

# S'Neuscht vom Tannzapfenland

Ausgabe 1 | 2023



## «Der Mensch im Zentrum» Projektarbeiten der Lehrlinge

### Liebe Leserinnen und Leser

Für die jungen Erwachsenen ist die Ausbildung – und damit die Lehrzeit bei uns im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland – enorm wichtig für den erfolgreichen Einstieg ins Berufsleben und die weitere Entwicklung im Berufsleben danach. Ein gut ausgebildeter Nachwuchs dient der professionellen, emphatischen und sozialkompetenten Pflege und Betreuung unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Während den Lehrjahren begleiten wir die Auszubildenden mit viel persönlichem Engagement. Wesentlich für die Lernprozesse und den Lernerfolg sind einerseits die sachlich begründeten und differenzierten Rückmeldungen der Berufsbildnerinnen, der Berufsbildner und andererseits die systemischen Reflexionsprozesse, welche die/der Auszu-

bildende mit der Lerndokumentation festhält. In meiner Funktion als Bildungsverantwortliche steht die Wertehaltung «den Menschen im Zentrum zu sehen» immer im Vordergrund. Diese Haltung ist in der Begegnung und Begleitung von Jugendlichen und während des Handelns im Berufsalltag elementar für die Pflege und Betreuung unserer Bewohnenden. Die Lernenden der Pflege im ersten Semester erhielten bei Lehrbeginn einen Projektauftrag. Der Auftrag lautete: «mit Menschen in Beziehung treten». Diesen Auftrag haben sie in Form einer Alltagsgestaltung mit Bewohnenden zusammen ausgezeichnet erfüllt. Mehr dazu lesen Sie gerne ab Seite 2.

*Erika Prandini, Bildung/Qualität*



## Zopf backen

Nach langem Überlegen, und mit der Unterstützung meiner Schwester, bin ich auf die Idee gekommen einen Sonntagszopf mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zu backen. Zuerst ging es darum einen strukturierten Ablauf zu planen. Damit ich mir Klarheit verschaffen konnte, ob die Idee überhaupt gut ist, bin ich auf einige der Bewohnenden zugegangen und habe sie direkt gefragt, ob sie gerne mitmachen möchten. Schliesslich – als ich die Zustimmung zweier Bewohnenden hatte – ging es an die Rezeptsuche. Ich habe mir dabei Zeit genommen und im Inter-

net nach Inspiration gesucht. Die Wahl fiel auf ein Rezept von Betty Bossi. Als beides erledigt war, ging es darum, die Zutaten für den Zopf zu organisieren, die ich direkt in der Küche bei Mischa Straub (Stv. Küchenchef) bestellen konnte. Am 18. November habe ich eine der Küchen im Alterswohnen 1 in Beschlag genommen und mich zuerst mal auf alles vorbereitet. Ich habe alle Küchengeräte und Zutaten besorgt und die Bewohnerinnen abgeholt. Eine der beiden fühlte sich nicht so gut und konnte daher leider nicht mitmachen. Auch zu zweit haben wir es

gut hingekriegt und alles gemeistert. Wir haben nach Rezept gearbeitet und jeweils nach und nach gemeinsam aufgeräumt. Wir starteten gegen 14:00 Uhr und waren dann um 16:30 Uhr «fix und fertig» mit dem spannenden Projekt-auftrag. Ich möchte ein grosses Dankeschön an alle aussprechen, die mich bei dieser Tätigkeit unterstützt haben. Ganz besonders meiner grossen Schwester, meinem Vorbild – die gleichzeitig auch meine beste Freundin ist.

*Lea Coccaro, Lernende FaGe, 1. Lehrjahr*



## Puzzle spielen

Ich arbeite in der Abteilung der geschützten Wohngruppe (Demenzabteilung). Für mich war es für die bevorstehende Projektarbeit keine grosse Herausforderung etwas zu finden, was die Bewohnenden mögen. Sie unternehmen immer gerne was und sind froh, wenn wir uns Zeit nehmen für sie. Ich bin auf eine Bewohnerin zugegangen und habe sie gefragt, ob sie mit mir ein Puzzle machen will. Sie war sehr begeistert und freute sich darüber. Wir haben uns einen guten Ort mit möglichst genügend Platz gesucht. Daraufhin setzten wir uns hin und ich

nahm ein einfaches Puzzle zur Hand, da ich die Bewohnerin nicht überfordern wollte. Sie machte es sehr gut und hatte Spass daran, das Puzzle zu erstellen. Am Anfang war es noch ein bisschen kompliziert für sie, weil sie nicht genau wusste, wie es geht und wo die Teile hingehören. Aber als wir das Puzzle einmal ganz gelöst hatten, ging es beim zweiten Mal viel besser. Wir wagten uns danach sogar noch an ein grösseres Puzzle, was sich dann jedoch als zu schwierig herausstellte. Für mich war es schön zu sehen, dass die Bewohnerin Spass hatte und es

sind später noch zwei weitere Bewohnende dazu gekommen, die mitspielen wollten. Ich freue mich auf weitere Momente, wo ich mit den Bewohnerinnen und Bewohnern neue Freizeitaktivitäten ausprobieren und ihnen so eine grosse Freude bereiten kann.

*Riana Nugnes, Lernende FaGe, 1. Lehrjahr*



## Spiele-Nachmittag

Für die Projektarbeit «mit Menschen in Beziehung treten» konnte ich die Zeit nutzen, um mit vier Bewohnerinnen ein Schweizer Memory zu spielen.

Bevor wir angefangen haben zu spielen, bereitete ich den Tisch vor und fragte die Bewohnerinnen, ob sie etwas trinken oder Früchte als «Snack» geniessen möchten. Ich verteilte die Karten so, dass alle Teilnehmenden gut an die Karten herankamen. Schon bei der ersten Runde gewann eine Bewohnerin zwei Karten-Paare. Ein

Memory-Spiel ging ca. 30 Minuten. Während dem Spiel haben wir uns fleissig gegenseitig geholfen. Die Bewohnerinnen haben sich gut verstanden und konnten viel miteinander lachen. Wenn jemand trotzdem nicht an die Karte herankam, halfen wir und deckten die Karte gut sichtbar auf.

Wir hatten viel Spass und deshalb verging die Zeit wie am «Schnürli». Die Bewohnerinnen wollten unbedingt noch eine zweite Runde Memory spielen. Bei Spielende bedankten sich die

Bewohnerinnen bei mir und fügten hinzu, dass sie das sehr gerne wiederholen möchten.

*Johanna Müller, Lernende AGS, 1. Lehrjahr*



## Schachspielen

Aktivitäten und Gemeinschaft sind wichtig für unsere Bewohnenden und bereitet ihnen immer eine Freude. Deshalb entschied ich mich dazu, einem Bewohner eine Partie Schach anzubieten.

Ich spiele oft Schach mit diesem Bewohner, denn er hat leider selten Besuch und seine Freude ist deutlich spürbar, wenn ich ihn um ein Spiel bitte. Er ist ein sehr guter Spieler und ich konnte von ihm schon viele Regeln und Strategien lernen. Da die Sehkraft des Bewohners eingeschränkt ist, ist es wichtig, dass ich tolerant

bin und den Bewohner auf grobe Fehler hinweise oder ihn bei Entscheidungen unterstütze, um ihm eine faire Chance zu ermöglichen. Das gibt uns beiden die Möglichkeit, ein schönes Spielerlebnis zu ermöglichen. Zudem stellt es die Gemeinschaft und Aktivität vor den Wettkampf.

Wer gewinnt oder verliert spielt dabei keine Rolle. Bei beiden Situationen bedankte sich der Bewohner mehrmals und teilte mir mit, wie viel Spass ihm die Schachpartie bereitete und das schätze ich sehr. Ich unternehme sehr gerne et-

was mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, denn es gibt mir Energie und erfüllt mich mit Zufriedenheit. Auch für mich ist es jeweils ein Erfolgserlebnis, wenn ich ihnen eine Freude bereiten darf.

*Josua Huter, Lernender FaGe, 1. Lehrjahr*



## Eile mit Weile

An einem ruhigen Samstagnachmittag hatte ich etwas mehr Zeit als an den meisten anderen Tagen. Dies gibt mir jeweils die Möglichkeit, mit den Bewohnenden beispielsweise ein Brettspiel zu spielen oder einfach etwas zu plaudern.

Ich schätze es sehr, immer wieder Neuigkeiten von den vielen spannenden Lebensgeschichten unserer Bewohnenden zu erfahren. Nicht selten wird mir die eine oder andere Weisheit mit auf den Weg gegeben. An diesem Nachmittag habe ich zwei Bewohnerinnen vorgeschlagen, mit mir

eine Partie «Eile mit Weile» zu spielen. Beide haben sich sehr gefreut über mein Angebot. Natürlich gibt es über dieses Brettspiel selbst nicht viel Spektakuläres zu berichten – schlussendlich geht es um das Spielerlebnis und das Zusammensein mit den Bewohnenden.

