

S'Neuscht vom Tannzapfenland

Ausgabe 3 | 2023



Münchwiler Gewerbeausstellung (MÜGA)

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner
Liebe Mieterinnen und Mieter
Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
Liebe Leserinnen und Leser

Die Münchwiler Gewerbeausstellung (MÜGA) fand vom 25. bis 27. August in der Dreifach-Turnhalle Waldegg in Münchwilen statt. Dem Münchwiler Gewerbe bot sich an diesem Wochenende die Gelegenheit, seine Betriebe und Dienstleistungen der Öffentlichkeit vorzustellen. Auch das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland präsentierte sich mit einem Stand an der MÜGA.

Wir starteten am Donnerstag und Freitagmorgen mit der Einrichtung unseres Standes, den wir mit einer gemütlichen Stube und Bar einrichteten. Dies mit dem Ziel, Wohnlichkeit und Wohlbefinden zu vermitteln, um zukünftige Bewohnende und Mitarbeitende zu gewinnen. Am Freitagnachmittag durften die Sekundarschüler der Schule Waldegg die MÜGA erkunden, um die unterschiedlichen Berufsgruppen kennenzu-




www.muega23.ch
25.08.-27.08.23 Waldegg
Gewerbeausstellung



lernen. Mit 55 Jugendlichen durfte das RAT die grösste Anzahl Schülerinnen und Schüler am Stand begrüßen. Am Abend wurde die Messe offiziell durch Politik, Ehrengäste und den MÜGA-Vorstand eröffnet. Nach der Eröffnungsfeier war die MÜGA für alle Interessierten geöffnet.

Glücksrad und Wettbewerb

Am RAT-Stand eröffnete sich den Besuchenden die Möglichkeit an einem Glücksrad zu drehen, um diverse Preise wie Kugelschreiber, USB-Sticks, Sonnenbrillen, etc. zu gewinnen. Zudem durften die Besucherinnen und Besucher beim RAT-Wettbewerb teilnehmen. Die Gewinnerin/der Gewinner durfte von einem Mittagessen für vier Personen in der Cafeteria Tannzapfenland profitieren, die Zweitplatzierten gewannen ein Mittagessen für zwei Personen und die Drittplatzierten durften ein Gutschein für Kaffee und Kuchen für zwei Personen entgegennehmen. Wir gratulieren unseren glücklichen Gewinnerinnen und Gewinnern zu den drei Hauptpreisen.

Ideales Netzwerken

Das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland nutzte die MÜGA auch als «Austausch-Plattform», um bestehende Beziehungen zu festigen

oder neue Kontakte zu knüpfen. Wir fanden interessierte Genossenschaftlerinnen und Genossenschaftler, mögliche zukünftige Mitarbeitende und durften von wertvollen Gesprächen mit An- oder Zugehörigen profitieren, die für ihre Lieben eine Wohnmöglichkeit suchten oder auch für einen Tagesaufenthalt Interesse zeigten. Die MÜGA war für das RAT ein voller Erfolg. Als einer der grössten Arbeitgeber in der Region Münchwilen konnten wir unsere Reputation optimal fördern, Konzepte und Wohnformen vermitteln, zukünftige Bewohnerinnen und Bewohner, Lernende, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gewinnen, die Bekanntheit der Cafeteria Tannzapfenland fördern sowie freiwillige und ehrenamtliche Mitarbeitende und Genossenschaftlerinnen und Genossenschaftler werben.

Herzlichen Dank an unsere RAT-Mitarbeitenden – die mit ihrem Engagement und ihrer grossen Motivation unser Regionales Alterszentrum Tannzapfenland bestens gegen aussen vertraten – sowie an alle Besucherinnen und Besucher, die ihr grosses Interesse am RAT bekundeten.

Franco Graf, Zentrumsleitung



Unterhalt der Photovoltaik-Anlage

Unsere Photovoltaik-Anlage auf dem Dach ist mit einer jährlichen Leistung von 150'000 kWh Strom seit dem Sommer 2019 in Betrieb. Diese Leistung entspricht dem Stromverbrauch von 30 Einfamilienhäusern pro Jahr. Damit diese PV-Module auch die geforderte Leistung über Jahre erbringen, müssen die Module und die Umgebung gewartet und gepflegt werden.

Jeweils im Frühling und Herbst wird das Flachdach kontrolliert. Bei dieser Inspektion wird die Dachentwässerung genau angeschaut, denn das Wasser sollte ungehindert abfliessen können. Zudem werden bei dieser Kontrolle die Module auf eventuelle Schäden geprüft und es wird darauf geachtet, dass sich keine Pflanzen auf dem Flachdach ausbreiten, welche einen Schattenwurf erzeugen könnten. Damit die Anlage immer die volle Energieleistung erzeugen kann, sollte man die Module alle 3 bis 5 Jahre reini-

gen. Bei dieser Reinigung werden die haftenden Partikel mit Osmosewasser abgewaschen. Vor allem im unteren Bereich sammeln sich gerne kleine Moosflechten an – auch Vogelkot muss entfernt werden. Gemäss Internetberichten erzeugt eine PV-Anlage nach einer gründlichen Reinigung wieder bis zu 20 % mehr Strom. Da unsere Anlage im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland zum ersten Mal seit Inbetriebnahme gereinigt wurde, habe ich die Leistung vor und nach der Reinigung verglichen. Wichtig bei dieser Kontrolle ist, dass die Daten zur gleichen Uhrzeit und bei ähnlichen Witterungsverhältnissen angeschaut werden. Bei unserer Anlage macht die Mehrleistung nach der Reinigung genau 15 % aus. Auch Philipp Jäger, unser Mitarbeiter vom Technischen Dienst, war ab dieser Leistungssteigerung verblüfft. Vielen Dank Philipp für deine grossartige Arbeit und Unterstützung.

Martin Rüesch, Leitung Ökonomie/Stv. Zentrumsleitung

Sommerschnitt unserer Alpakas



Elias, unser Mitarbeiter im technischen Dienst – und zeitgleich auch in der Ausbildung zum Fachmann Betriebsunterhalt – hat die Hauptverantwortung für unsere Tiere im Aussenbereich. Dies umfasst die Überwachung der Fütterung, Behandlung bei Durchfall, Klauenbehandlung, ausmisten und frisch einstreuen, die Tierstallungseinrichtung nach den neusten Bestimmungen in Stand halten und vieles mehr. Im letzten Jahr hat Elias den Sachkundennachweis in der Haltung von Alpakas erlangt. In dieser Ausbildung haben die Ausbildungsteilnehmer auch das Scheren der Tiere angeschaut. Die Schur ist wichtig für die Gesunderhaltung und das Wohlbefinden der Alpakas. Deshalb unbedingt alle Jahre scheren! Dies sollte ca. Mitte April bis Mitte Juni geschehen, damit die Tiere im heissen Sommer nicht unter Hitzestau leiden müssen. Durch das Scheren kommt wieder Luft und Licht auf die Haut, was gesundheitsfördernd ist. Es können sich auch weniger Ektoparasiten wie Milben, Flöhe oder Fliegenmaden einnisten. Da Elias fast jeden Tag Kontakt zu den Tieren hat,

konnte man die Tiere sehr gut im Stehen scheren, ohne dass man sie in einer ungewohnten Stellung festbinden musste. Die Wolle wurde gesammelt und eventuell wird sie dann in der Aktivierung weiterverarbeitet. Wir sind jetzt schon gespannt, was daraus alles gezaubert wird.

Martin Rüesch, Leitung Ökonomie/Stv. Zentrumsleitung

Glacé-Erfrischung im Park



Während unserer GL-Sitzung planten wir bereits intensiv für den alljährlichen Personalanlass und diskutierten zum bereits festgelegten Motto noch mögliche weitere Kulinarik-Varianten. Bei solchen Ideensammlungen driften wir manchmal auch vom eigentlichen Thema ab und so entstand die Idee, einen Glacé-Wagen zu organisieren für unsere Bewohnenden, Mitarbeitenden und die An- oder Zugehörigen.

