

# S'Neuscht vom Tannzapfenland

Ausgabe 1 | 2024



Regionales Alterszentrum  
Tannzapfenland  
Münchwilen

## Neuer Webauftritt

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

Seit dem 26. Januar ist die neue Website [www.tannzapfenland.ch](http://www.tannzapfenland.ch) online. Sie überzeugt durch ein neues Layout, frische Farben und ansprechende Bilder. Die neue Website wurde in Zusammenarbeit mit der Firma «Traumwerk» (Reto Bühler) erstellt. Das neu gestaltete Layout wird zentral in den Farben bordeaux und hellgrau auf weissem Hintergrund geführt. Als regelmässige/r Leser/Leserin der Hauszeitung «S'Neuscht vom Tannzapfenland» ist Ihnen be-

stimmt aufgefallen, dass wir den Bordeaux-Farbtönen der neuen Website auch erstmals in diese Frühlingsausgabe der Hauszeitung übernommen haben sowie in sämtliche anderen Marketing-Vorlagen.

In der «Kopfstruktur» der Homepage befinden sich die Kernrubriken: Über uns, Angebot, Aktuell, Galerie, Kontakt und Dokumente. Auf der rechten Seite befinden sich, übersichtlich →



«Im Zentrum steht der Mensch»

Erich Harder

### Über uns

Team

Organigramm

Leitbild

Arbeitgeber

Aus- und Weiterbildung

Offene Stellen

Lehrstellen / Schnuppern

Hauszeitung

## Über uns – Unsere Philosophie

Miteinander und füreinander sind die Leitgedanken unserer Institution. In der partnerschaftlichen Betreuung stellen wir den Menschen in den Mittelpunkt und begegnen ihm mit Achtung, Respekt und Würde.

Unsere Ziele sind eine hohe Lebensqualität für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie ein Ort der Begegnung in offener und wertschätzender Atmosphäre zu schaffen. Darauf ausgerichtet ist unser Konzept mit bedürfnis- und bedarfsorientierten Dienstleistungen und einem Raumangebot, welches Individualbereiche für das Zusammenleben vorsieht.

 Wohnangebote

 Wochenplan Aktivierung

 Menüplan

Jobangebot

 Pflegeassistent/in Nachtwache 70-100%

# Folgen Sie uns.

Das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland ist auf diesen Social Media Kanälen präsent:



## VORSTELLUNG SOCIAL MEDIA-GRUPPE

mit Piktogrammen dargestellt, verschiedene RAT-Angebote aus den Abteilungen, wie Wochenangebote, Wochenplan Aktivierung, der Menüplan, Aktuelles und Veranstaltungen, Jobangebote sowie eine Presse/Media-Übersicht. Sie finden Informationen zu unserer Organisationsstruktur, Bilder des Leitungsteams oder viele Gründe, warum es sich lohnt, Teil des RAT-Teams zu werden. In der Hauptmenü-Rubrik «Über uns» ist ein Erklärvideo zu unserem neuen Leitbild aufgeführt. Ich lade Sie herzlich ein, sich diesen Film anzuschauen oder unser Personal um Unterstützung zu bitten, Ihnen dieses Video auf dem iPad der Abteilung zu zeigen.

Das Angebot mit den unterschiedlichen Wohnformen wird ebenfalls vorgestellt. Wir haben in Zusammenarbeit mit Andreas Widmer, Fotograf

aus Weinfeldern, Musterzimmer fotografiert, um Ihnen neu eine Visualisierung der Zimmer anzubieten. Unter der Rubrik «Aktuell» finden Sie das laufende Aktivierungsangebot der Abteilung, den Menüplan sowie die Webversionen der Hauszeitung. Die Galerie gibt Einblick in vergangene Anlässe und weckt Vorfreude für die nächsten Zusammenkünfte in unserem Haus. Zudem sind auf der Startseite die Verknüpfungs-Links zu den Social Media-Kanälen Instagram, Facebook und LinkedIn publiziert – wir laden Sie und Ihre An- oder Zugehörigen gerne herzlich ein, uns in den sozialen Medien zu folgen.

*Angela Inauen, Leitung Finanzen und Administration sowie  
Andreas Steingruber, Leitung Gastronomie und  
EDV-Verantwortlicher*

**Mit Social Media oder in Deutsch «soziale Medien» sind Online-Plattformen gemeint, auf denen Menschen miteinander kommunizieren, Inhalte teilen und sich vernetzen können.**

Es gibt diverse Plattformen – bekannte Beispiele sind Instagram, Facebook, LinkedIn, Snapchat und TikTok. Wir machen das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland auf den sozialen Medien bekannt, um den Menschen mehr von unserer vielfältigen Arbeit und unserer familiären Kultur im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland zu zeigen. Natürlich wird – bevor wir jeweils etwas auf Social Media publizieren – vorab das Einverständnis der Bewohnerinnen und Bewohner sowie von den Mitarbeitenden eingeholt. Am 15./16. April 2023 ging der 1. RAT-Beitrag (auf Social Media «Post» genannt) online auf Instagram und Facebook und am 4. Mai 2023 auf LinkedIn. Im Juni 2023 wurde dann offiziell die Social Media Gruppe gegründet. Sie besteht

momentan aus 8 Mitgliedern aus verschiedenen Bereichen. Damit wir gut gewappnet sind für diese Aufgabe, besuchten wir im Juni gemeinsam mit den Mitgliedern der Geschäftsleitung einen mehrstündigen Workshop zum Thema.