Was mir besonders gefällt ist, dass ein so einfaches Brettspiel – mit einem so simplen und seit Jahrzehnten unveränderten Spielerlebnis – Menschen aus allen Altersklassen und Kulturen zusammenbringt. Gerade weil es so einfach

aufgebaut und weit verbreitet ist, kann das Spiel beinahe jedem eine Freude bereiten.

*Philipp Rüttimann, Lernender FaGe, 1. Lehrjahr*



## Wäsche zusammenlegen

Für die Projektarbeit habe ich mit einer Bewohnerin ein Netzhöschen zusammengelegt und es anschliessend versorgt. Da die Bewohnerin sehr selbständig ist und Aufgaben dieser Art ziemlich gut im Griff hat, bin ich auf sie zugegangen und habe sie gefragt, ob sie Lust hat, mir beim Zusammenlegen der besagten Kleidungsstücke zu helfen.

Sie war ziemlich begeistert von der Idee und half mir, ohne zu zögern. Es ging erstaunlich gut, da ich ihr erklärt habe, wie man die Höschen zu-

sammenlegen muss. Nach ein paar Mal abschauen hat sie selbst damit angefangen und hatte das bestens im Griff.

Das Sortieren nach Farbe bereitete ihr jedoch mehr Mühe. Farben wie Grün oder Blau konnte sie gut voneinander unterscheiden. Aber bei den dunkleren Farben zeigten sich einige Schwierigkeiten.

Als wir unsere «Gemeinschaftsarbeit» beendeten, meinte die Bewohnerin zu meiner Freude, ich solle mich sofort melden, falls ich bei irgend-

einer Arbeit Hilfe benötige. Ich bin sehr gespannt auf die nächste Zeit, bei welchen Arbeiten sie mich unterstützen mag.

Ich freue mich zudem auf weitere Bewohnerinnen und Bewohner, die mir ab und zu helfen möchten und ich ihnen so eine Freude bereiten kann.

*Merita Gashi, Lernende FaGe, 1. Lehrjahr*



## Einblicks-Praktika Klinik Clenia Littenheid

### Gemeinsam Perspektiven schaffen

Die Clenia Littenheid AG beschäftigt über 670 Mitarbeitende und bietet als Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Behandlungsmethoden für Menschen aller Altersstufen. Eingebettet in eine wunderschöne Landschaft im Hinterthurgau können auf 17 Stationen mit über 240 Betten akute psychische Erkrankungen diagnostiziert, behandelt oder vorgebeugt werden.



**clenia**   
Führend in Psychiatrie  
und Psychotherapie

### MARA SIEGENTHALER

**In der Kalenderwoche 45 durfte ich vier Tage in der Psychiatrischen Privatklinik Clenia in Littenheid verbringen. Dieser Aufenthalt wurde durch meine Bildungsverantwortliche organisiert und diente dem Erlernen neuer Kompetenzen in meiner Ausbildung zur Fachangestellten Gesundheit EFZ.**

Nach meiner Ankunft auf dem Areal wurde ich vom Bildungsverantwortlichen der Clenia begrüßt. Ebenfalls bekam ich die Schlüssel und ein Badge, der mir Zugang zu meiner Abteilung Park D verschafft hat. Diese Abteilung behandelt Klienten mit Sucht- und Abhängigkeitsproblemen. Da ich mich im dritten Ausbildungsjahr zur FaGe EFZ befinde, diente das viertägige Praktikum vor allem dem Erlernen von Blutentnahmen, welche ich fleissig üben konnte. Ich durfte am Pflegeper-

sonal sowie an den Klienten Blut entnehmen. Dabei konnte ich mich im Handling gut einüben und diese Kompetenzen verbessern. Durch direkte Anwendung von ratschlagenden Tipps und Tricks wurde mir dies erleichtert. Abgesehen davon, konnte ich mir ein Bild der Aufgaben als Pflegerin in einer Psychiatrie verschaffen, worüber ich sehr begeistert war. Ich durfte zum Beispiel an Gesprächen unter Klienten, dem Arzt und der Bezugsperson dabei sein sowie an Gesprächen mit allen Ärzten, wobei die Pflegeplanung der einzelnen Klienten besprochen wurde. Diese Besprechungen fand ich immer sehr spannend. Ebenfalls konnte ich bei einer klinischen Untersuchung zusehen, was jedoch eher die Arbeit vom Arzt betroffen hat. Ich bekam nicht nur einen Einblick in die pflegerischen Tätigkeiten, sondern auch in den Aufbau der Klinik durch eine Besichtigung. Mir wurde das interne Labor und die Apotheke gezeigt. Auch wurden mir bei einem Rundgang durch das Areal die verschiedenen Stationen mit deren Behandlungsschwerpunkten erklärt, was ich sehr schätzte.

Durch die vielen Einblicke empfand ich diese Woche sehr interessant und lehrreich, wobei ich mich immer wieder auf den nächsten Tag freute. Das Kennenlernen meines Berufes, quasi von einer anderen Seite her, war für mich sehr eindrucksvoll und ist empfehlenswert.

*Mara Siegenthaler, Lernende FaGe, 3. Lehrjahr*



### JENNY FECKER

**Ich durfte eine Woche in der psychiatrischen Privatklinik Clenia in Littenheid arbeiten. Dies war ein Austauschpraktikum, um Aufgaben zu lernen, welche man in der Psychiatrie ausführt – bei uns im Pflegeheim jedoch nicht. Das Hauptziel war Blutentnahmen zu lernen.**

In der Psychiatrie zu arbeiten ist etwas komplett anderes als bei uns im Alters- und Pflegezentrum. Man hat ein anderes Klientel und die Probleme sind ganz andere. An dies musste ich mich zuerst gewöhnen. Auch die Arbeitszeiten waren unterschiedlich: ich durfte von 06:30 Uhr bis um 15:45 Uhr arbeiten, dies mit einer Mittagspause von 30 Minuten.

Der Arbeitstag begann jeweils mit einem Rapport der Nachtwache. Danach war die Weckrunde an der Reihe. Später wurden die Medikamente verteilt und die Blutentnahmen durchgeführt. Ich durfte jeden Morgen mindestens zwei Blutentnahmen selbst durchführen. In der Psychiatrie hat man keine Pflegetätigkeiten, das heisst, jeder Patient ist selbständig und muss nicht gepflegt werden. In der Psychiatrie zu arbeiten ist völlig anders als im Pflegeheim. Keine körperliche Arbeit, sondern eher psychiatrisch beratende Arbeit. Danach gab es den Rapport mit den Ärzten. Nachdem gab es die Visiten mit jedem Patienten. Bei der Visite besprechen die Ärzte mit dem Patienten seine Situation, reflektieren die Woche, besprechen den Ausgang und setzen Ziele. Das Ärzteteam und das

Pflegeteam arbeiten eng miteinander und tauschen sich täglich aus. Danach gab es den nächsten Rapport mit dem Spätdienst vor der Mittagspause. Am Nachmittag bestanden meist viele Möglichkeiten die Patienten zu aktivieren. Ich bin sehr oft spazieren gegangen oder habe mit den Patienten Gesellschaftsspiele durchgeführt. Aber auch «Ämtli» wurden erledigt, wie Material aus dem Labor holen. Für die HF waren am Nachmittag meist Bezugspersonengespräche geplant, da durfte ich hin und wieder dabei sein. Bevor «der Feierabend klingelte», gab es immer noch den letzten Rapport mit dem ganzen Pflege- und Ärzteteam. Das Austauschpraktikum war sehr spannend und lehrreich. Ich durfte sehr viele neue Sachen erlernen und neue Dinge sehen.

*Jenny Fecker, Lernende FaGe, 3. Lehrjahr*



**RUBEN COCCO**

**Ich durfte eine Woche in der Clenia Littenheid arbeiten, um meine Fähigkeiten in Sachen Blutentnahmen zu verfeinern.**



Der Einblick in die Klinik hat mir sehr gefallen, weil mich die verschiedenen Krankheitsbilder der Patienten sehr interessierten. Ich konnte für mich persönlich das Wissen über den Ablauf der Blutentnahmen aneignen und fühle mich nun sehr sicher dabei. Diese Blutentnahmen konnte ich in der Klinik an Patienten üben, welche dies zuließen, sowie auch an den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, welche einverstanden damit waren. Wir führten die Blutentnahmen bei den Patienten immer im Frühdienst durch, der um 7:15 Uhr begann, weil das Blut schnell ins Labor musste, um es zu untersuchen. Ich konnte durch den Austausch sehr vieles lernen, auch was Therapie anbelangt im psychiatrischen Bereich. Zudem konnte ich die Perspektiven über meinen Beruf Fachmann Gesundheit EFZ erweitern. Ich habe zusätzliche Motivation gefunden und freue mich jetzt schon, bald in einer Psychiatrie zu arbeiten.