Manchmal werden solche Ideen sehr schnell umgesetzt, weil wir selbst begeistert sind und andererseits, weil bei dieser konkreten «Glacé-Idee» auch die Wetterprognose mehr als einladend war für die kommende Woche. Noch am selben Nachmittag wurde intensiv nach einem geeigneten Lieferanten gesucht, der auch alle unserer Wünsche erfüllen konnte. Mit Livia Wick von «Livia's Glacevele» wurden die Verteiltermine für den 20. und 22. Juni vereinbart. Somit stand dem Glacé-Vergnügen für alle

Mitarbeitenden, Bewohnerinnen und Bewohner sowie für die An- und Zugehörigen nichts mehr im Weg. Was wir dann an diesen beiden Nachmittagen erleben durften, übertraf unsere Erwartungen bei weitem. Überall im Park trafen sich die Bewohnenden zu einem feinen Speiseeis und genossen die heissen Temperaturen. Zudem bekamen wir rundum nur lobende Worte mit der Bitte, diesen Event im kommenden Sommer gerne zu wiederholen. Herzlichen Dank an unsere «Glacé-Frau» Livia Wick – alle ihre Sorten kamen bei Jung und Alt gleichermassen gut an.

Martin Rüesch, Leitung Ökonomie/Stv. Zentrumsleitung



VORSTELLUNG NEUE MITARBEITENDE

Nadja Widmer

„Mein Name ist Nadja Widmer. Ich bin 32 Jahre alt und lebe seit drei Jahren mit meinem Partner und meiner 2-jährigen Tochter in Oberwinterthur. Aufgewachsen bin ich in Habsburg, im schönen Kanton Aargau. In meiner Freizeit unternehme ich gerne etwas mit meiner Familie, Freunden oder geniesse meine Zeit für mich beim Reiten. Ausserdem engagiere ich mich gerne für wohltätige Zwecke, indem ich unter anderem bei einem Spendenlauf mitmache. Ferien sind für uns als Familie eine wichtige Zeit, weshalb wir jeweils versuchen, den Sommer zu verlängern, indem wir im Spätsommer in den Süden fliegen. Dabei ist mir Abwechslung sehr wichtig und ich möchte meiner Tochter – so viel es geht – etwas von der weiten Welt zeigen. In meiner Heimat im Aargau absolvierte ich die Lehre als «Fachfrau Hauswirtschaft EFZ» im Alterszentrum Schenkenbergertal. Ich wusste schon bald, dass ich gerne mit Menschen und Lernenden zusammenarbeite und gerne mehr Verantwortung übernehmen möchte. Um dieser Verantwortung gerecht zu werden, habe ich diverse Aus- und Weiterbildungen besucht, unter anderem auch den «Leadership» – eine Führungsausbildung. Weil ich schon lange mit Lernenden zusammenarbeite und es mir sehr wichtig ist, gut ausgebildete Lehrlinge in die Berufswelt zu entlassen, habe ich mich letztes Jahr dazu entschieden, dies nicht mehr nur auf der Stufe Berufsbildnerin zu tun, sondern auch noch als Prüfungsexpertin. Seit dem 1. Mai 2023 bin ich jetzt im Alterszentrum Tannzapfenland als Co-Leitung Hauswirtschaft tätig. Meine grösste Motivation ist es, diese Position als Mami im sogenannten «Top-Sharing» als Co-Leitung Hauswirtschaft auszuführen, dies gemeinsam mit Monika Schenkel sowie gemeinsam mit unserem engagierten Team für eine angenehme Atmosphäre für unsere Bewohnenden zu sorgen.“

Nadja Widmer, Co-Leitung Hauswirtschaft

NEWS AUS DER ADMINISTRATION



Aquarium-Einweihung Grosser Erfolg für unsere Gemeinschaft

Am Dienstag, 6. Juni feierten wir mit grosser Begeisterung die Einweihung unseres neuen Aquariums. Der Nachmittag begann mit einem festlichen Aperitif und mit einigen Überraschungsaktionen, gefolgt von einem köstlichen Abendessen, das alle Anwesenden gemeinsam genossen haben.

Es war eine grosse Ehre für uns, alle unsere grosszügigen Spenderinnen und Spender zu diesem besonderen Anlass einzuladen. Durch ihre grossartige Unterstützung konnten wir unser angestrebtes Spendenziel erreichen und somit die Anschaffung des Aquariums für unsere Bewohnerinnen und Bewohner realisieren. Das Aquarium ist nicht nur eine Bereicherung für unsere Einrichtung, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden unserer Bewohnenden. Das Aquarium wird ihnen Freude bereiten und ihnen eine Quelle der Entspannung und des Wohlbefindens bieten. Die Einweihungsfeier war ein voller Erfolg und die positive Resonanz hat uns überwältigt. Es war

ein Tag voller Freude, Zusammengehörigkeit und Dankbarkeit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Arianna Donno, Bewohneradministration



Bienenschwarm im RAT

Am 5. Mai gab es plötzlich Aufregung im Park. Ein Bienenschwarm hatte sich auf dem Spitzahorn im Park gesammelt. Ein Imker wurde gerufen, der den Schwarm auf 6,5 Metern Höhe einfangen konnte. Die Leiter wurde gestellt und ausgefahren. Geschützt durch die Imkerbluse, mit einer Schwarmkiste und einem Wasserzerstäuber bewaffnet, stieg Markus Frick auf die Leiter. Unterstützt wurde er durch Elias und Philipp vom technischen Dienst. Der Schwarm konnte erfolgreich eingefangen werden und lebt seither bei Martin Rüesch im Bienenhaus.



SPANNENDE FRAGEN RUND UM DIE BIENEN

Warum schwärmen Bienen im Frühling?

Im Frühling wachsen Bienenvölker zügig. Die Anzahl der Individuen steigt von rund 10'000 auf ungefähr 25'000 Arbeiterinnen an. Hat ein Volk seine maximale Grösse erreicht, gerät es in Schwarmstimmung und beginnt junge Königinnen nachzuziehen. Das ist der Startschuss zur Teilung des Bienenvolkes. Vor dem Schlüpfen der jungen Königinnen verlässt deren Mutter mit etwa der Hälfte der Bienen den Stock als Schwarm. Dieser Bienenschwarm fliegt rund 1 bis 2 Kilometer weit und ist aktiv damit beschäftigt, ein neues Zuhause zu finden (bienen.ch).

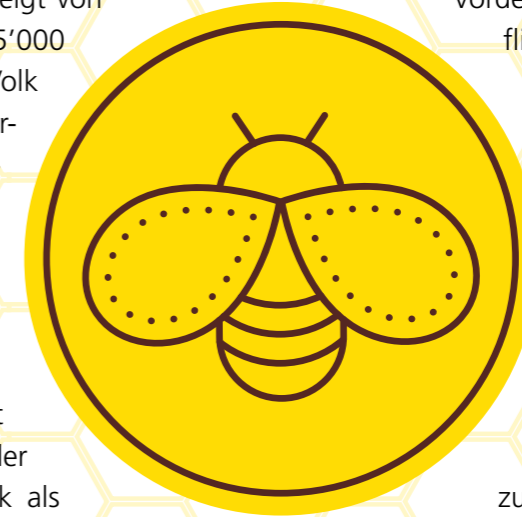
Warum sollten Bienenschwärme eingefangen werden?