Die Social Media Gruppe hat sich seither drei Mal getroffen und grundlegende Strukturen der Gruppe ausgearbeitet sowie bereits einige Beiträge erstellt. In diesem Jahr werden wir in regelmäßigen Abständen kreative Beiträge auf Social Media veröffentlichen. Sie finden uns auf den Social Media-Plattformen Instagram, Facebook und LinkedIn. Vielleicht treffen Sie uns sogar persönlich auf dem Areal des Alterszentrums – unterwegs mit Fotokamera, Mikrophon und Smartphone. Wir freuen uns natürlich, wenn Sie uns auf den erwähnten Social Media-Kanälen aktiv folgen und so laufend auf dem Neuesten sind, was das RAT betrifft.

*Ihre Social Media Gruppe*



# Praktika **Klinik Clenia Littenheid**

Unsere Lernenden der Ausbildung Fachfrau/Fachmann Gesundheit EFZ besuchen jeweils im 3. Lehrjahr die Psychiatrische Klinik Clenia Littenheid während 4 Tagen. Das Praktikum verschafft Eindrücke und Vorstellungen bezüglich der täglichen Arbeit in einer Psychiatrie. Dort können sie zusätzlich die Praxis der Blutentnahmen vertiefen. Gerne stelle ich Ihnen nun die Berichte der Lernenden vor.

*Erika Prandini-Rast, Bildung/Qualität*



## **Larisa Andreja**

Ich bin 20 Jahre jung und bin zurzeit im «Endspurt» meiner FaGe-Ausbildung. Immer im letzten Ausbildungsjahr dürfen wir ein einwöchiges Einblicks-Praktikum in der Klinik Littenheid absolvieren, um unter anderem auch Blutentnahmen zu üben. Da wir im Regionalen Alterszentrum sehr selten zu Blutentnahmen kommen, hat sich die Institution zu einem Praktikumsaustausch entschieden.

Am ersten Tag durfte ich leider noch keine Blutentnahmen tätigen, da man das Blut den jeweiligen Patienten bereits abgenommen hatte. Der Klinik-Einblick brachte mir viel mehr, als einfach nur die Blutentnahmen zu üben und zu lernen. Das Team auf dem Park C hat mich sofort aufgenommen und mich überall miteinbezogen, wo es möglich war. Ein riesen Dankeschön an das Team des Parks C der Clenia Littenheid. Ich durfte spannende Menschen auf ihrem Weg in der Clenia begleiten. Mir wurde bewusst, wie wichtig nicht nur die eigene Gesundheit ist, sondern auch der eigene Verstand. Man benötigt Menschen um sich, die vorsichtig auf einem achten, wenn man selbst in Not ist. Ich hatte eine erfolgreiche Woche, in der ich mich sehr wohl fühlte und viel Spannendes miterleben durfte.

*Larisa Andreja, Lernende FaGe, 3. Lehrjahr*



## **Kathrin Müller**

Auf der akuten Suchtstation Park D konnte ich im letzten November mein Wissen und Können über die Blutentnahme vertiefen und verbessern. Ich lernte nebst der Blutentnahme sehr viel über die verschiedenen Abhängigkeiten und deren Entzugssymptome. In dieser Woche kam ich persönlich zum ersten Mal in den Kontakt mit Abhängigkeitserkrankungen, dementsprechend konnte ich zahlreiche Eindrücke und Erfahrungen sammeln. Ich fand die Kommunikation und das Vorgehen zur Deeskalation sehr spannend sowie beeindruckend, wie diese angewendet werden. Bei Eintritts- oder Bezugspersonengesprächen durfte ich dabei sein und so einen weiteren Einblick in die Tätigkeiten der psychiatrischen Klinik erhalten. Mein Highlight der Woche war es grundsätzlich, ein neuer und unbekannter Fachbereich kennenzulernen. Es war eine sehr spannende Woche und ein sehr herzliches Team, welches mich in Empfang nahm und mir das Geschehen in der Clenia zeigte.

*Kathrin Müller, Lernende FaGe, 3. Lehrjahr*



## **Leila Felix**

Eine spannende, lehrreiche und vielfältige Woche in der Clenia Littenheid liegt hinter mir. Vier Tage durfte ich auf der akuten Suchtstation schnuppern, um einen Einblick in die psychiatrischen Tätigkeiten zu erlangen und um die schulisch gelernten Blutentnahmen in der Praxis umzusetzen. Nun folgt ein kleiner Einblick in diese spannende Woche. Schon am ersten Tag wurde ich vom ganzen Team herzlich empfangen und alle waren freundlich und offen. An diesem Tag waren die Blutentnahmen schon gemacht und bereits auf dem Weg ins interne Labor. An den darauffolgenden Tagen konnte ich die Blutentnahmen unter Begleitung jedoch selbst erfolgreich durchführen. Die Zeit ist wie im Flug vergangen und ich war bei vielen eindrücklichen Gesprächen dabei, wie z.B. bei diversen Eintrittsgesprächen, in denen man die jeweilige Sucht der Patientinnen und Patienten zuerst kennenlernen muss. Oder auch bei Gesprächen, in denen es um die Zielsetzung geht, welche Bewältigungsstrategien die Patienten anwenden möchten und in welchen Massen sie die Sucht überwinden möchten oder können. Die ganze Woche war sehr eindrücklich und spannend für mich und ich habe ein weiteres Mal feststellen können, wie wichtig es ist, miteinander zu kommunizieren. Herzlichen Dank an das ganze Team, welches mich in jeder Tätigkeit miteinbezogen hat und wer weiss – vielleicht arbeite ich eines Tages in der Clenia Littenheid.