Ich möchte mich bei Erika Prandini bedanken, welche mir dieses Praktikum ermöglichte und bei Peter Siegrist für die spannenden Eindrücke in der psychiatrischen Klinik Clenia Littenheid.

*Ruben Cocco, Lernender FaGe, 3. Lehrjahr*

**Neue Stabsstelle Personalwesen**

**Ab dem 1. Januar 2023 verfügt das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland über eine neue Stabsstelle Personalwesen (HR). Die Stelle wird besetzt durch Roswitha Orlandi, welche bereits seit 1. Januar 2020 im RAT tätig ist als Stv. Leitung Finanzen und Administration/Personal.**

Die neue Stabsstelle ist direkt der Zentrumsleitung, Franco Graf, angegliedert. Die Stellvertretung ist durch Angela Inauen sichergestellt. Sowohl Mitarbeitende als auch Vorgesetzte haben eine Ansprechperson für alle Fragen rund um den Personalbereich. Die Geschäftsleitung wird bei der Rekrutierung von Personal unterstützt und von administrativen Arbeiten entlastet. Zu den Aufgaben gehören die Rekrutierung, die Personaladministration, das Coaching/die Personalbetreuung und das Kündigungs- und Austrittswesen. Roswitha Orlandi unterstützt im Bereich Rekrutierung bei den Stellenausschreibungen, Bewerbungsevaluation und informiert im Bewerbungsgespräch über den administrativen Bereich (insbesondere Sozialleistungen, Benefits, etc.) und übernimmt die Vorbetreuung neuer Mitarbeitenden.

Zur Personaladministration gehören das Vertragswesen, die Arbeitszeugnisse und die administrative Erfassung in den Personalprogrammen. Die Abwicklung von Mutterschaft, Unfall- und Krankheitsfällen mit den Sozialversicherungen sowie die Verwaltung der Arztzeugnisse gehören ebenfalls dazu. Zu den neuen Aufgaben zählt das Coaching und die Personalbetreuung. Roswitha Orlandi wird neu die Vorgesetzten bei Mitarbeitergesprächen unterstützen, ist interne Anlaufstelle für Mitarbeitende in schwierigen Situationen oder klärt Fragen rund um die Pensionierung.

Das HR unterstützt die Geschäftsleitung bei Kündigungsschreiben, der Erstellung von Austrittsdokumenten und führt mit allen Mitarbeitenden, welche das RAT verlassen, ein Austrittsgespräch. Die Lohnadministration wird ebenfalls durch Roswitha Orlandi geführt. Wir freuen uns, mit der Umsetzung des HR-Konzepts, allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen Mehrwert zu bieten. Das Führungsteam und ich wünschen Roswitha Orlandi viel Freude an den neuen Aufgaben.

*Angela Inauen,  
Leitung Finanzen und Administration*



## Adventsfenster

Dieses Jahr hat das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland beim «Münchwiler Adventskalender» mitgemacht. Wir waren die Nummer 22 (22. Dezember). Unser Fenster wurde inspiriert vom kleinen Mädchen des Gebrüder Grimm-Märchens «Die Sterntaler».



Es war einmal ein kleines Mädchen, das ohne Vater und Mutter lebte. Sie waren gestorben und seitdem war das Mädchen arm. Es hatte kein zu Hause mehr. Zum Anziehen hatte es nur die Kleidung, die sie am Körper trug. Ein Fremder hatte ihr ein Stück Brot geschenkt, das war alles was sie essen konnte. Das Mädchen war trotzdem lieb und fromm. Es glaubte an Gott und vertraute ihm sehr. Eines Tages ging es hinaus auf ein Feld. Auf dem Feld begegnete ihr ein armer Mann. Der Mann bat sie um Essen, da er hungrig war. Sie reichte dem Mann das ganze Stück Brot und sagte «Gott segne es dir». Als sie weiter ging, begegnete ihr ein Kind. Das Kind ohne Kopfbedeckung fror



stark und bat das Mädchen um etwas, womit es sich wärmen könnte. Da setzte das Mädchen ihre Mütze ab und reichte sie dem Kind. Das Mädchen ging weiter und traf wieder auf ein Kind. Es fror auch und es hatte kein Leibchen an. Das Mädchen zog sein Leibchen aus und gab es dem Kind. Dem nächsten Kind gab es ihren Rock. Das letzte Kind traf sie im Wald. Dieses bat um ihr Hemdchen. Weil es schon dunkel war und niemand sie mehr sehen konnte, zog sie auch noch ihr Hemdchen aus. Da stand das Mädchen und hatte gar nichts mehr. Plötzlich fielen die Sterne vom Himmel und wurden zu vielen Geldstücken. Auf einmal hatte sie auch wieder ein Leibchen an. In diesem Leibchen sammelte sie die Taler ein und war reich für ihr ganzes Leben. Am 22. Dezember wurde unser Weihnachtsfenster mit schönen Lichtern umrahmt und es gab heissen Punsch für alle. Wir danken allen Helferinnen und Helfern bei der Gestaltung und Durchführung des Fensters sowie allen Besucherinnen und Besuchern.

*Yildiz Apaydin, Leitung Aktivierung*



## NEWS AUS DER PFLEGE UND BETREUUNG

### Weihnachtszauber in der geschützten Wohngruppe



Nach zweijähriger Wartezeit (coronabedingt) durften wir am 3. Dezember den Weihnachtszauber durchführen. Zuerst wurde alles vorbereitet (Weihnachtsdeko, Beleuchtung, usw.). Da es draussen ziemlich kalt war, zogen wir unsere Bewohnerinnen und Bewohner warm an. Im Demenzgarten, am Gartenhäuschen, war alles bereit. In der Mitte stand die Feuerschale mit einem schönen, wärmenden Feuer. Unsere Teammitglieder brachten den Bewohnenden Punsch, Glühwein und Guetzli. Im Hintergrund lief Weihnachtsmusik, die Stimmung war gut und es entstanden spannende Gespräche. Die grillierten Bratwürste wurden mit Genuss verzehrt. Mit der Zeit wurde es immer fröhlicher, sodass sogar das Tanzbein geschwungen wurde. Zwischendurch wärmten wir uns mit den Bewohnenden am Feuer etwas auf. Wir haben die weihnächtliche Stimmung während den zwei Stunden draussen gemeinsam genossen – wir durften viele Augen zum Strahlen bringen.



Nachdem es kälter wurde, brachten wir die Bewohnerinnen und Bewohner dann wieder in die geschützte Wohngruppe zurück. Viele bedankten sich für die schöne Zeit. Selbst am nächsten Tag wurde noch begeistert darüber gesprochen. Für uns Lernenden war es auch eine schöne Erfahrung die Bewohnenden in dieser tollen vorweihnächtlichen Stimmung zu erleben und so einen Weihnachtszauber durchführen zu können. Wir freuen uns auf mehr!

*Merita Gashi und Riana Nugnes,  
Lernende FaGe, 1. Lehrjahr*



## Basteln auf der geschützten Wohngruppe

Passend zum Jahresziel in der Pflege und Betreuung «Salutogenese» trafen sich am 3. November einige Kolleginnen zu einem kreativen Abend. Da Weihnachten schon bald vor der Tür stand, entschieden wir uns dafür Weihnachtskarten, Geschenkanhänger, Badesalze und dazu beschriftete Gläser zu kreieren.



Claire Dönni (Pflegefachperson SRK) kennt sich aufgrund der Arbeit in der Aromapflege gut mit der Herstellung von Badesalzen aus und war für die Vorbereitung und Erklärung dieses Themas zuständig. Vanessa Brühwiler (Pflegefachperson HF) kreiert in ihrer Freizeit gerne Karten, besuchte einen Handlettering-Kurs und hat sich deshalb sehr darüber gefreut, ihr Wissen weiterzugeben. Alle Teilnehmenden erhielten ein Übungsdossier «zum Lettern» – die Technik dazu wurde durch Vanessa vorgestellt. Anschliessend zeigte Claire das korrekte Mischen der Zutaten, um ein Badesalz herzustellen. Wir verbrachten einen gemütlichen Abend mit Basteln, mit feinen Keksen und Punsch. Dabei wurde fleissig und sehr konzentriert geübt, geplaudert und gelacht. Die entstandenen Kunstwerke könnt ihr euch gerne selbst anschauen. Vielen Dank für den grossartigen Abend und das muntere Mitmachen – gerne bis zum nächsten Mal!