- Der Schwarmvorgang ist für die Gesundheit der Bienen grundsätzlich förderlich.
- Werden aber Schwärme nicht eingefangen, gehen sie bei uns meistens wegen Futtermangel und fehlender Behandlung gegen die Varroamilbe spätestens im nächsten Winter ein.
- Vor allem in Wohngebieten nisten sich Schwärme nicht selten in unzugänglichen Nischen von Gebäuden ein. Dies ist weder für Bienen noch für Menschen optimal (bienen.ch).

Welche Hilfsmittel werden gebraucht, um einen Schwarm einzufangen?

- Schwarmkiste: Der Deckel wird geöffnet und durch das Schütteln des Astes fallen die Bienen hi-

nein. Der Deckel wird geschlossen und in die Nähe der Sammelstelle gestellt. Die Öffnung an der Vorderseite bleibt offen, damit umherfliegende Bienen ebenfalls in die Kiste gehen können. Sie werden durch den Duftstoff der Königin angelockt.



- Wasserzerstäuber: Durch die Wasser-Tröpfchen auf den Flügeln können die Bienen für einen kurzen Moment nicht fliegen. Dies hilft dem Imker den «Verflug» klein zu halten und die Bienen besser einfangen zu können.

Was passiert, nachdem der Bienenschwarm eingefangen wurde?

Die Schwarmkiste kommt zuerst für drei Tage in den Keller. Die Bienen werden mit Wasser gefüttert und bestäubt. Durch die «Kellerhaft» werden sie «umgepolt», damit sie nicht in ihr Ursprungsvolk zurückfliegen. Nach drei Tagen kann der Imker den Schwarm in einen Bienenkasten einschlagen. Dazu werden zuerst sechs Waben (Schweizer-Kasten oder Jungvolkkasten) in den Bienenkasten gehängt und dann die Bienen mithilfe eines Trichters in den Kasten geschlagen. Aufgrund des Dufts laufen die Bienen dann zur Königin in das Gehäuse. Die Bienen werden dann mit Zuckerwasser gefüttert. Nach 10 bis 15 Tagen kann die erste Kontrolle stattfinden, ob die Königin erfolgreich Eier gelegt hat und somit Brut vorhanden ist. Beim Schwarm auf dem Bild der Brutwabe ist dies beispielsweise sehr gut gelungen.

Angela Inauen,
Leitung Finanzen und Administration sowie Imkerin



*Und plötzlich weisst du:
Es ist Zeit, etwas Neues zu
beginnen und dem Zauber
des Anfangs zu vertrauen.*

Meister Eckart

Gratulation zum Lehrabschluss im RAT

- 3 x Fachfrau/mann Gesundheit EFZ
- 2 x Assistentin Gesundheit und Soziales EBA
- 1 x Fachfrau Hauswirtschaft EFZ
- 1 x Kauffrau EFZ

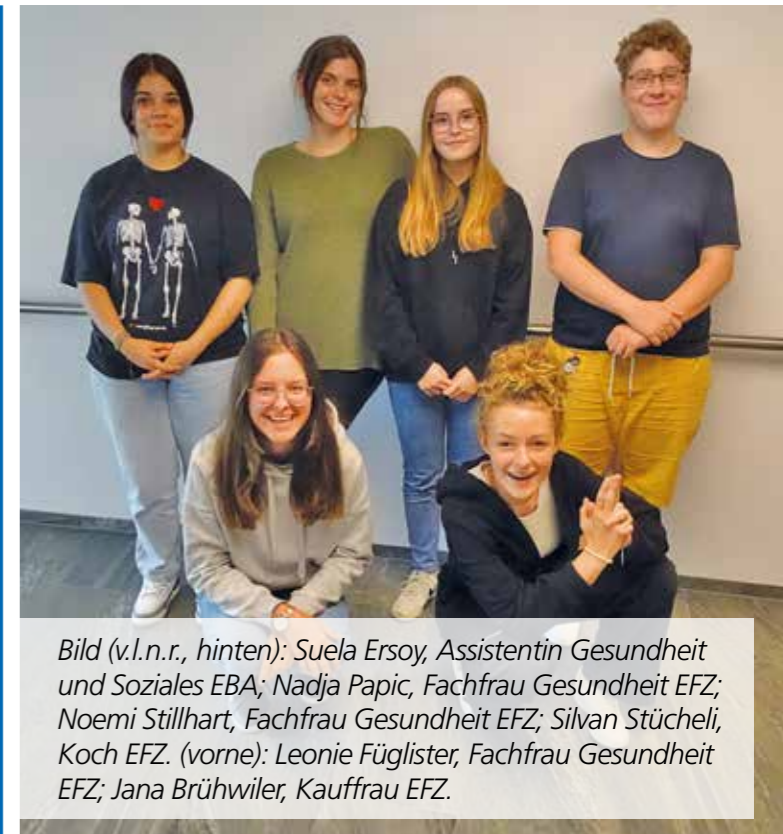


Bild (v.l.n.r., hinten): Suela Ersoy, Assistentin Gesundheit und Soziales EBA; Nadja Papic, Fachfrau Gesundheit EFZ; Noemi Stillhart, Fachfrau Gesundheit EFZ; Silvan Stücheli, Koch EFZ. (vorne): Leonie Füglistler, Fachfrau Gesundheit EFZ; Jana Brühwiler, Kauffrau EFZ.

Erfolgreiche Abschlüsse

Feierlich erfolgte am 26. Juli der Ausbildungsabschluss und die Verabschiedung unserer sieben Lehrabgänger/innen im Kloster Fischingen. Erika Prandini begrüßte alle Gäste beim Apéro und gratulierte, im Namen des Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland, zur bestandenen Lehrabschlussprüfung.

Nach einem köstlichen Essen folgte dann die persönliche Würdigung. Erika Prandini richtete folgende Worte an die neuen Berufsfachpersonen: «Mit dem Bestehen Ihrer Prüfungen haben Sie bewiesen, dass Sie begabte und fleissige Menschen sind. Sie haben

noch etwas viel Wichtigeres unter Beweis gestellt, nämlich, dass Sie etwas zu Ende bringen können! Heute dürft Ihr alle eine reiche Ernte einbringen. Für die Zukunft bitte ich Sie, bringen Sie die Dinge immer zu Ende, die Sie in Ihrem Leben anfangen. Es zeigt sich heute, es lohnt sich! Es gibt Lebenszeiten, die unsere Aufmerksamkeit stark bündeln und unsere Zeit in ein «Davor» und in ein «Danach» spalten. Der heutige Tag ist ein solcher Tag. Soeben eine solide Grundbildung mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis abgeschlossen und ab morgen gelten für Sie schon andere Regeln. Es werden andere Ansprüche an Sie gestellt. Sie werden Entscheidungen treffen, für sich, sowie für andere Menschen. Entscheidungen, welche Ihr weiteres Leben mehr denn je beein-

flussen werden. Dazu wünschen wir Ihnen auf dem beruflichen und privaten Lebensweg viele gute Entscheidungen und viele beglückende Momente.» Für die hervorragende Vertiefungsarbeit, im Rahmen der beruflichen Grundbildung, erhielt Camilla Oswald eine Auszeichnung von der Stiftung Jugendförderung Thurgau. Ebenso würdigte Erika Prandini die Leistungen der Berufsbildnerinnen in der Begleitung der Lernenden und deren persönliche Motivation, in die Jugend zu investieren: «Auch ihr dürft heute eine reiche Ernte einfahren. Vielen Dank für euren Einsatz. Geniesst alle den heutigen Tag und die kommende Zeit. Mit den sechs neuen Lernenden wünsche ich euch viel Glück, Freude und Zufriedenheit.»