*Leila Felix, Lernende FaGe, 3. Lehrjahr*



## **Asmin Yagicibulut**

Ich durfte eine Woche in der Klinik Littenheid ein Praktikum absolvieren, um meine Kompetenz in der Blutentnahme zu üben. Diese Woche war sehr spannend und interessant für mich, da es einen ganz klaren Unterschied zur Pflege bei uns gibt. Das Team in der Clenia hat mir sehr geholfen und war sehr freundlich – sie haben mir die Möglichkeit gegeben, eine Blutentnahme durchzuführen. Das Team gab mir verschiedene Tipps und Tricks, um die Blutentnahme an den Patientinnen und Patienten einfacher und angenehmer durchzuführen. Ich durfte auch an verschiedenen Rapporten teilnehmen und zuhören, was sie dort alles beredeten, was für mich sehr spannend war. Die verschiedenen Krankheitsbilder, die ich kennengelernt habe, waren sehr interessant.

Das Praktikum war lehrreich und es hat mir sehr gut gefallen! Ich bedanke mich sehr bei Erika Prandini und bei Peter Siegrist für die Möglichkeit des Praktikums.

*Asmin Yagicibulut, Lernende FaGe, 3. Lehrjahr*





# Personal- feier 2023



Die diesjährige Personalfeier fand unter dem Motto «Hollywood mit Oskar-Verleihung» statt. Einige RAT-Mitarbeitende haben sich im letzten Sommer in drei Gruppen eigens für diesen Anlass als Schauspieler/innen zur Verfügung gestellt, dies unter kundiger Führung eines professionellen Filmteams (Filmevent AG).



Mit viel Enthusiasmus und Elan wurden die verschiedenen Filme auf dem Areal des Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland an einem sonnigen Nachmittag gedreht. Bis zur Oskar-Verleihung, anlässlich der Personalfeier, wurden die Filme von der Geschäftsleitung streng unter Verschluss gehalten.



Entsprechend dem Motto wurde der Abend im Gemeindezentrum Dreitannen in Sirnach mit grosser Spannung und Vorfreude sowie mit viel Glamour, rotem Teppich und Apéro eingeläutet. Selbstverständlich durfte auch die Fotografin an diesem Abend nicht fehlen, wie es zu einer solchen Veranstaltung gehört. Die Tische im Saal wurden von den Mitarbeitenden aus dem Bereich Service/Gastronomie mit viel Liebe und Freude geschmückt, die restliche Dekoration wurde eigenhändig von der Geschäftsleitung gestaltet.

Unser Zentrumsleiter, Franco Graf, hat alle Mitarbeitenden, Pensionäre, den Verwaltungsrat und die geladenen Gäste herzlich begrüsst und über den Ablauf des Abends informiert. Für →



die Verpflegung war das Casino Catering Herisau zuständig. Nach dem Vorspeisenbuffet wurde der erste mit viel Spannung erwartete Film «Mafia-Familie» gezeigt. Die Arbeitskolleginnen und -kollegen plötzlich in einer Schauspieler/innen-Rolle zu sehen, führte zu begeisterten Lachsalven, viel Freude und Erstaunen. Nach der Hauptspeise wurde durch den Moderator Franco Graf der zweite Film «Superheld» angekündigt. Auch dieser hat die bereits gestiegenen Erwartungen übertroffen. Zum Abschluss der Filmreihe folgte nach dem Dessertbuffet der dritte Filmbeitrag zum Thema «Western». Die Stimmung erreichte ihren Höhepunkt und auch dieser Film wurde mit viel Applaus und Begeisterungstürmen verabschiedet.

Anschliessend war der perfekte Zeitpunkt für die Jubiläumsfeierlichkeiten und dazu, alle Jubilare mit einer Urkunde und einer wunderschönen Orchidee auszuzeichnen. Die Geschäftsleitung und der Verwaltungsrat bedankten sich herzlich für ihren tollen Einsatz im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland. Wir dürfen alle stolz darauf sein, dass jedes Jahr so viele langjährige Mitarbeitende ausgezeichnet werden.

Zum Abschluss dann die mit Spannung erwartete Oscar-Verleihung. Die Geschäftsleitung als Jury hatte einen schweren Stand. Jedoch war man sich schnell einig, dass alle Mitwirkenden für ihre grossartige schauspielerische Leistung einen «goldenen Oscar» verdient haben. Die Ehrung aller Schauspielerinnen und Schauspieler fand unter tosendem Applaus des Publikums statt.

Es war ein rundum gelungener Abend mit Tanz und Musik aus einer legendären Jukebox, einem feinen Essen und bester Unterhaltung. Ein herzliches Dankeschön an die Geschäftsleitung – aber auch an alle Mitarbeitenden und den Verwaltungsrat. Nur gemeinsam konnte der Abend so erfolgreich gestaltet werden.

*Roswitha Orlandi, Personalwesen /  
Stv. Leitung Finanzen und Administration*







Bewegungsprozess mit Bewohnerin gestalten

## Weiterbildung für Mitarbeitende

**Wissensmanagement und die menschliche sowie fachliche Weiterentwicklung unserer Mitarbeitenden sind uns wichtig. Denn nur durch eine konsequente Weiterentwicklung kann die gute Betreuungsqualität optimal sichergestellt werden. Unsere internen Schulungen dienen der Wissensvermittlung – konkret um die Fachkenntnisse der Mitarbeitenden zu festigen. Besonders wertvoll sind dabei jeweils auch die Erfahrungsaustausche und somit wird zugleich die interdisziplinäre Zusammenarbeit gefördert.**

Ein Weiterbildungs-Beispiel: Viermal jährlich findet ein Kinaesthetics-Trainingsnachmittag und einmal pro Jahr ein Kinaesthetics-Thementag statt. Die Mitarbeitenden nehmen das Angebot gerne wahr. Der Begriff Kinaesthetics kann mit «Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung» übersetzt werden. Entsprechend ist die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung ein zentrales Thema in der Kinaesthetics.

