
Schaible Babette
Scurba Rosa

Personal

Eintritte

Brühwiler Tanja
Hollenweger Moana
Huter Josua
Langenegger Alicia
Minder Maddalena
Muraro Dominguez Lara
Zeller Petra

Austritte

Galli Tatjana
Grichting Christin
Lenherr Lea
Pjetraj Monika
Stanciu Cristian-Stefan

Jubliäen

Hälg Doris	20 Jahre	Oettli Kevin	10 Jahre
Walser Petra	15 Jahre	Shitsetsang Dechen	5 Jahre
Keller Nicole	10 Jahre		