Vanessa Brühwiler und Claire Dönni,  
Mitarbeitende Pflege und Betreuung,  
Geschützte Wohngruppe



## Hautpflege im Alter

Im Alter benötigt die Haut eine besondere Pflege. Die Zeit hinterlässt am sichtbarsten ihre Spuren auf der Haut. Vorwiegend durch Veränderungen wie Falten oder Altersflecken. Bei der sogenannten Altershaut handelt es sich um einen natürlichen Alterungsprozess der Haut. Sie ist trockener und empfindlicher und benötigt daher eine speziellere Pflege.

Die Haut ist unser grösstes Organ und diesem sollte Sorge getragen werden. Sie dient als Barriere und hat somit eine Schutzfunktion. Durch eine gesunde und gepflegte Haut wird der Entstehung von Wunden vorgebeugt und auch die Wundheilung bei einer bestehenden Wunde gefördert.

Vor allem im Winter klagen Bewohnende häufig über trockene und juckende Haut. Deshalb können sie hier einige Tipps für eine gute Hautpflege lesen. Die Cremes und Lotionen können über unsere Apotheke bezogen werden. Bei Fragen können Sie sich an das Pflegepersonal wenden.

Susan Avdili, Leitung Pflege und Betreuung

### Tipps, um trockener Haut vorzubeugen

- Lauwarmes Wasser verwenden und maximal 15 Minuten duschen/baden
- Rückfettende Pflegeprodukte einsetzen (z.B. Ölbäder mit Mandelöl)
- pH-hautneutrale Pflegeprodukte (pH-Wert 4,8 – 5,5) mit einer milden Konservierung, keinen Farb- und Duftstoffen
- Statt Kernseife lieber seifenfreie Waschlotionen mit einem hautneutralen pH-Wert
- Tagsüber sollten fettende Cremes verwendet werden (z.B. Excipial Lipo Lotion©)
- Nachts regenerierende Cremes auftragen (z.B. Excipial Hydro Lotion©)



## Fachfrau/-mann Langzeitpflege und -betreuung mit eidg. Berufsprüfung

**Was bedeutet dieser Titel und was verbirgt sich dahinter? Für Fachfrauen/-männer Gesundheit EFZ gibt es mit dem Lehrgang Fachfrau/-mann Langzeitpflege und -betreuung mit eidg. Fachausweis eine Möglichkeit auf der tertiären Stufe zu arbeiten, ohne dass eine reguläre höhere Fachschule (HF) benötigt wird.**

Der Lehrgang dient als Vorbereitungskurs für die eidgenössische Berufsprüfung, welcher bei Bestehen mit dem Fachausweis ausgezeichnet wird. Es wird ein vertieftes Wissen und Können erlangt, wobei die Aufgabenbereiche erweitert werden in Bezug auf die Pflege und Betreuung.

### Die einzelnen Module im Überblick

Pflege als Prozess verstehen, geriatrische Pflegesituationen, gerontopsychiatrische Pflegesituationen, palliative Pflegesituationen sowie Arbeitsplanung und -organisation. Die Module können innerhalb von einem bis fünf Jahren besucht werden. Diese Flexibilität lässt sich gut mit der Berufstätigkeit zusammen verbinden.

Die Module können in beliebiger Reihenfolge besucht werden. Nach jedem Modul wird eine Prüfung in Form einer schriftlichen Arbeit abgelegt – bei einigen wird eine Präsentation verlangt. Danach erhält man eine Modulbestätigung, die während fünf Jahren an den Lehrgang angerechnet wird. Das praktische Arbeiten ist danach im ambulanten Bereich auf tertiärer Stufe möglich, wie beispielsweise in der Spitex oder in Alters- und Pflegeheimen.

Meinen Lehrgang für die eidgenössische Berufsprüfung (eidg. BP) startete ich 2020 und absolvierte die fünf Module inklusive des eidgenössischen Abschlusses innerhalb von zwei Jahren. Für diesen Weg würde ich mich wieder entscheiden. Ich bin glücklich, dass ich diese Chance – mit Unterstützung des Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland – «gepackt» habe und mich nun als «Fachfrau Langzeitpflege und -betreuung mit eidg. FA» auszeichnen darf!

Die langjährige Erfahrung im Bereich der Langzeitpflege, ergänzt mit dem jetzigen vertieften Wissen, bereichert meinen Arbeitsalltag umso mehr. Ich habe den Lehrgang in Weinfelden absolviert, Hauptsitz der Schule Careum Weiterbildung ist in Aarau.

*Anja Breitenmoser, Stv. Abteilungsleitung 2.OG*



## NEWS AUS DER ÖKONOMIE



## Erweiterung der WLAN-Abdeckung und Umbau der Telefonanlage

**Unsere alte Telefonanlage musste erneuert werden. Wenn man eine solche Investition in Angriff nimmt, schaut man auch noch alles weitere, welches mit der Telefonanlage verknüpft ist, genauer an.**

Nach etlichen Gesprächen und mehreren besprochenen Varianten, haben wir uns entschieden, dass wir im Hinblick auf die neue ICT-Sicherheit die Arbeiten am WLAN-Netz entkoppelt von den Funktelefonsendern ausführen müssen. Für uns als Betrieb heisst das, dass alle Sender (Dect für Telefon, und WLAN für das Internet) einzeln und mit einem Mindestabstand von 0.5 Meter montiert werden. Diese Arbeiten mussten bis Ende Oktober erledigt werden. Damit wir empfangstechnisch auch jedes Zimmer und die Aussenanlage genügend abdecken konnten, mussten noch zusätzlich 300 Meter Netzwerkleitungen verlegt werden. Insgesamt wurden 99 Dect- und 120 WLAN-Sender montiert.

Anfang November ging die Umschaltung über die Bühne. An diesem Tag waren nicht nur die externen Techniker gefordert, nein auch alle Mitarbeitenden mussten viel improvisieren und sehr flexibel auf mögliche Pannen reagieren. Für diesen ausserordentlichen Effort und das Verständnis unserer Bewohnenden möchte ich mich nochmals herzlichst bedanken.

*Martin Rüesch, Leitung Ökonomie/Stv. Zentrumsleitung*



## Pensionierung Andreas Rutz

Neuer Lebensabschnitt: dritte Lebensphase – endlich Zeit haben!

**Freust du dich? Was machst du nach der Pensionierung? Das sind Fragen, die mir immer wieder gestellt wurden. Ja, was kommt jetzt noch? Gehöre ich nun zum «alten Eisen», wie man so schön sagt?**



Erst noch hatte ich im RAT meinen ersten Arbeitstag. Mit meiner Pensionierung am 1. März endete, auf den Tag genau nach 7 Jahren, meine Zeit im Tannzapfenland. Der Wechsel nach Münchwilen stellte sich – nachdem ich 23 Jahre in der Schule Sirnach arbeitete – als gute Entscheidung heraus. Ich konnte, durfte und musste nochmals viel Neues lernen, was mich immer wieder herausforderte. Ich kam jeden Tag gerne zur Arbeit, was auch mit Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, zu tun hatte. Die Gespräche und den Kontakt mit Ihnen genoss ich und sie werden mir fehlen.

### Wie sieht das nächste Kapitel aus?

Im ersten Monat meines Ruhestandes möchte ich, zusammen mit meiner Frau und unserem Hund, mit dem Wohnmobil auf Reisen gehen und die Zeit ohne Verpflichtung geniessen. Für mein körperliches und seelisches Wohlergehen ist es zentral, dass ich eine gewisse zeitliche Struktur wahre und gute Gewohnheiten beibehalte oder neue entwickle. Wie kann dieser Rhythmus mit der neu gewonnenen Zeit aussehen?

- Mithelfen bei der Hausarbeit und beim Kochen – was eine Leidenschaft von mir ist.
- Den Hausumschwung sorgsam pflegen und unterhalten.
- Ich freue mich auf Unternehmungen mit meiner Frau: Wanderungen, Museen und Ausstellungen besuchen. Dies können wir nun auch unter der Woche geniessen.
- Spaziergänge mit unserem Hund Alvie werden auch Zeit brauchen.
- Anna, unsere Enkelin, die wir einen Tag in der Woche hüten, freut sich auf die Zeit mit dem «Grosspapi».
- Eine grosse Leidenschaft ist auch der Sport. Weiterhin werde ich einmal in der Woche talentierte 11-jährige Fussballer trainieren. Es fasziniert mich immer wieder zu sehen, wie sie Fortschritte machen und sich weiterentwickeln.
- Ich freue mich darauf, mit dem Bike die Hügel in der nahen und weiteren Umgebung nach Lust und Laune zu erklimmen.

Es gibt viele Pläne, auf welche ich mich richtig freue. Trotzdem schwingt Wehmut mit, wenn ich an den Abschied vom Arbeitsalltag im Regionalen Alterszentrum denke. Denn das bedeutet auch Verabschiedung von Liebgewonnenem, von Alltagsroutinen, von Freundinnen und Freunden, von Mitarbeitenden und von Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner.