Im Gesundheits- und Sozialwesen findet die Kinaesthetics überall dort Anwendung, wo Menschen eine Unterstützung in ihren alltäglichen Aktivitäten benötigen. Kinaesthetics zielt einerseits auf eine Reduktion von arbeitsbedingten körperlichen Beschwerden und Überlastungsschäden bei Pflegenden ab. Andererseits hat die Kinaesthetics zum Ziel, dass das Pflegepersonal ihre Interaktionen über Berührungen und gemeinsame Bewegung mit betreuungsbedürftigen Menschen professionell gestalten können. Dabei geht es darum, die alltägliche Unterstützung so zu leisten, dass die betroffene Person ihre Bewegungsmöglichkeiten so weit wie möglich ausschöpfen und ihre Bewegungskompetenz erhalten und erweitern kann.

Pflegende brauchen eine hohe Bewegungs- und Interaktionskompetenz, damit ihr Handeln durch Eigenaktivität, Selbstwirksamkeit und Selbständigkeit gewährleistet ist. Damit wird auch die Gesundheitsentwicklung der ihnen anvertrauten Menschen unterstützt. Menschen mit Demenz reagieren sehr sensibel darauf, wenn das Pflegepersonal ein manipulatives Vorgehen anwendet. Beispielsweise wenn sie in der Interaktion über Berührung und Bewegung immer führen und sich nicht auf die Interaktion der Bewohnerinnen und Bewohner einlassen können. Wenn es ihnen gelingt, die eigenen Bewegungen in dieser Hinsicht ganz bewusst und aufmerksam an den betreffenden Menschen anzupassen, dann verschwinden sogenannte herausfordernde Verhaltensweisen oft von allein.

Erika Prandini-Rast, Bildung/Qualität

## Fachbegriffe rund um Palliative Care

### Kuration

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

### Lebensqualität

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

### Palliation

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

### Palliative Care

Das englische Wort «care» heisst «Pflege, Fürsorge». Die Palliative Care umfasst die Betreuung und Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten sowie ihrer An- oder Zugehörigen. Dies ab dem Moment, in dem festgestellt wird, dass keine Heilung mehr möglich ist. Palliative Care ist mehr als eine reine Sterbegleitung.

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

### Patientenverfügung

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

Erika Prandini-Rast, Bildung/Qualität





# Projektaufgaben

## 1. Semester-Lernende

Das Thema «Fördern und Coachen» unserer Lernenden ist das zentrale Thema unseres Bildungsteams. Wir fördern und unterstützen die Lernenden so, dass sie sich gestärkt weiterentwickeln können. Für Fachgestellte Gesundheit und Assistenten Gesundheit und Soziales sind die Schwerpunkte im ersten Semester hauptsächlich in der Alltagsgestaltung angesiedelt. Aufgaben wie: «Bei der Körperpflege und Kleiderwahl unterstützen», «Hilfestellungen beim Aufbau und Einhalten einer Tagesstruktur unterstützen», «Bewohnende bei der Mobilität unterstützen», «Arbeitssicherheit», «Hygienemassnahmen und Umweltschutz im Alltag sicher durchzuführen», «Lernen etwas zu organisieren». Daher haben die Lernenden vom ersten Semester selbständig eine kleine Projektaufgabe gestaltet.

*Erika Prandini-Rast, Bildung/Qualität*



### «Ballspiel»

Ich arbeite in der Abteilung der geschützten Wohngruppe (AWG). In Vorbereitung auf meine bevorstehende Projektarbeit habe ich darüber nachgedacht, welche Aktivität ich mit den Bewohnerinnen und Bewohnern durchführen kann. Da viele der Bewohner gerne mit dem Ball spielen, entschied ich mich, eine Ballaktivität zu organisieren und sie direkt auf dieses Thema anzufragen. Sie zeigten sich begeistert und freuten sich über diese Idee. Gemeinsam begaben wir uns an einen Ort mit ausreichend Platz, setzten uns mit genügend Abstand zueinander und begannen mit dem Spiel. Um auch den Bewohnenden – die nicht aktiv am Spiel teilnehmen wollten – die Möglichkeit zu bieten trotzdem dabei zu sein,

lud ich sie ein, sich einfach hinzusetzen und zuzuschauen. Ich nahm einen Ball und warf ihn zunächst einer Bewohnerin zu. Während des Spiels bemerkte ich, dass alle sichtlich Freude daran hatten. Gelegentlich flog der Ball zwar in die falsche Richtung, doch wir halfen einander und holten den Ball gemeinsam zurück. Als es Zeit für das Abendessen war, bedankten sich alle Bewohnerinnen und Bewohner bei mir und äussernten den Wunsch, das Spiel bald zu wiederholen. Es bereitete mir grosse Freude, gemeinsam mit den Bewohnenden etwas zu unternehmen. Darum setzte ich diese Ballspiele nun regelmässig fort.