Lehrbeginn 2023

Man sagt: «Aller Anfang ist schwer». Um es leichter zu machen, wurden den neuen Lernenden drei intensive Schulungstage angeboten. Das Schulungsprogramm setzte sich aus Themen aller Bereiche des RAT zusammen, wie z.B. Unternehmenskultur, Basiswissen in Themen wie Kommunikation am Telefon, Hygieneregeln, korrektes Abmelden im Krankheitsfall, Brandfall und so vieles mehr. Danach folgten die Einführungstage auf den unterschiedlichen Abteilungen mit den Berufsbildnerinnen. Es war auch dieses Jahr wiederum eine Freude, die hochmotivierten Lernenden in den Arbeitsprozess einzugliedern.

Erika Prandini-Rast, Bildung/Qualität



Definition Palliative Care

Palliative Care umfasst die Betreuung und Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten.

Was heisst Palliative Care?

Palliative Care ist die internationale Bezeichnung für das ganzheitliche Konzept einer umfassenden und lindernden Betreuung für Menschen, die unter einer unheilbaren, fortschreitenden und zum Tode führenden Erkrankung leiden. Im Deutschen wird häufig von Palliativ-Versorgung gesprochen.

Was gehört zu Palliative Care?

Zu Palliative Care gehören alle Massnahmen der Palliativmedizin, Palliativpflege und Sterbebegleitung, welche die Schmerzen und Leiden einer unheilbar kranken Person lindern und ihr ein möglichst lebenswertes Leben bis zum Ende ermöglichen.

Was wird bei Palliative Care gemacht?

Die Linderung von Schmerzen und anderen belastenden Krankheitsbeschwerden, psychischen, sozialen und spirituellen Problemen treten in den Vordergrund. Palliativmedizin umfasst die Behandlung und Betreuung von Patienten sowie deren An- und Zugehörigen.

Palliative Care



Wo beginnt Palliative Care

Allgemeine Palliative Care beginnt deshalb frühzeitig im Verlauf einer unheilbaren Krankheit bzw. altersbedingter Gebrechlichkeit. Erste Massnahmen können parallel zur diagnose-orientierten Behandlung ergriffen werden, wobei die palliativen Leistungen mehr und mehr in den Vordergrund treten.

Wer entscheidet, ob man palliativ ist?

Patientenwille – ein Mensch darf selbst entscheiden, ob er die ihm angebotenen Massnahmen annimmt oder ablehnt. Wünscht sich eine Patientin oder ein Patient keine kurative (heilende) Pflege mehr, ändert sich das Therapieziel ebenfalls hin zu einer palliativen Pflege.

Ist palliative immer das Ende?

Die Entscheidung für eine Palliativtherapie bedeutet nicht, dass ein Leben zu Ende geht. Palliativmedizin wird häufig im allgemeinen Sprachgebrauch verstanden als «die Behandlung in den letzten Lebenswochen» – das ist jedoch nicht richtig.

Erika Prandini-Rast, Bildung/Qualität

NEWS AUS DER PFLEGE UND BETREUUNG

Wenn der Darm ins Stocken gerät

Fast jeder Mensch hat im Verlauf seines Lebens mit Verstopfung – auch Obstipation genannt – zu tun. Oft stecken eine falsche Ernährungsweise und Bewegungsmangel dahinter.

Aber auch bestimmte Krankheiten können dafür verantwortlich sein. In den meisten Fällen verschwindet die Verstopfung innerhalb kurzer Zeit durch eine veränderte Lebensweise oder Behandlung wieder. Eine Verstopfung kann aber auch den Alltag und die Lebensqualität erheblich einschränken.

Ab wann spricht man von «Verstopfung»?

In der Medizin spricht man von einer Verstopfung, wenn ein Mensch weniger als drei Stuhlgänge pro Woche hat, der Stuhl sehr hart ist und die Entleerung unregelmässig und unvollständig ist.

URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN

Falsche Ernährung

Zu geringer Verzehr von Ballaststoffen (Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Samen) oder zu geringe Flüssigkeitszufuhr.

→ Massnahmen: Genügend Wasser oder Tee trinken. Die Empfehlung liegt bei mindestens 1,5 bis 2 Litern Flüssigkeit pro Tag.

Bewegungsmangel

Viele Menschen sitzen in ihrem Alltag zu viel, das macht auch den Darm träge. Bewegung hingegen regt die Darmtätigkeit an.

→ Massnahmen: Spaziergänge und Bauchmassagen im Uhrzeigersinn (regt Darmtätigkeit an).

Ungesunde Stuhlgewohnheiten

Manche halten den Stuhl zurück, zum Beispiel weil der Weg zur Toilette weit ist oder keine Toilette in der Nähe ist.

→ Massnahmen: Bei Stuhldrang Toilette aufsuchen und nicht zurückhalten.

Medikamente

Einige Medikamente lösen als Nebenwirkung möglicherweise Verstopfung aus.

→ Massnahmen: Medikamente mit dem Arzt/Ärztin besprechen.