Andreas Rutz,  
Stv. Leitung Ökonomie

## Teamausflug

Um 17 Uhr besammelte sich das Team Ökonomie im RAT, um gemeinsam den überraschenden Teamausflug zu starten. Los ging es mit den Autos nach Gossau, wo dann die Überraschung gelüftet wurde. Im Walter Zoo starteten wir in der Tigerhöhle mit dem Apéro. Ein tierisches Erlebnis, wenn man bei Knabbereien und einem Glas Weisswein oder Orangensaft die Tiger beobachten kann. Als es draussen dunkel wurde, startete unsere Abendführung im Walter Zoo. Mit dabei hatten wir eine spezielle Taschenlampe, mit welcher man die Tiere anleuchten kann, ohne die Augen der Tiere negativ zu beeinträchtigen. Gestartet wurde bei den Wallabys (Känguru-Gattung) und wir waren erstaunt, als wir hörten, dass die Weibchen permanent schwanger sind. Weiter ging es zu den Wüstenhunden, welche in der Nacht sehr aktiv sind. Das etwas scheue Stachelschwein versuchten wir mit etwas Futter anzulocken, was uns jedoch nicht sehr gut gelang. Eindrücklich waren die starken und langen Stacheln, welche uns die Zoowärterin zum Zeigen mitbrachte. Auf dem Weg vom Stachelschwein zu den Löwen, hörten wir sehr komische und laute Geräusche. Bei den Löwen angekommen, sahen wir, dass diese alle sehr aktiv waren. Es fanden heftige Revier- und Machtkämpfe statt. Zum Abschluss der Führung besuchten wir noch das Faultier, welches seinem Namen treu blieb. Es bewegte sich in der Tat keinen Meter, um das Futter zu holen. Die Zoowärterin musste es dem Faultier zum Mund führen. Mit vielen Eindrücken der nachtaktiven Tiere im Walter Zoo ging es weiter ins Restaurant Casa Grande. Beim gemütlichen italienischen Abendessen liessen wir den Abend fröhlich ausklingen.

Monika Schenkel, Abteilungsleitung Hauswirtschaft



«Der Ruhestand ist ein Neuanfang, und das bedeutet, das eine Kapitel des Buches zu schliessen, um das nächste zu beginnen.»

Sid Miramontes





♣ **Nachdem der beliebte Weihnachts-Personalabend 2021 pandemiebedingt ausfiel, folgte am 7. Oktober für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Verwaltungsrat und Pensionierte eine Einladung für den Personalanlass «Casinonight» im Dreitannensaal in Sirnach.**

Die Begrüssung mit Apéro fand im Foyer statt um 19:00 Uhr. Franco Graf, Zentrumsleiter, begrüßte um 19:30 Uhr alle Anwesenden offiziell zu diesem Anlass. Er informierte über den Ablauf des Abends und eröffnete das Vorspeisen-Bufferet. Für Ansprachen, die Personaljubiläen und während des Essens – ein superfeines Haupt- und Dessertbufferet vom Casino Catering Herisau – wurden die Spieltische jeweils geschlossen. Am Schluss des Spielabends wurden die besten drei Spielerinnen und Spieler gekürt und mit einem Preis belohnt.

♣ Die Croupiers und Spieltische waren bereit. Es sah verlockend aus, alles edel stimmungsvoll geschmückt. Man fühlte sich schon fast wie im Casino Monte Carlo. Alle Teilnehmenden bekamen beim Apéro eine identische Anzahl Dollar, die man

♣ jetzt an den Spieltischen in «Casinochips» umtauschen konnte. Viele waren bisher noch nie in einem Spielcasino – als Laie war es nicht einfach, sich für einen Spieltisch zu entscheiden: Blackjack, Roulette oder Poker? Es erging mir wie James Bond im Film «Casino Royal»: er verlor alles und bekam dann wieder eine Chance. Spender, Croupiers und Kolleginnen waren mir glücklicherweise gnädig und schenkten mir ein paar Chips, als ich alles bereits verloren hatte. Einige Mitarbeitende vermehrten ihre Spielchips deutlich. Kaum waren die Essenspausen und Ansprachen vorbei, waren die Spieltische bereits wieder voll besetzt.

Es war ein gelungener, wunderschöner Abend für alle. Jeder konnte seinen Interessen nachgehen. Spielen, gute Gespräche führen, zuschauen, das feine Essen geniessen – einfach «sein». Es war eine super Idee. Wir Mitarbeitenden genossen die Auszeit gemeinsam vom anspruchsvollen Arbeitsalltag im RAT und die Pensionierten zelebrierten den schönen Abend zusammen mit ihren ehemaligen Kolleginnen und Kollegen.

*Astrid Bürge, ehemalige Leitung Aktivierung*



## Weihnachtsfeier, durstige Kehlen und Steigerung bei der externen Mahlzeitenverpflegung



Vom 28. November bis zum 23. Dezember verwöhnte die Gastronomie in der Cafeteria unsere Bewohnenden und An- oder Zugehörigen mit einer feinen Advents-Menüauswahl. Es war uns wichtig, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner während der Adventszeit mit ihren Liebsten einige schöne Stunden feiern konnten. Gerade auch darum, weil auch in diesem Jahr die Weihnachtsfeier leider ohne An- und Zugehörigen stattfinden musste. Wir durften in dieser Zeit Gastgeber für kleinere und grössere Familienfeiern sein. Wir sind guten Mutes, dass wir im Jahr 2023 wieder eine Weihnachtsfeier mit An- oder Zugehörigen feiern können.

### Rund 11'559 externe Mahlzeiten

Der heisse Sommer 2022 machte sich bei unserem Getränkeverbrauch spürbar bemerkbar. Wir haben 5'760 Liter mehr Mineralwasser verbraucht als im Sommer 2021 – total waren es rund 39'816 Liter. Die Anzahl Speisen bei der externen Mahlzeitenverpflegung konnten wir im Jahr 2022 weiter ausbauen. Neu versorgen wir das Zentrum Ranunkel in Wängi. Somit haben wir für den Mahlzeitendienst Spitex Wängi, die Randzeitenbetreuung Sirnach und das Zentrum Ranunkel Wängi rund 11'559 Mahlzeiten gekocht.

*Andreas Steingruber, Leitung Gastronomie*



## Kaiserschmarrn Rezept für vier Personen

### Zutaten

150 g Mehl  
40 g Zucker  
1 Prise Salz  
2 dl Milch  
6 frische Eigelbe  
80 g Rosinen  
6 frische Eiweisse  
50 g Butter oder Bratbutter

### Zutaten Aprikosen-Röster

500 g Aprikosen, halbiert, entsteint (ergibt ca. 400 g)  
2 EL Wasser  
1 Zimtstange  
½ Bio-Zitrone, in Schnitzen  
2 EL Marillenlikör  
10 g Maisstärke

### Zubereitung



- Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Milch dazu giessen und glattrühren. Eigelb und Rosinen darunter mischen.
- Eiweiss mit dem Salz steif schlagen und portionweise sorgfältig unter den Teig ziehen.
- Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Anschliessend den Teig ca. 1 cm hoch einfüllen. Die Hitze reduzieren, Teig braten, bis sich die Unterseite löst. Danach wenden und fertig braten, anschliessend mit zwei Bratschaufeln in kleine Stücke zupfen, warm stellen. Den restlichen Teig wie oben identisch zubereiten.

### Für Aprikosen-Röster

- Aprikosen mit Wasser, Zimtstange und Zitronen in einer Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren und zugedeckt auf kleinster Stufe köcheln lassen, bis die Aprikosen leicht verkocht sind. Aprikosen herausnehmen und die Zimtstange und die Zitronen entfernen. Maisstärke mit Marillenlikör anrühren und unter den Aprikosensaft rühren. Aufkochen, so dass sich die Maisstärke bindet. Die Aprikosen dazugeben, leicht umrühren und den Aprikosen-Röster zum Kaiserschmarrn servieren. Nach Bedarf mit Puderzucker dekorieren.

**En Guete!**

*Mischa Straub, Stv. Leiter Küche*

## Lehrlingsbuffet für unsere Mitarbeitenden

Am 17. November fand das Lehrlingsbuffet für unsere Mitarbeitenden statt, welches von den Lernenden der Küche (Nerea Pisano und Moana Hollenweger) und der Ökonomie (Camilla Oswald) organisiert wurde.

« Ich war für die Organisation und die Dekorationen der Veranstaltung verantwortlich. Die Planung startete zwei Monate im Voraus. Die Einladungen, Materialliste und Reservation der Räume musste erledigt werden. Zudem überlegte ich, was für eine Dekoration ich gestalten möchte und musste mich mit der Küche absprechen, was alles aufs Buffet kommt.