*Leonie Füglistner, Lernende FaGe, 1. Lehrjahr*



### «Eile mit Weile»

Ich bin im 1. Lehrjahr und arbeite auf der Abteilung Alterswohnheim (AWH). Am Nachmittag, wenn die anstehenden Arbeiten erledigt sind, nehme ich mir gerne Zeit, um mit den Bewohnerinnen und Bewohnern Spiele zu absolvieren. Viele Bewohner spielen sehr gerne «Eile mit Weile», da sie dieses Spiel schon früher mehrmals spielten. Mit zwei Bewohnenden führten wir danach den Spielesachmittag durch – ich schätze diese Zeiten mit den Bewohnenden sehr. Während dem Spiel haben wir auch viel über ihr Leben und ihre Erlebnisse geredet. Wir lachten viel über manche Dinge und spielten mehrere Runden. Die Servicemitarbeitenden verwöhnten uns während den Pausen mit Kaffee, Getränken und Früchten. Die Zeit verging unglaublich schnell und es war schon bald Zeit für das Abendessen. Nach dem Aufräumen begleiteten wir die zufriedenen Bewohnenden ins Zimmer und sie bedankten sich für den schönen Spielesachmittag, den wir zusammen verbringen durften.

*Noemi Stillhart, Lernende FaGe, 1. Lehrjahr*



### «Gehirntraining»

Ich arbeite in der Abteilung Alterswohnheim (AWH). Hier leben Bewohnerinnen sowie Bewohner, die in einigen Dingen selbständiger sind. Sie haben ihren eigenen Tagesablauf, z.B. lesen, spazieren gehen, häkeln, schlafen, usw. Deswegen ist es manchmal schwierig, sich gleichzeitig mit mehreren Bewohnenden für einen «Spieltag» zu treffen. Aber wenn es möglich ist, unternehmen sie immer gerne etwas und freuen sich, wenn wir uns Zeit für sie nehmen. Für die Projektarbeit habe ich mich dazu entschieden, ein Memory-Spiel mit vier Bewohnerinnen und Bewohnern zu spielen. Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, geistig aktiv und beweglich zu bleiben. Gedächtnisspiele für Senioren können hier wertvolle Unterstützung bieten. Sie fördern nicht nur das Gedächtnis, sondern auch die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Memory-Spiele sind eine unterhaltsame Möglichkeit, das Gehirn zu trainieren, sowohl in Einzel- als auch in Gruppenaktivitäten. Bevor wir anfangen zu spielen, fragte ich die Teilnehmenden, ob sie etwas trinken wollten. Ich verteilte die Karten so, dass diese für alle gut erreichbar waren. Das Memory-Spiel dauerte etwa 40 Minuten. Während des Spiels haben wir alle Tee getrunken und uns gegenseitig geholfen. Es war sehr spassig und es freute mich zu sehen, dass die Bewohnenden Freude und Gefallen am Memory hatten.

*Naja Papic, Lernende FaGe, 1. Lehrjahr*



# NEWS AUS DER GASTRONOMIE

## Adventsmenü

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie ihre An- oder Zugehörigen durften vom 25. November bis zum 17. Dezember in der Cafeteria Tannzapfenland köstliche Adventsmenüs geniessen. Bei festlicher Atmosphäre und schön gedeckten Tischen war besonders das Kalbsschnitzel an Morchel-Rahmsauce mit Spätzli und Gemüse beliebt, welches unser Küchenteam beeindruckende 40-mal für unsere Gäste zubereitete. Bei den Desserts erfreuten sich die Apfelküchlein an Vanillesauce mit 47 Portionen sowie die Thurgauer Apfelcreme mit 33 Portionen grosser Beliebtheit. Insgesamt durften wir während dieses Zeitraums 90 Gäste in unserer Cafeteria willkommen heissen.

## Personelles

Wir freuen uns, dass Mischa Straub erfolgreich seine Prüfung zum Diätkoch mit Fachausweis abgeschlossen hat. Diese herausragende Leistung wird im gesamten Gastronomieteam mit Freude aufgenommen. Wir gratulieren Mischa herzlich zu diesem Erfolg. Ebenso gratulieren wir Moana Hollenweger, die aufgrund eines Unfalls ihre Lehrabschlussprüfung verschieben musste. Trotz dieser Herausforderung hat sie ihre Prüfung erfolgreich absolviert. Wir schätzen ihren Einsatz und ihre Entschlossenheit, die zu diesem erfreulichen Ergebnis geführt haben. Herzliche Gratulation an beide zu diesen beeindruckenden Leistungen! Ihr Erfolg ist nicht nur individuell, sondern bereichert auch unser Team und stärkt die professionelle Kompetenz unseres Gastronomieteams. Wir sind stolz darauf, solche engagierten und qualifizierten Fachkräfte in unseren Reihen zu haben.



## Neue Registrierkasse

Am 6. November erfolgte die erfolgreiche Inbetriebnahme unserer neuen Registrierkasse, die als Ersatz für das bisherige Modell aus dem Jahr 2014 diente. Die Entscheidung zur Anschaffung einer neuen Kasse wurde notwendig, da die alte Hardware noch mit Windows 7 ausgestattet war und seit geraumer Zeit keine Aktualisierungen mehr erhielt.



Die veraltete Software und die fehlende Möglichkeit Updates durchzuführen, stellten ein zunehmendes Sicherheitsrisiko dar, beeinträchtigten die Effizienz und Zuverlässigkeit unserer Geschäftsabläufe. Die Investition in die neue Registrierkasse war daher nicht nur eine Massnahme zur Modernisierung, sondern vor allem auch eine Sicherheits- und Effizienzsteigerung für unser Haus. Trotz kleinerer Anfangsschwierigkeiten, die im Zusammenhang mit der Umstellung auf die neue Technologie auftraten, sind wir nun erleichtert und erfreut, dass die neue Registrierkasse stabil und zuverlässig in Betrieb ist. Diese technologische Aktualisierung ermöglicht es uns, den steigenden Anforderungen an Datensicherheit und Effizienz gerecht zu werden. Gleichzeitig sichert die neue Kasse einen reibungslosen Ablauf unserer Geschäftsprozesse. Die Investition in moderne Technologie ist ein entscheidender Schritt, um die Wettbewerbsfähigkeit unserer Institution zu erhalten und die Anforderungen an aktuelle Sicherheitsstandards zu erfüllen.