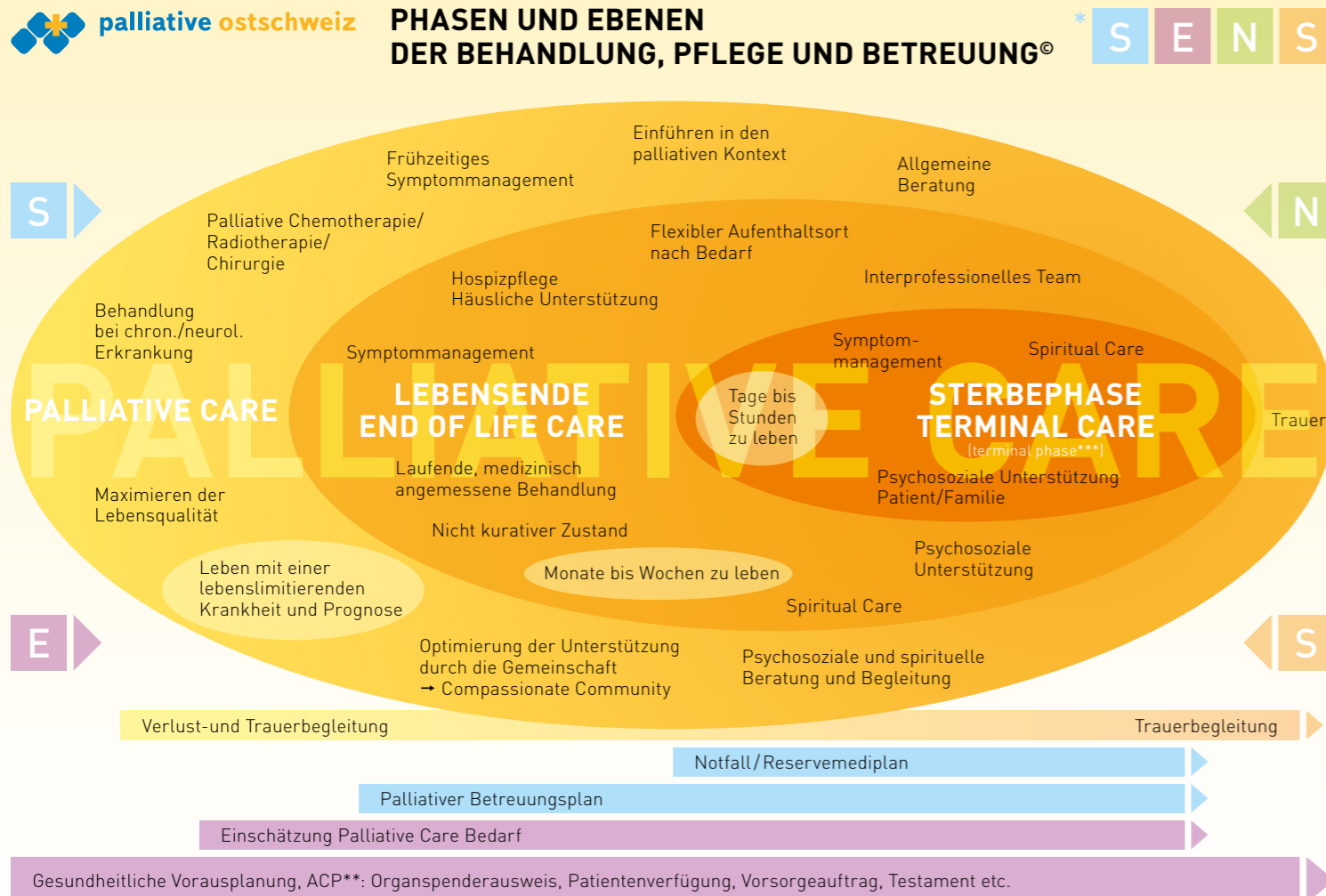
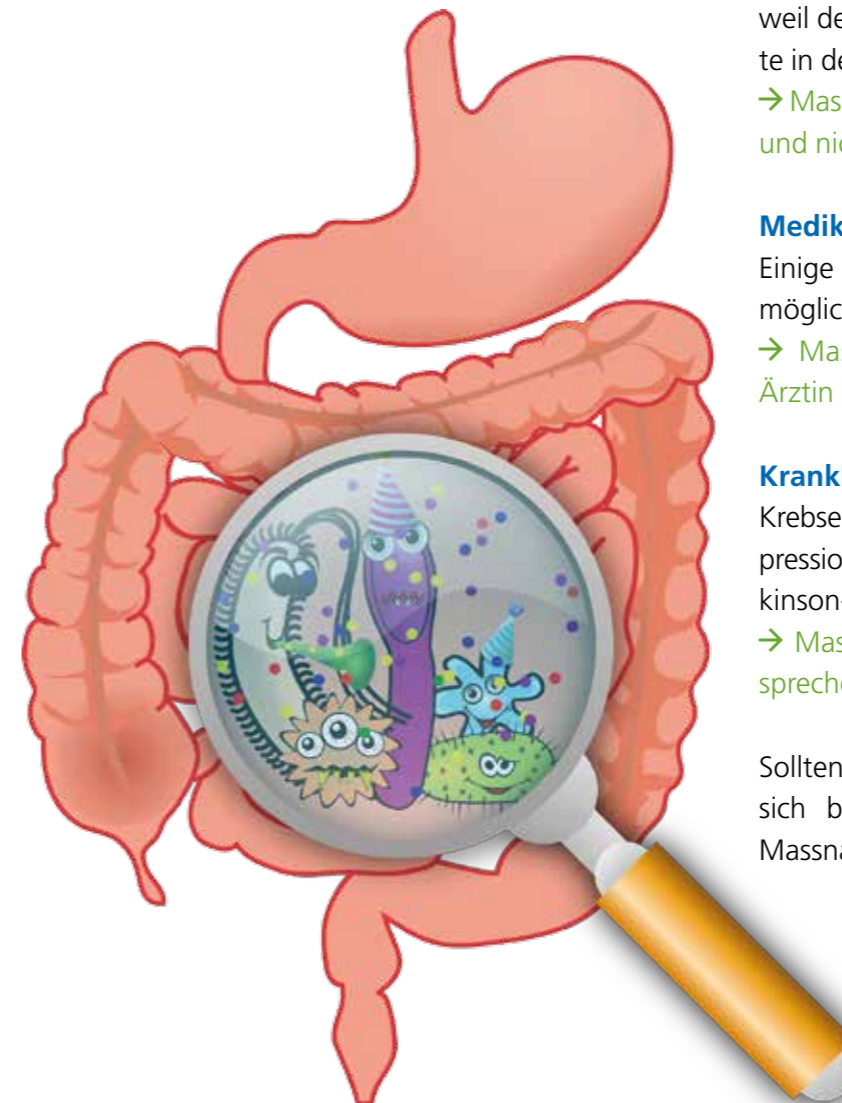
Krankheiten

Krebserkrankungen, Schilddrüsenkrankheiten, Depressionen, neurologische Erkrankungen (z.B. Parkinson-Krankheit, Multiple Sklerose).

→ Massnahmen: Behandlung mit Arzt/Ärztin besprechen.

Sollten Sie an Verstopfungen leiden, melden Sie sich bitte beim Pflegepersonal, um geeignete Massnahmen einzuleiten.

Susan Avdili, Leitung Pflege und Betreuung





Bewohnerausflug

Carfahrt auf den Ricken



Wir sind schön ins Schwitzen gekommen! Nicht nur wegen den sommerlichen Temperaturen von über 35°C, sondern auch weil genau in dieser Hitzewoche der Bewohnerausflug geplant war. Gedacht war eine Fahrt dem Töss-tal entlang zum Kinderzoo Rapperswil und danach eine kulinarische Verwöhnung im Restaurant Bildhus auf dem Ricken.

Der Bund warnte vor einer möglichen Hitzegefahr der Stufe 3 (von 5). Die Zentrums- und Geschäftsleitung haben daraufhin entschieden, den Bewohnerausflug vorsorglich den klimatischen Verhältnissen entsprechend anzupassen. Die Bewohnerinnen und

Bewohner stehen im Zentrum unseres Denkens und Handelns. Der Kinderzoo bietet nur begrenzt Schattenplätze und bei diesen sommerlichen Temperaturen, wie wir sie in dieser Woche erlebt haben, wäre es für manche Bewohnenden – aber auch für Angehörige, freiwillige Mitarbeitende und die Mitarbeitenden – eine Zumutung gewesen. Trotzdem lag es uns am Herzen, allen einen Ausflug zu ermöglichen, auch wenn dieser etwas kürzer ausfiel.

Gegen 14:30 Uhr starteten wir den Bewohnerausflug nach dem Motto: «Bitte einsteigen, anschnallen und geniessen.» Mit den sympathischen Bus-Chauffeuren durften wir die schöne Landschaft geniessen.

Kurz nach dem Start in Münchwilen bestaunten wir bereits den idyllischen Bichelsee und in Turbenthal die schöne Kirche mit dem besonders steilen Kirchturm. Über Wald (ZH) ging es nach Uznach, wo die Störche ihre Nester auf den Dächern gebaut haben. Im Car wurde gesungen, Geschichten von früher erzählt und natürlich war im klimatisierten Car auch das schöne Wetter ein grosses Thema! Hungrig und begeistert von den vielen Eindrücken sind wir im Restaurant Bildhus Ricken angelangt zum Mittagessen. Zur Vorspeise wurde uns es eine gut gewürzte Gemüsecremesuppe mit Schnittlauch und zum Hauptgang ein «Gaumenschmaus» serviert: Es gab Hackbraten mit Karotten und Kartoffelstock. Abgerundet

wurde das Menü mit einem süssen Dessert – einer Panna Cotta mit Aprikosen. Gesättigt, gut gelaunt und auch ein wenig müde, ging es auf direktem Weg über das Toggenburg der Thur entlang via Wattwil, Bütschwil und Wil zurück ins RAT. Einmal mehr durften wir den Bewohnerausflug geniessen, dies trotz Planänderung. Wir bedanken uns bei allen Bewohnerinnen und Bewohnern, den An- und Zugehörigen sowie allen Helferinnen und Helfern für den gelungenen Ausflug. Wir freuen uns bereits auf das nächste Jahr und sind schon mitten in den Vorbereitungen für die Bewohnerausflüge 2024.

Susan Avdili, Leitung Pflege und Betreuung

RÜCKBLICK 1. AUGUST

Nationalfeiertag mit Renate Merk

Als ehemalige Zentrumsleiterin war es eine grosse Ehre und Freude für mich, dass ich von meinem Amtsnachfolger Franco Graf angefragt wurde, ob ich die Festansprache zum Nationalfeiertag halten möchte. Voller Vorfreude gab ich ihm gerne die Zusage dazu.