Einen Tag vor der Durchführung richtete ich das gesamte Material, damit ich am Veranstaltungstag nur noch alles aufdecken konnte. Die Vorbereitung in der Küche startete ebenfalls zwei Monate vorher. Es musste geplant werden, welche Speisen man zubereiten möchte. Zudem wurden einige Gerichte

vorgegeben, da diese an der Abschlussprüfung evaluiert werden und so im Vorhinein geübt werden konnten.

Das Buffet bestand aus vier verschiedenen Salaten, neun Menükomponenten und vier Desserts, welche alle frisch zubereitet wurden. Die Rückmeldungen von den Mitarbeitenden, welche am Buffet teilnahmen, waren sehr positiv. Das Essen wurde sehr gelobt, es schmeckte allen sehr gut und schon während dem Anlass wurde betreffend Rezepten nachgefragt. Auch die Dekoration wurde bewundert und sehr gelobt. Auch für uns Lernenden war es ein gelungenes Lehrlingsbuffet.

Vielen Dank an unsere Ausbilderinnen und Ausbilder und allen helfenden Händen, welche uns unterstützt haben beim Organisieren und Durchführen des Lehrlingsbuffets. »

Camilla Oswald, Lernende Fachfrau Hauswirtschaft, 3. Lehrjahr



## Rätseseiten

### Rätsel 1

1. Was meinen die Italiener, wenn sie sagen: «Il tempo è denaro»

- a) Eile mit Weile
- b) Lieber spät als nie
- c) Zeit ist Geld

2. In Spanien wirst du mit den Worten «Bienvenida» empfangen. Was heisst das?

- a) Guten Tag!
- b) Willkommen!
- c) Gute Reise!

3. Du möchtest in Italien zwei Wasser bestellen. Wie bestellst du korrekt?

- a) Due acqua
- b) Deux eaux
- c) Dva voda

4. Wie sagt man auf Türkisch «Hallo»?

- a) Merhaba!
- b) Sagol!
- c) Tesekkür ederim!

5. Wie sagt man auf Französisch «Auf Wiedersehen»?

- a) Merci!
- b) Au revoir!
- c) De rien!

6. Wie sagt man «Danke» auf Spanisch?

- a) De nada!
- b) Hola!
- c) Gracias!

7. In Griechenland wirst du mit «Kaliméra» angesprochen. Was heisst das?

- a) Guten Morgen!
- b) Meine Dame!
- c) Guten Abend!

8. Wie sagt man «Hallo» auf Chinesisch?

- a) Zàijiàn!
- b) Ni hao!
- c) Qing!

9. Wie heisst «Danke» auf Polnisch?

- a) Dziekuje!
- b) Tak!
- c) Prosze!

10. Wie bedanke ich mich auf Russisch?

- a) Privet!
- b) Spasibo!
- c) Poshaluvsta!

### Rätsel 2

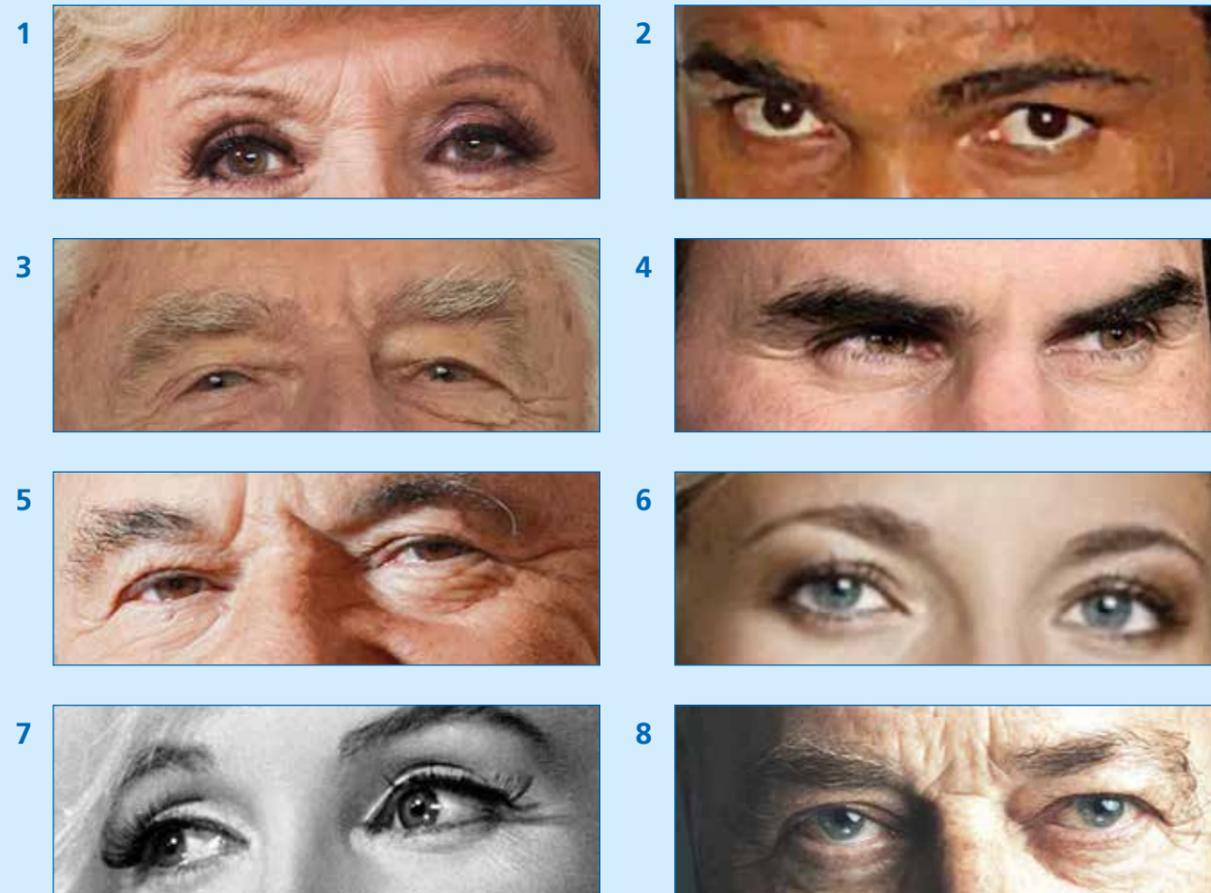
Die Buchstaben der Begriffe auf der rechten Seite sind durcheinandergeraten. Welches Wort (grünes Kästchen) kann man den geordneten Wörtern voranstellen, sodass sich neue sinnvolle Begriffe ergeben?



- a) – EGISS
- b) – CEHKNU
- c) – ACEHLS
- d) – EINW

### Rätsel 3

Können Sie diese Prominenten allein an ihren Augen erkennen und anhand der Beschreibungen der Lösungsansätze (unten) zuordnen?



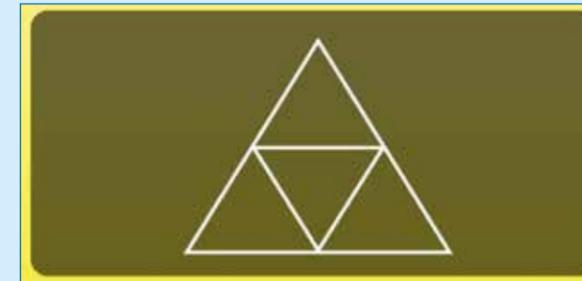
#### Lösungsansätze

Ehemaliger Politiker aus Kandersteg / Schweizer Kabarettist / Ehemaliger Tennisspieler / Amerikanischer Boxer / Schweizer Skirennfahrerin / Amerikanische Filmschauspieler / Schweizer Unternehmer & Schauspieler / Schweizer Schauspieler

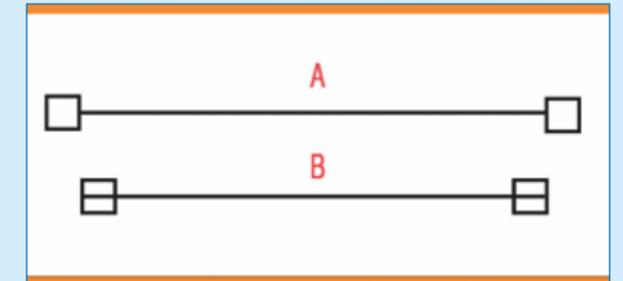
### Rätsel 4

Sind Sie ein Genie?

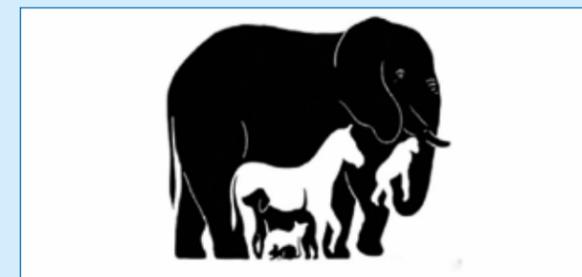
a) Wieviele Dreiecke sehen Sie?



b) Welche Linie ist länger?



c) Wieviele Tiere sehen Sie?



d) Welcher Flipflop passt zum linken Fuss?



e) In welchem Glas ist mehr Wasser?