Andreas Steingruber, Leitung Gastronomie



## Metzgete in der Cafeteria Tannzapfenland

Traditionsgemäss findet jedes Jahr bei uns im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland die Metzgete statt. Am Donnerstagmittag servieren wir den Bewohnenden und Gästen der Cafeteria den «Schlachtsteller».

Schon anfangs Woche freuten sich unsere Bewohnenden auf die Blut-, Leber- und Bratwürste. Natürlich darf auch das Sauerkraut und die Kartoffeln nicht fehlen. Am Abend bieten wir jeweils das Metzgete-Buffer an. Gespannt nahmen wir die Reservationen für das Metzgete-Buffer entgegen und fieberten noch bis eine Woche vor der Metzgete, ob es wirklich noch genug Anmeldungen geben würde. Glücklicherweise gab es zahlreiche davon und unsere Reservationsliste füllte sich. So starteten wir am Donnerstagabend, 2. November mit 98 reservierten Plätzen. Zusätzlich durften wir einige spontane Besucher in der Cafeteria Tannzapfenland begrüssen, für die wir gerne zusätzlich einen Sitzplatz fanden. Das ganze Gastronomieteam freute sich auf die vielen positiven Rückmeldungen. Es war für uns alle eine Freude

zu sehen, wie sich alle begeistert am Buffet bedienen. Es fehlte an nichts: Kürbissuppe, Salate und Antipasti. Zur Auswahl standen Blut-, Leber- und Bratwürste, Leberli, Rippli, Schnitzel und vieles mehr. Dazu wurden Beilagen wie Röstli, Sauerkraut, Salzkartoffeln und Dörrbohnen angeboten. Für Vegetarier und Kinder gab es Röstipastetli mit Pilzfüllung sowie Spaghetti Napoli. Das Dessertbuffet reichte von Vermicelles, über Glace, Tiramisu, Fruchtsalat und weiteren gluschtigen Speisen bis hin zu Gummibärli. Diese wurden auf vier Sorten aufgestockt – wir staunen immer wieder, wie diese bei Jung und Alt sehr beliebt sind. Am Freitagabend starteten wir nochmals mit dem selben Angebot und durften 106 Reservationen entgegennehmen.

Das Gastronomieteam freut sich stets über den Besuch von zahlreichen wiederkehrenden Gästen! Herzlichen Dank für den Besuch unserer Metzgete – wir freuen uns schon jetzt auf den Anlass am 31. Oktober/1. November 2024.

Rita Bosshard, Leitung Service/Cafeteria



# Romishorner Chriesipolster

Kirschen-Brotkuchen



## ZUTATEN

- 300 g Brot (vom Vortag), in 2 cm grosse Würfel schneiden und antrocknen lassen
  - 3,8 dl heisse Milch
- 125 g Zucker (Achtung: 45 g für 1. Anwendung und 80 g für 2. Anwendung)
  - 1 Eigelb
  - 1 Eiweiss, steif geschlagen
  - 1 EL Zimt
  - 1 EL Kakaopulver
  - 1 Prise Nelkenpulver
- 80 g Baum- oder Haselnüsse
  - 1 Prise Salz
- 1 kg entsteinte Kirschen
  - Puderzucker

## Zubereitung

1. Brot mit heisser Milch übergiessen, kurz stehen lassen und dann das Brot leicht zerdrücken.
2. Butter und Zucker (1. Anwendung) schaumig schlagen. Eigelb nach und nach hinzufügen. Zimt, Kakaopulver, Nelkenpulver und Nüsse zur Brotmasse geben.
3. Eiweiss mit Salz und Zucker (2. Anwendung) steif schlagen.
4. Die Kirschen und den Eischnee sorgfältig unter die Masse ziehen.
5. Die Masse in eine vorbereitete Form geben.
6. Backofen mit Umluft auf 160°C vorheizen und 80 – 85 Minuten backen
7. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

8. Den Kuchen aus der Form nehmen und auf dem Gitter weiter auskühlen lassen.
9. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

## Tipp

Das Brot kann auch vorher angeröstet werden. Servieren Sie das Romishorner Chriesipolster mit Schlagrahm oder Vanillesauce.

**En Guete!** *Mischa Straub, Stv. Leitung Küche*



## Weihnachtsmarkt

Am 6. Dezember war es endlich soweit. Wir vom RAT-Team haben uns schon einige Monate im Voraus auf diesen Event vorbereitet. Die Bewohnerinnen und Bewohner haben fleissig an den verschiedenen Produkten gearbeitet. Leckereien wie Weihnachtsguetzli, gebrannte Mandeln und selbstgemachte Konfitüre standen im Angebot. Zudem auch schön gestaltete Dekorationen, die im Rahmen der Aktivierung hergestellt wurden. Die Bewohnerinnen und Bewohner haben uns auch kräftig beim Verkauf an den Ständen unterstützt und blieben trotz kalten Temperaturen wacker dabei. Verwöhnt wurden wir von unserem Küchenteam, das uns mit warmen Speisen und Getränken verwöhnte. An den Ständen konnte

man sich zur kulinarischen Verpflegung etwas «Leckeres» holen und anschliessend mit einem warmen Punsch durch den Weihnachtsmarkt schlendern. Musikalisch wurden wir von Edith Mettler und Freunden mit den Klängen der Handorgeln begleitet. Die Stimmung blieb über den ganzen Anlass heiter und froh. Als sich dann auch noch der Samichlaus mit seinen zwei Helfern und seinem lieben «Eseli» zu uns gesellten, war das Strahlen in allen Augen sichtbar. In den Abendstunden wurde zudem unser lieb gestaltetes Adventsfenster eingeweiht. Die Rückmeldungen waren durchs Band positiv und wir sind alle froh, dass der Anlass so gut über die Runden ging – wir freuen uns bereits auf die nächste Aufführung.