Nach 24 Jahren Regionales Alterszentrum Tannzapfenland durfte ich Ende Mai 2022 in meine Pension übertreten und bin mittlerweile eine vielbeschäftigte und glückliche Rentnerin! Der 1. August ist der geschichtsträchtige Geburtstag der Schweiz, an dem wir unsere Heimat feiern. So begann ich die Ansprache mit dem Zitat: «Heimat ist nicht nur dort, wo du behütet deine Kindheit verbracht hast, sondern überall dort, wo ein Herz für dich schlägt.» Der 1. August ist für mich jedoch auch der Tag, an dem wir uns vor Augen führen dürfen, was wir in der Schweiz alles in greifbarer Nähe haben und wie gut es uns geht. Schön, dass ich diesen Anlass mit Ihnen zusammen feiern durfte! Dank der schönen Begegnungen, der musikalischen Unterhaltung mit den Fahenschwingern, dem festlichen Ambiente im Mehrzweckraum und dem traditionellen Essen, fühlte ich mich sehr wohl und freute mich über die positive Stimmung. Meine besten Wünsche für Sie!

Renate Merk



VORSTELLUNG NEUE MITARBEITENDE

Jana Brühwiler

Mein Name ist Jana Brühwiler, bin 15 Jahre alt und lebe zusammen mit meinen zwei Brüdern und meinen Eltern in Tobel, auf unserem Bauernhof. Wir besitzen viele Tiere wie Alpakas, Kühe, unseren Hund und unsere Katze.

In meiner Freizeit besuche ich gerne den Blauring. Dort bin ich Leiterin einer Gruppe von jungen, aufgeweckten Mädchen. Zusammen mit meinen Mitleitenden planen wir mit Freude spannende und aufregende Gruppenstunden. Jeden Dienstag finden diese statt und zusammen erleben wir viele grossartige Momente, wie am Waldrand eine Hütte bauen, im ganzen Dorf «Fangis» spielen, mit Kreide Riesenmandalas malen oder an den nächstgelegenen Bach fahren, um dort zu baden. In den Sommerferien machen wir uns jedes Jahr, zusammen mit der Jungwacht, auf den Weg ins Sommerlager. Neben den Gruppenstunden verbringen wir an Anlässen Zeit mit allen Vereinsmitgliedern. Das bedeutet, dass Gross und Klein gemeinsam an einem vielseitigen Angebot von Aktivitäten teilhaben können. In den Sommerferien begeben wir uns jedes Jahr auf den Weg ins Zelt- oder Hauslager. In dieser Woche tauchen wir fernab vom alltäglichen Leben in unzählige «mottogerechte» Abenteuer – dies jeweils zusammen mit Freunden.

Sport in allen Formen

Neben meinem Leben im Blauring mag ich es auch sehr, Zeit mit meinen Freunden und meiner Familie zu verbringen. Zusammen fahren wir im Sommer an den Bodensee, um dort mit Pedalos zu fahren, Kajaks zu mieten, um über den See zu rudern oder einfach nur um zu baden und die Zeit zu geniessen. Wenn ich nicht gerade an den See fahre, geniesse ich es auch, den Sonnenuntergang von einem schönen Plätzchen aus zu beobachten. Im Winter, wenn es viel Schnee in den Bergen hat, unternehmen meine Familie und ich gerne einen Skitag. Zusammen fahren wir die Pisten hinunter und machen Wettrennen, wer als erster wieder beim Lift angekommen ist. Nach einem anstrengenden Skitag sitzen wir auch gerne in ein Restaurant und geniessen dort ein Dessert.

Bis vor dem August 2023 existierte dann auch noch das Schulleben. So ging es in der zweiten «Sek» ans Schnuppern. Im ersten Semester konnte ich mich nicht entscheiden, welche Berufsrichtung mir gefallen würde. Darum schnupperte ich in vielen verschiedenen Branchen. Irgendwann traf ich auf den Beruf Kauffrau. Zuerst schnupperte ich in verschiedenen Grossfirmen. In diesen Industrien fühlte ich mich jedoch schnell gelangweilt. Auf der Suche nach dem richtigen Betrieb, inspirierte mich meine Mutter, das RAT zu besuchen. Hier war ich sofort begeistert von dem Team und der Arbeitsumgebung. So schnell wie möglich schickte ich also meine Bewerbung ab und ich erhielt die Lehrstelle zur Kauffrau EFZ. Nun konnte ich es kaum noch erwarten, endlich mit der «Sek» abzuschliessen und einen neuen Lebensabschnitt im RAT zu beginnen. Ich möchte mich für die herzliche Aufnahme bei allen Mitarbeitenden und den Bewohnern herzlich bedanken. Ich habe mich sofort wohl gefühlt.

Jana Brühwiler, Lernende Kauffrau



Hitze und Dehydration entgegenwirken



Die Hitzetage im Hochsommer stellen uns vor Herausforderungen. In unserem Alterszentrum haben wir darauf reagiert: Unsere Küche bereitete nachmittags Bouillon und kalten Früchtetee zu, die von unserem aufmerksamen Service-Team an die Bewohnerinnen und Bewohner serviert wurden. Die Bedeutung ausreichenden Trinkens für unsere Bewohnenden ist nicht zu unterschätzen. Gerade bei heissen Temperaturen sind ältere Menschen gefährdeter, sowohl unter Hitzebelastung als auch Dehydration (Flüssigkeitsmangel) zu leiden. Diese Vulnerabilität hat verschiedene Gründe. Das Alter beeinträchtigt die Durstempfindung – der Körper signalisiert weniger stark, wenn Flüssigkeitsmangel besteht. Zudem verringert sich mit den Jahren die Effizienz der Nieren bei der Wasserausscheidung, was die Dehydrationsgefahr erhöht. Die Haut verändert sich ebenfalls: Da sie dünner wird, kann vermehrt Flüssigkeit verloren gehen, was die Dehydration ebenso begünstigt. Hinzu kommt, dass ältere Menschen schneller einem Hitzeschlag ausgesetzt sind, da sie weniger effektiv Körperwärme regulieren können.