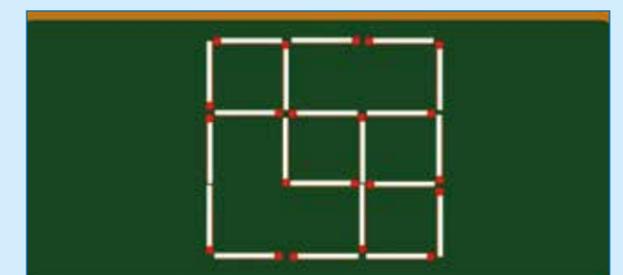
f) Welches der Bilder zeigt eine linke Hand?



g) Welcher ist der richtige Schatten?



h) Wieviele Quadrate sehen Sie?



## Rätsel 5

Welches Lösungswort ist gesucht?

**Der Anfangsbuchstabe des Lösungswortes ist identisch mit dem Buchstaben des Rätsels:**

- A) = A \_\_\_\_\_ (ein einfaches mechanisches Rechenhilfsmittel)
- B) = B \_\_\_\_\_ (umgangssprachliche Bezeichnung der UN-Friedenstruppen)
- C) = C \_\_\_\_\_ (Fluss, der durch den amerikanischen Grand Canyon fließt)
- D) = D \_\_\_\_\_ (Lehre von Kräften; Triebkraft)
- E) = E \_\_\_\_\_ (vulkanischer Ausbruch)
- F) = F \_\_\_\_\_ (Erzählung belehrender Absicht, vor allem mit Tieren)
- G) = G \_\_\_\_\_ (Tropenkrankheit)
- H) = H \_\_\_\_\_ (Accessoire für den Kopf)
- I) = I \_\_\_\_\_ (blauer Farbstoff)
- J) = J \_\_\_\_\_ (Spielmarke)
- K) = K \_\_\_\_\_ (früherer Name Istanbuls)
- L) = L \_\_\_\_\_ (ein System von Wegen, das durch zahlreiche Richtungsänderungen zu einem Rätsel wird)
- M) = M \_\_\_\_\_ (Hauptstadt Spaniens)
- N) = n \_\_\_\_\_ (für jemanden unerlässlich sein)
- O) = O \_\_\_\_\_ (Vegetationsfleck in der Wüste)
- P) = p \_\_\_\_\_ (gewissenhaft)
- Q) = Q \_\_\_\_\_ (etwas, das körperlich/seelisch Schmerzen bereitet)
- R) = R \_\_\_\_\_ (atmosphärisch-optisches Phänomen am Himmel)
- S) = S \_\_\_\_\_ (Theatergebäude)
- T) = T \_\_\_\_\_ (deutsches Wort für *Nicotiana tabacum*)
- U) = U \_\_\_\_\_ (alte Bezeichnung der Sowjetunion)
- V) = V \_\_\_\_\_ (Herumtreiber)
- W) = W \_\_\_\_\_ (bereit, ein Risiko einzugehen)
- X) = X \_\_\_\_\_ (die Technik, mit der Fotokopierer arbeiten)
- Y) = Y \_\_\_\_\_ (ein Wasserfahrzeug für Sport- und/oder Freizeitzwecke)
- Z) = Z \_\_\_\_\_ (eine luftig leichte italienische Weinschaum-Crème)

## Rätsel 6



### Der neue Kinofilm aus Hollywood

In einer Komödie, in der es um die Weltherrschaft geht, kann man folgende Personen beobachten:

5 Gangster, die von 8 Polizisten verfolgt werden, weil sie das Bild der 12 Apostel gestohlen haben. 1 afrikanischer Busfahrer, der mit 26 Schülern zu den 7 Weltwundern fährt. 6 Räuber, die in den 25. Stock eines Hochhauses einbrechen, um 9 wertvolle Statuen zu stehlen. 1 Obdachloser, dem die 5 Sinne fehlen und der an der Leine 4 Hunde spazieren führt. 3 Pfadfinder, die an 6 Wochentagen 12 gute Taten vollbringen. Sowie 1 Kapitän, der mit seiner 83-Mann starken Besatzung in alle 4 Himmelsrichtungen fährt.

**Wie viele Schauspieler beteiligen sich bei diesem Kinofilm?**

## Lösungen:

### Rätsel 1

1 c) / 2 b) / 3 a) / 4 a) / 5 b) / 6 c) / 7 a) / 8 b) / 9 a) / 10 b)

### Rätsel 2

a) **APFEL**-Essig b) **APFEL**-Essig c) **APFEL**-Kuchen d) **APFEL**-Schale e) **APFEL**-Wein

### Rätsel 3

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1) Liselotte Pulver | 5) Hausi Leutenegger |
| 2) Muhammad Ali     | 6) Lara Gut          |
| 3) Emil Steinberger | 7) Marilyn Monroe    |
| 4) Roger Federer    | 8) Adolf Ogi         |

### Rätsel 4

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| a) 5 Dreiecke sieht man          | e) im Glas Nr. 2 ist mehr Wasser |
| b) beide Linien sind gleich lang | f) Nr. 2 ist die linke Hand      |
| c) 6 Tiere                       | g) Nummer 2                      |
| d) Nr. 2 ist der linke Flipflop  | h) es sind 7 Quadrate            |

### Rätsel 5

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| A) Abakus           | N) notwendig      |
| B) Blauhelmsoldaten | O) Oase           |
| C) Colorado         | P) pflichtbewusst |
| D) Dynamik          | Q) Qual           |
| E) Eruption         | R) Regenbogen     |
| F) Fabel            | S) Schauspielhaus |
| G) Gelbfieber       | T) Tabak          |
| H) Haarband         | U) UdSSR          |
| I) Indigo           | V) Vagabund       |
| J) Joker            | W) Wagemutig      |
| K) Konstantinopel   | X) Xerografie     |
| L) Labyrinth        | Y) Yacht          |
| M) Madrid           | Z) Zabaione       |

### Rätsel 6

134 Schauspieler spielen in diesem Kinofilm mit.

## Rückblick diverse Anlässe und Feste

### Schmetterlingsgarten

Der «Schwalbenschwanz» hat auch unsere Kulturpflanzen entdeckt: Fenchel oder Karotten sind beliebte Futterpflanzen für die Raupen und damit ein «must have» für den Schmetterlingsgarten. Mit der Gartengruppe in der Aktivierung pflanzen wir deshalb bewusst Fenchel und Karotten an. Gemeinsam sammeln wir dann die Raupen ein und können diesen fantastischen «Metamorphoseprozess» von der Raupe zum Schmetterling bei uns im Haus miterleben – anschliessend lassen wir die wunderschönen, jungen «Schwalbenschwänze» in ihre Freiheit.



## Singnachmittag mit Fredy Keller am Akkordeon

Endlich konnten wir auch den altbekannten Singnachmittag mit Fredy Keller am Akkordeon wieder durchführen. Die Tannzapfenland-Stube war an diesem Nachmittag gut besucht und es wurde laut und gut mitgesungen. Danke Fredy und Hildegard für eure musikalischen Nachmittage bei uns.



## Raclette-Plausch in der Aktivierung

«Die geheime Zutat ist immer Käse...», wie es in der Werbung heisst. Wir haben uns an den kalten Wintertagen zum gemütlichen Raclette-Plausch getroffen. Viele feine Beilagen schmückten den Tisch und wir konnten es alle geniessen.



## Tanznachmittag mit den Taxi-Dancer

Unvergesslich bleiben auch die schönen Momente beim Tanznachmittag mit den Taxi-Dancer. Egal ob zu Fuss, mit Rollator oder im Rollstuhl – alle konnten sich zur Musik bestens bewegen. Es war ein spassiger Nachmittag.



## Herbstnachmittag im Oktober

Wir trafen uns im Mehrzwecksaal zum grossen Lottospiel. Wer hat zuerst die richtigen Zahlen? Was für Preise kann man dieses Jahr gewinnen? Spannende Fragen zu Beginn des Nachmittags. Anschliessend durften wir bei schönem Wetter die Abendstimmung mit Bratwurst und Kartoffelsalat geniessen.



## Personalevent «No Body Like Jimmy»



Mit Freude machte sich die Personalkassenkommission (Anja Breitenmoser – Pflege 2. OG, Borjanka Novakovic – Pflege AWH, Claudia Ehrbar – Pflege 1. OG, Marco Thalmann – Technischer Dienst und Rita Bosshard – Service Gastronomie) an die Planung unseres Herbstanlasses. Bei der Planung realisierten wir, dass unser Theaterbesuch in Wängi nicht im Januar 2023, sondern bereits im November 2022 stattfindet. So beschlosssen wir «Nägel mit Köpfen» zu machen und erstellten die Einladung für den Personalevent. 21 Mitarbeitende meldeten sich für den Anlass an. Pünktlich um 19:30 Uhr trafen sich die RAT-Mitarbeitenden vor dem Vereinshaus in Wängi, wo das Ticket für die Vorstellung entgegengenommen werden konnte.