# Weihnachtsfeier 2023



## Vom Dienstag 19. bis 21. Dezember veranstaltete das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland in der Cafeteria Tannzapfenland die Bewohnerweihnachtsfeier.

In der schön dekorierten Cafeteria nahmen über alle drei Tage insgesamt ca. 250 Gäste Platz. Da wir in den letzten zwei Jahren, aufgrund COVID-19, die Bewohnerweihnachtsfeier separiert auf den jeweiligen Abteilungen feiern mussten, war es umso schöner, alle wieder beisammen zu sein. Unser Zentrumsleiter Franco Graf stimmte alle mit Erinnerungen seiner Weihnachtsfeiern als Kind ein. Musikalisch begleitet wurden wir mit weihnachtlichen Klängen von den «Panträumern». Auch in diesem Jahr erzählten der Pfarrer (Herr Obrist) und die Pfarrerin (Frau Gröger) die Weihnachtsgeschichte und sprachen ihren Segen aus. Sie brachten zudem das Friedenslicht mit, welches jeweils in der Geburtsgrotte in Bethlehem entzündet und in alle Pfarreien der Welt gebracht wird. Somit hat es auch den Weg zu uns gefunden. Die Tische waren geschmückt mit Dekorationen, welche durch die Aktivierung – gemeinsam mit unseren Bewohnenden – in genauster Handarbeit gefertigt wurden. Beim grosszügig geschmückten Weihnachtsbaum wurden während der Feier die Kerzen angezündet, was eine erwärmende Atmosphäre brachte. Durch das gemeinsame Singen von verschiedenen Weihnachtsliedern wurde eine wunder-

schöne Stimmung erzeugt. Es freute uns sehr, dass wir in diesem Jahr auch die An- oder Zugehörigen der Bewohnenden wieder einladen durften. Beim Essen konnte man sich gemütlich unterhalten und das Zusammensein geniessen. Während dieser besonderen Zeit ist das Beisammensein ein schöner und wertvoller Bestandteil. Das RAT-Küchenteam verwöhnte die Bewohnenden, An- oder Zugehörigen sowie die Mitarbeitenden mit einem schmackhaften Dreigängemenü. Nach einer Marroni-Birnensuppe folgte der Hauptgang Kalbskaree-Braten in Kräuterkruste an einer Cognac-Rahmsauce mit Kartoffelgratin und Gemüse. Das Menü wurde mit einem Mandarinen-Parfait mit Pistazien-Rahm und Schnittpralinen abgerundet. Der Service der Speisen und Getränke wurde von den Lernenden aller Bereiche übernommen. Auch in der neuen Rolle zeigten sich alle motiviert und professionell. Das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland bedankt sich an dieser Stelle bei allen Bewohnenden und deren An- oder Zugehörigen für ihr Vertrauen. Herzlichen Dank an alle Mitarbeitenden und an die freiwilligen Helferinnen und Helfer. Ohne das Mitwirken aller Beteiligten wären solch schönen Feste nicht möglich. Wir freuen uns auf die kommenden Feste und werden dabei schöne Erinnerungen mitnehmen.

*Susan Avdili, Leitung Pflege  
und Betreuung*





## Spezialreinigung der WC-Schüsseln

**In unserem Alters- und Pflegeheim sind insgesamt 184 WC-Schüsseln und 5 Pissoir montiert. Wieso zählt der Leiter Ökonomie die Toiletten, wird sich die/der eine oder andere Leserin/Leser nun fragen?**

Da haben Sie nicht unrecht – aber für die Unterhaltsplanung sollte man das schon wissen. Bei uns sind alle technischen Anlagen (Heizungen, Lüftungen, Lifte, elektrische Schiebetüren, Geschirrwashmaschinen, Elektrogeräte, etc.) aufgeführt und werden anhand von Empfehlungen und Vorschriften gewartet und geprüft. Bei den WCs sieht es genau gleich aus. Im RAT wird pro Tag rund 1300-mal eine WC-Spülung betätigt von den Bewohnenden, Besuchenden und Mitarbeitenden! Hochgerechnet auf ein Jahr sind das rund 500'000-mal – oder umgerechnet auf den Wasserverbrauch rund 3'500 m<sup>3</sup> Wasser. Wenn aber eine Toiletten-Spülung nicht richtig funktioniert und ich zweimal spülen muss, der Schwimmer defekt ist (dann gehen in der Minute mindestens 7 Liter verloren), steigt der Wasserverbrauch schnell einmal um 50%. Damit dies möglichst nicht der Fall ist, werden nicht intakte WCs durch den/die Fachmann/-frau Hauswirtschaft oder weitere Mitarbeitende anhand unseren Reparaturmeldungen erfasst. Danach kümmert sich der Technische Dienst darum.