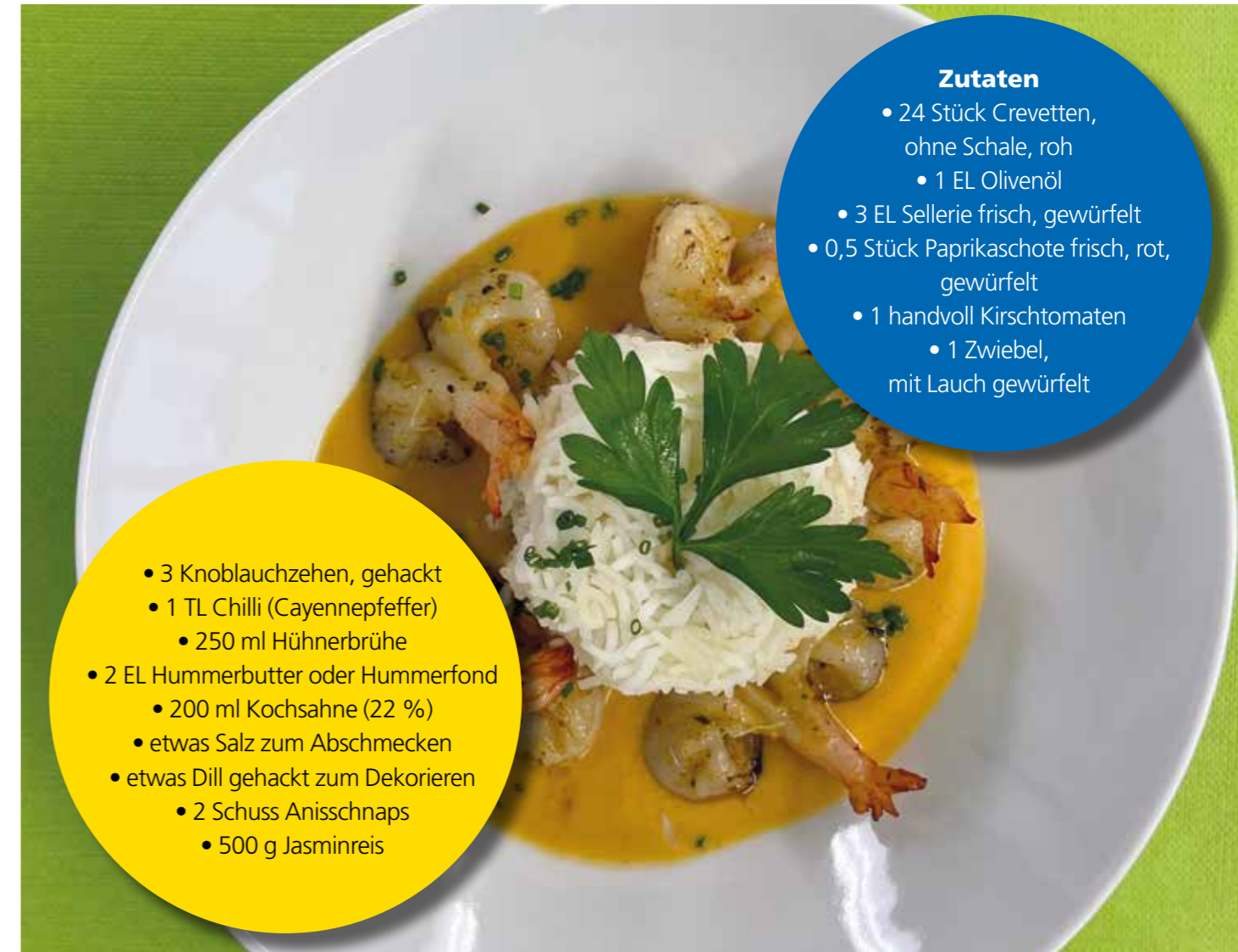
Ein ausreichendes Flüssigkeitsaufkommen hat mehrere Vorteile. Es verhindert Dehydration, die zu Ge-

sundheitsproblemen wie Verwirrtheit, Infektionen des Harnwegsystems, Nierenproblemen und Ohnmacht führen kann. Des Weiteren unterstützt die Flüssigkeitszufuhr die Körpertemperaturregulation, was vor Hitzeschäden schützt. Auch die Organfunktion, insbesondere von Herz, Nieren und Gehirn, wird durch genügend Flüssigkeitszufuhr gewährleistet. Die Auswahl der Getränke, nämlich Bouillon und kalter Früchtetee, ist wohlüberlegt. Bouillon ist vorteilhaft, da sie Elektrolyte wie Natrium und Kalium enthält, die durch vermehrtes Schwitzen verloren gehen. Diese Elektrolyte sind für den Erhalt des Flüssigkeits- und Elektrolythaushalts im Körper von grosser Bedeutung. Kalter Früchtetee bietet eine angenehme und schmackhafte Möglichkeit, die Flüssigkeitsaufnahme zu fördern. Durch natürliche Aromen und mögliche Anreicherung mit Vitaminen wird das Trinken für ältere Menschen attraktiver gestaltet.

Optimal sind 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Hierbei können Wasser, Tee, Säfte, Brühen oder andere Getränke je nach Vorlieben und gesundheitlichen Bedürfnissen eine Rolle spielen.

Andreas Steingruber, Leitung Gastronomie

Gebratene Crevetten an Hummersauce mit Jasminreis



Zutaten

- 24 Stück Crevetten, ohne Schale, roh
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Sellerie frisch, gewürfelt
- 0,5 Stück Paprikaschote frisch, rot, gewürfelt
- 1 handvoll Kirschtomaten
- 1 Zwiebel, mit Lauch gewürfelt

- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Chilli (Cayennepfeffer)
- 250 ml Hühnerbrühe
- 2 EL Hummerbutter oder Hummerfond
- 200 ml Kochsahne (22 %)
- etwas Salz zum Abschmecken
- etwas Dill gehackt zum Dekorieren
- 2 Schuss Anisschnaps
- 500 g Jasminreis

Zubereitung

1. Reis kochen: Jasminreis nach Packungsanleitung kochen.
2. Crevetten vorbereiten: Die Crevetten gründlich unter fliessendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gut trocknen. Den Crevetten-Darm entfernen, falls erforderlich.
3. Gemüse dünsten: In einer grossen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und den Sellerie, die Paprika, die Zwiebel, den Knoblauch und Chilli andünsten. Die Kirschtomaten können ganz bleiben, wenn sie nicht grösser als Kirschen sind.
4. Sauce zubereiten: Hühnerbrühe, Hummerbutter oder Hummerfond, Sahne und Anisschnaps angiessen, gut verrühren und dicklich einkochen lassen.
5. Crevetten hinzufügen: Die Crevetten in die Sauce geben und darin erwärmen. Mit Salz abschmecken.
6. Reis anrichten: Den Reis auf Teller verteilen und die Crevetten-Sauce darüber geben. Mit Dill garnieren.

Anmerkungen

- Für einen intensiveren Cayennepfeffer-Geschmack können Sie die Crevetten vor dem Anbraten etwas länger in Cayennepfeffer wälzen.
- Sie können die Crevetten-Sauce auch mit anderen Zutaten verfeinern, z.B. mit Kräutern, Gewürzen oder Zitronensaft.

En Guete! *Andreas Steingruber, Leitung Gastronomie*

Rätselseiten

Rätsel 1

Schreiben Sie die Buchstaben in der richtigen Reihenfolge nach auf und es zeigen sich sechs berühmte Maler.

1. HLAKO _____
2. SACOIPS _____
3. HOGG _____
4. DABERMNT _____
5. ELKE _____
6. TKMIL _____

Rätsel 2

Wie hoch ist die Summe aller hier vorkommenden Zahlen? Schreibe Sie die Summe auf.



Rätsel 3

Erkennen Sie die Bilderausschnitte? Schreiben Sie die Begriffe auf die Linien unterhalb des entsprechenden Bildes.



1) _____



2) _____



3) _____



4) _____



5) _____



6) _____

Rätsel 4

1. Wofür steht Pluto nicht?

- a) Hund von Micky Maus
- b) Südamerikanischer Käfer
- c) Römischer Gott
- d) Himmelskörper im Sonnensystem

2. An welchem Fluss liegt New York?

- a) Missouri
- b) Hudson
- c) Savannah
- d) Mississippi

3. Welchen Titel hatten die früheren Herrscher in Persien?

- a) Schah
- b) Sultan
- c) Dey
- d) Scheich

4. Welches ist die gefährlichste Schlange Afrikas?

- a) Tigerpython
- b) Klapperschlange
- c) Anakonda
- d) Schwarze Mamba

5. Kasparow ist ein bekannter russischer...?

- a) Schachspieler
- b) Astronaut
- c) Komponist
- d) Wissenschaftler

Rätsel 5

Die Zahlen müssen durch Buchstaben ersetzt werden. Es ergibt sich somit bei jeder Zeile ein Begriff, der zur Sommerzeit passt.