Auf der Theaterbühne im Vereinshaus durften wir miterleben, wie sich in der Wohnung von Sarah und Rolf Schwarzentrub ganz viele Leute

um den armen Jimmy kümmern und sich für dessen Gebrechen verantwortlich fühlen. Die Anwesenheit von Jimmy ist aber alles andere als ideal, befindet sich doch Sarah in der Wahlvorbereitung zur Ständerätin. Es werden wichtige Spender für die Wahlkampagne erwartet. Wir durften hautnah miterleben, wie sich das Ehepaar Schwarzentrub und Rolfs Freund Harri aus der Affäre ziehen. Es war ein humorvoller Abend, an den wir uns gerne zurückerinnern. Bereichsübergreifend haben einzelne Mitarbeitende den Abend bei einem Umtrunk ausklingen lassen. Zu erwähnen ist, dass alle gesammelten Trinkgelder jeweils in die Personalkasse fliessen. Je nach Kassenstand organisieren die oben genannten Kommissionsmitglieder einen Anlass. Alle Mitarbeitenden dürfen jeweils am Personalevent teilnehmen. Die Personalkassenkommission freut sich stets riesig über die aktive Teilnahme der Kolleginnen und Kollegen.

Rita Bosshard, Personalkassenkommission



## Weihnachtsfeier 2022

Das Weihnachtsfest zelebrierten wir mit den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie mit den Mitarbeitenden auf den einzelnen Abteilungen. Aufgrund der etwas unsicheren Corona-Situation entschieden wir uns vorzichtshalber, dass die Weihnachtsfeier 2022 ohne die An- und Zugehörigen stattfindet.

Wir waren flexibel und liessen uns die besinnliche Stimmung deshalb nicht rauben. Wir wurden von den regionalen Pfarrpersonen durch die Weihnachtsgeschichte geführt, mit anschliessender musikalischer Begleitung und mit kräftigen Stimmen beim gemeinsamen Singen. Beim Lied «O Tannenbaum» wurde es ganz still und man konnte aus dem Fenster schon fast sinnbildlich die Schneeflocken beobachten, wie sie die Landschaft in ein sanftes Weiss kleideten. Es war wie in einem Märchen! Nach der Geschichte und der musikalischen Unterhaltung wurden wir mit einem feinen Abendessen verwöhnt. Unser Weihnachtsmenü: Eine Lauch-Currycremesuppe, Kalbsgeschnetzeltes, Kartoffelstock mit Mascarpone, Blumenkohl, Karottenblumen und zum Dessert ein Glühwein-Parfait mit Rotweinzwetschgen. «Mhmmm» – richtig fein war das leckere Essen! Besten Dank dafür an unsere Küche!

Die Weihnachtsfeier wurde zum Schluss mit einer perfekt passenden Überraschung abgerundet. Die Bewohnenden und Mitarbeitenden erhielten alle eine selbstgemachte Weihnachtskugel mit einem individuellen und persönlichen Spruch für das nächste Jahr. Mögen Sie die Worte im Jahr 2023 begleiten und an die gedankenvolle Weihnachtsfeier erinnern. Wie schon oft gehört und wieder gewünscht, werden wir die Feier 2023, wenn möglich, wieder gemeinsam mit Ihren An- oder Zugehörigen im Mehrzweckraum feiern. Ich wünsche Ihnen ein gesundes und zufriedenes 2023, viele schöne Momente, sowie jeden Tag etwas zum Lachen im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland.

Franco Graf, Zentrumsleitung



# ...und noch eine Gutenachtgeschichte

## Das Loch in der Strasse – Autobiographie in fünf Kapiteln

1. Ich gehe die Strasse entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich falle hinein.  
Ich bin verloren – bin ohne Hoffnung.  
Es ist nicht meine Schuld.  
Es dauert endlos wieder herauszukommen.
2. Ich gehe dieselbe Strasse entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich tue so, als sähe ich es nicht.  
Ich falle wieder hinein.  
Ich kann es nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.  
Aber es ist nicht meine Schuld.  
Immer noch dauert es sehr lange herauszukommen.
3. Ich gehe dieselbe Strasse entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Dieses Mal sehe ich es.  
Ich falle hinein – aus Gewohnheit.  
Meine Augen sind offen.  
Ich weiss, wo ich bin.  
Es ist meine Schuld.  
Ich komme sofort heraus.
4. Ich gehe dieselbe Strasse entlang.  
da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich gehe darum herum.
5. Ich gehe eine andere Strasse!

*Sogyal Rinpoche aus: «Das tibetische Buch vom Leben & Sterben»*

*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:** Franco Graf

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

**Gestaltung:** 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

Rüegg Annamaria	03.01.25	Pfaffhauser Sonja	07.03.41
Bodenmann Werner	03.01.27	Schmid Marta	08.03.34
Flückiger Hanspeter	04.01.39	Bommer Ida	09.03.36
Rechberger Walter	10.01.37	Keller Martha	10.03.37
Braun Maria	11.01.35	Häne Niklaus	14.03.47
Diethelm Fridolin	11.01.35	Mettler Christian	15.03.55
Keller Markus	11.01.62	Widmer Hildegard	15.03.30
Böhi Albert	15.01.46	Schmid Gertrud	19.03.41
Opprecht Verena	15.01.50	Müller Alice	21.03.28
Altenburger Frieda	17.01.37	Thalmann Hans Ulrich	23.03.30
Jmhof Helena	19.01.32	Gerber-Dennler Nelly	26.03.53
Bärlocher Hanna	21.01.30	Graf Agnes	26.03.47
Savi Emilio	25.01.34	Giger-Raschle Maria	28.03.34
Stähli Willy	25.01.31	Zinecker Urs	29.03.56
Schmucki Carmela	28.01.43	Züblin Olga	29.03.52
Grossmann Irma	02.02.35	Meister Anton Werner	01.04.34
Schärer Maria	02.02.47	Sommer Dora Marie	02.04.39
Ledermann Ruth	03.02.34	Oswald Markus	06.04.51
Bischofberger Rosmarie	13.02.42	Stöckli Walter	10.04.31
Lang Vivian	16.02.25	Schuster Franz	12.04.33
Kölbener Albert	20.02.46	Würmli Notburga	12.04.35
Rotach Huldy	20.02.31	Blöchlinger Herta	13.04.39
Mathis Erika	21.02.33	Schrepfer Jakob	16.04.36
Hutter Paul	24.02.38	Thalmann Annalies	18.04.35
Herzig Verena	27.02.32	Müller Martha	23.04.32
Krähenmann Rosmarie	01.03.43	Odermatt Emma	26.04.36
Rutishauser Rosi	06.03.44	Oettli-Pesenti Ines	26.04.27
Spiller Willi	06.03.39	Bosshard Carmen	27.04.33

## Bewohner-Mutationen

### Eintritte

Altenburger Frieda  
Bachmann Heinrich  
Baumgartner Peter  
Bumann Dolores  
Eberli Rosmarie  
Geiser Katharina  
Grossmann Irma  
Kaiser Adolf  
Kaiser Martha-Anna  
Kaiser Paul  
Krattinger Klara  
Ledermann Ruth  
Lieb Brigitte  
Lüthi Agatha  
Müller Martha  
Rechberger Walter  
Schibli Dora  
Wick Hildegard  
Züblin Olga

### Austritte

Froese Eberhard Karl  
Galella Nicola  
Martin Roger

### Gestorben

Al Rubaye Nahidah  
Bleiker Rosmarie  
Braun Agnes  
Egger Anny  
Fankhauser Teresa  
Friess René  
Greuter Margrit  
Hauser Franz  
Hauser-Regli Martha  
Heuberger Miltud  
Huser Hedi  
Kaiser Paul  
Keller Heidi  
Müller Margrit  
Müller Werner  
Ruhstaller Erika  
Rüthemann Albert  
Scherrer Anna  
Schildknecht Wilhelm  
Schöpferle Hartmut  
Siegfried Jakob  
Spittaler Adolf  
Stettler Margrit  
Toller Markus

## Personal

### Eintritte

Arnold Sabrina  
Gataric Suzana  
Nessensohn Sibylle  
Schärz Lena-Maria  
Wippel Renate

### Jubliäen

Ibishi Mirzana 15 Jahre  
Thalmann Estrelita 10 Jahre

### Austritte

Alves Alexandra  
Coccaro Selenia  
Keller Katja  
Wetter Corazon

Gschwend Lucia 5 Jahre  
Thalmann Marco 5 Jahre