- 1) 3 1 5 D 1 3 L 3 _____
- 2) 5 0 M M 3 R F 3 R 1 3 _____
- 3) 8 4 D 3 5 3 3 _____
- 4) 5 0 N N 3 N H U 7 _____
- 5) 5 7 R 4 N D U R L 4 U 8 _____
- 6) 5 0 M M 3 R F 3 5 7 _____
- 7) 6 R 1 L L 4 8 3 N D 3 _____
- 8) 5 0 N N 3 N 5 C H 3 1 N _____

Lösungen:

Rätsel 1

1. KAHLO, 2. PICASSO, 3. GOGH, 4. REMBRANDT, 5. KLEE, 6. KLIMT

Rätsel 2

78

Rätsel 3

1) Velohelm



2) Ventilator



3) Schokoladenkuchen



4) Muschel



5) Schwingbesen



6) Gitarre



Rätsel 4

1) Südamerikanischer Käfer, 2) Hudson, 3) Schah, 4) Schwarze Mamba, 5) Schachspieler

Rätsel 5

1) Eisdiele, 2) Sommerferien, 3) Badensee, 4) Sonnenhut, 5) Strandurlaub, 6) Sommerfest, 7) Grillabende, 8) Sonnenschein

Konzert Veteranenchor Thurgau

Am sonnigen 4. Juli hat uns der Veteranenchor mit einem wunderbaren Gartenkonzert besucht. Herzlichen Dank für den Besuch! Manch einer blieb bei den heissen Temperaturen lieber drin – was aber nicht schlimm war, man konnte den Klängen auch von da aus sehr gut lauschen.



Stacheliger Besuch

Anfangs Juli kamen zwei Bewohnerinnen aufgeregt in die Aktivierung – sie entdeckten im Garten nämlich ein Igel-Baby. Der Anruf in der Igelstation Frauenfeld zeigte, dass der Igel Hilfe braucht. Wenige Tage später fanden Gastronomie-Mitarbeiterinnen und der Hausdienst noch einmal vier Stacheltiere. Schlussendlich wurden alle fünf Igel gemeinsam in der Igelstation gepflegt und «ufpäppelet». Anfangs August folgte dann der freudige Anruf, dass alle unsere Gartenbewohner wohlauf sind und zurück ins RAT dürfen. Nach ein paar Tagen der Akklimatisierung gingen sie dann gesund und munter ihre eigenen Wege. «Liebe Igeli, wir danken euch für den Besuch und wünschen alles Gute für die Zukunft!»



Besuch in der Bibliothek Münchwilen/Villa Sutter

Die Bücher der Bibliothek Münchwilen wurden aussortiert und bekamen bei uns in der RAT-Bibliothek eine zweite Chance. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner halfen uns fleissig, die Bücher behütet in unser Haus zu bringen. Bei dieser Gelegenheit genossen wir auch ein kühles Getränk auf der Terrasse der Villa Sutter Münchwilen.



Virtuelles Männergruppe-Kegeln auf der «Nintendo Wii-Konsole»

Jeden Montagnachmittag trifft sich der Männerstamm in der Aktivierung. Besten Dank an Nicole Keller für das Geschenk der «Nintendo Wii-Konsole» – ein neuartiges Erlebnis zum virtuellen Kegeln.



Die schönsten Schnappschüsse – bitte lächeln

«Schöne Erinnerungen sind die wahren Schätze des Lebens.»



...und noch eine Gutenachtgeschichte

Der Sorgenbaum

Einst stand auf einem Dorfplatz ein mächtiger Lindenbaum, unter dem sich die Dorfgemeinde gerne versammelte. Eines Tages wurden die Dorfbewohner vom ältesten und weisesten Mann des Ortes dazu eingeladen, all ihre Ängste, Sorgen und Beschwerden in einen Sack zu packen und diesen unter den Baum zu legen.

Um sich seines Sackes allerdings endgültig zu entledigen, galt als Voraussetzung, dass jeder ein anderes Säckchen mit nach Hause tragen musste. Junge und Alte, Gesunde und Kranke, Arme und Reiche, ein jeder macht sich auf den Weg, um all seine Sorgen und Nöte beim Baum abzuladen.

Voller Erwartung wurden daheim die fremden Säckchen entleert. Doch nun machte sich grosse Bestürzung breit! Die Lasten der anderen schienen ja noch schwerer zu wiegen als die eigenen. So schnell ein jeder nur konnte, lief er mit dem fremden Säckchen zur Linde zurück, um dann dankbar und zufrieden mit dem eigenen Sorgen nach Hause zurückzukehren.

Autor unbekannt

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

Erika Prandini-Rast, Bildung/Qualität

Impressum

Herausgeber: Regionales Alterszentrum Tannzapfenland

Redaktionsleitung: Franco Graf

Koordination/Textredigierung: Sven Müller Kommunikation, www.svenmueller-kommunikation.ch und 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

Bruhin Anna	01.09.29	Schepis-Castellino Maria	26.10.53
Spengler Annemarie	03.09.35	Wyss Robert	26.10.30
Castellino Tindaro	06.09.44	Beyeler Rainer	05.11.40
Blaser Jacqueline	08.09.32	Maier Trudi	05.11.29
Schürch Heidi	11.09.33	Stucki Elisabeth	06.11.33
Baumann Josef	12.09.42	Krattinger Klara	07.11.30
Conz Maria Pia	12.09.38	Hess Maria	11.11.35
Lüthi Agatha	12.09.32	Mäder Dora	14.11.30
Haas Rosmarie	16.09.39	Holenstein Elisabeth	16.11.32
Ott Frieda	18.09.34	Böhi Paul	19.11.32
Hess Rösli	20.09.26	Hofer Martha	25.11.23
Müller Ruth	20.09.35	Schmid Liselotte	25.11.44
Burkhard Max	21.09.31	Gröber Thomas	26.11.38
Aust Imelda	22.09.37	Lieb Brigitte	01.12.45
Zwysig Elisabeth	22.09.35	Rüegg Elsa	01.12.48
Lob Robert	23.09.28	Röögli Rosmarie	05.12.42
Ribi Verena	30.09.27	Breitenmoser Anna	11.12.26
Sutter Lydia	04.10.35	Schmucki Hans	12.12.41
Bischofberger Bruno	05.10.44	Knecht Maria	19.12.38
Schaufelberger Fritz	12.10.44	Bachmann Heinrich	23.12.43
Wick Hildegard	14.10.38	Schmucki Karl	23.12.33
Bruhin Dominik	16.10.30	Achermann Werner	24.12.35
Stieger Ida	21.10.36	Schibli Dora	24.12.40

Bewohner-Mutationen

Eintritte

Amrhein Fritz
Berweger Jakob
Berweger Rosmarie
De Marianis Cesario
Dell'Angelo Maria
Heinzelmann Dieter
Heinzelmann Sieglinde
Kessler Hans
Kläsi Peter
Lendenmann Ruth
Miesch Veronika
Rutishauser Peter
Sammartin Vasiliki
Schaufelberger Fritz
Schaufelberger Pia
Schmid Liselotte
Spengler Annemarie

Störchli Elsbeth

Störchli Josef
Strässle Regula
Würsch Agnes

Austritte

Lendenmann Ruth
Murer Doris
Würsch Agnes

Gestorben

Bohler Heidi
Bumann Dolores
Heinzelmann Dieter
Kupper Werner
Meier-Ruckstuhl Rolf
Sammartin Vasiliki
Wigert Anna

Personal

Eintritte

Andrianello Fari Sandra
Bruderer Tatyana
Brühwiler Jana
Ersoy Suela
Füglister Leonie
Grispan Franziska
Junginger Carmen
Kercmar Sandra
Malici Azra
Schmidt Suzelle
Schneider Karin
Stillhart Noemi
Stücheli Silvan

Austritte

Bott Jürg
Bürgin Gabriela
Chaves Villanueva Susana Karina
Fecker Jenny
Gholami Bitra
Helwing Rosa Maria
Imhof-Meier Brigitte
Keller Nicole
Oswald Camilla
Salzmann Jessica
Siegenthaler Mara
Topalli Hamide
Trösch Vlor
Wiederkehr Aaron

Jubliäen

Comito Luisa	15 Jahre	Straub Mischa	10 Jahre
Nigg Agnes	15 Jahre	Bedjeti Blerina	5 Jahre
Signer Roland	15 Jahre	Schumacher Emily	5 Jahre
Brühwiler Vanessa	10 Jahre		