Seit dem Jahr 2016 legen wir einen besonderen Wert auf die Spülqualität der Toiletten. Konkret sollte ein Spülgang nach rund 4 Sekunden abgeschlossen sein und das Spülwasser muss bis nach vorne gespült werden. Wenn dies nicht der Fall ist, kann man davon ausgehen, dass die WC-Schüssel im Innenbereich verkalkt ist oder dass sich daran Schmutzablagerungen bilden. Diese nicht optimal funktionierenden WC-Anlagen werden erfasst und durch eine Spezialfirma gereinigt. Die Firma «Rest Clean» hat ein patentiertes Reinigungs-Verfahren und wir können die Vorarbeiten selbst ausführen. Nach einer solchen Reinigung mit biologischem Baumuss-

schalengranulat und einem milden Entkalkungsmittel wird der Spülkasten, die WC-Keramikschüssel und das Ablaufrohr komplett gereinigt und kommt danach wie neu daher. So können wir Ihnen auch am stillen Örtchen den bestmöglichen hygienischen Service bieten.

*Ihr Ökonomie-Team: Martin Rüesch, Leitung Ökonomie / Stv. Zentrumsleitung*



## Geschäftsleitungsausflug



**Die Geschäftsleitung des Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland führte am Montag, 25. September einen Ausflug durch – so wie jeweils der Bundesrat mit seinem bekannten «Bundesratsreisli».**

Wir besuchten den Kanton Appenzell Ausserrhoden, die Heimat von Andreas Steingruber, Bereichsleitung Gastronomie. Es war das Ziel, uns zu evaluieren und die gemeinsame Zusammenarbeit zu fördern, um das RAT wertschätzend, betriebswirtschaftlich und erfolgreich zu führen. In einer Schreinerei fertigten wir ein handgemachtes «Holzplättli» an, um zu Hause feinen Aufschnitt und/oder Käse zu servieren – bei der Anfertigung durfte man seiner Fantasie freien Lauf lassen. Während der Herstellung führten wir konstruktive Gespräche über das RAT und entwickelten neue Ideen und Anregungen. Nach dieser handwerklichen Aufgabe benötigten wir dringend einen «feinen Zmittag» – wohlgernekt ohne Dessert, weil wir uns diesen zuerst selbst verdienen mussten. Also bereiteten wir schmackhafte Pralinen in wertvoller Handarbeitskunst selber zu, um diese zu Hause zu geniessen. Fact war jedoch, dass ich von den Köstlichkeiten nichts abbekommen habe, denn meine

Töchter waren am Abend schneller als ich und hatten «im Nu» alle verschlungen.

Nach diesen Erlebnissen besuchten wir noch das Elternhaus von Andreas Steingruber auf einem typisch-schönen Appenzeller Hügel – dem Nieschberg in Herisau. Glauben Sie mir: er hatte keinen «Katzensprung» als Schulweg, es waren nämlich stattliche 2,5 Kilometer pro Weg. Zum Schluss liesen wir uns nach einer schönen Bergwanderung verwöhnen in einem neu eröffneten Restaurant in Herisau. Solche Teamevents sind wichtig, um bewusst ausserhalb des Unternehmens neue Ideen für das RAT zu entwickeln und sich auch privat besser kennenzulernen.

Besten Dank Andreas Steingruber für die ausgezeichnete Organisation und Führung durch deinen schönen Heimatkanton. Im Jahr 2024 besuchen wir den Kanton Uri, die Heimat von Angela Inauen, Bereichsleitung Finanzen und Administration. Ich freue mich bereits heute auf dieses ideenreiche «Reisli» in den schönen zentralschweizer Kanton am Vierwaldstättersee.

*Franco Graf, Zentrumsleitung*



## Arthrose

### Die Gelenkerkrankung kurz erklärt

Als Arthrose bezeichnet man einen Gelenkverfall mit Knorpelabnutzung. Am häufigsten von Arthrose betroffen sind die Hüft- und Kniegelenke, die Zehengrund- und Daumensattelgelenke sowie die kleinen Fingergelenke. Bei den übrigen Gelenken, wie zum Beispiel Schulter-, Ellbogen- und Sprunggelenken, ist die Arthrose seltener. Die häufigsten Symptome sind Schmerzen bei Bewegung und eine eingeschränkte Belastbarkeit oder Beweglichkeit des entsprechenden Gelenkes. Dies kann im Alltag stark beeinträchtigen. Grundsätzlich nimmt die Häufigkeit der Arthrose mit dem Alter zu. Mit 80 Jahren haben alle Menschen eine gewisse Arthrose-Veränderung an den Gelenken, allerdings hat nur etwa ein Viertel davon auch Beschwerden. Es kann aber auch jüngere Personen treffen, z.B. nach mehreren Unfällen und/oder Verletzungen der Gelenke. Infektionen oder Entzündungen der Gelenke können ebenfalls eine Knorpelabnutzung verursachen.

### Symptome

#### • Schmerz

Das häufigste Symptom sind Schmerzen im entsprechenden Gelenk, welche mit der Zeit verstärkt auftreten. Typisch bei Arthrose ist der Anlaufschmerz.

#### • Schwellung und Überwärmung

Es kann bei manchen Menschen auch zu einer lokalen Überwärmung und Schwellung des Gelenks kommen.

#### • Beweglichkeit

Die Beweglichkeit ist beschränkt. Häufig ist die Feinmotorik durch die Arthrose in den Fingergelenken stark eingeschränkt. Aber auch Einschränkungen beim Gehen können auftreten.

### BEHANDLUNG

- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Schmerztherapie (medikamentös): Schmerzmittel, Kortisonspritze, Eigenbluttherapie
- Schmerztherapie (nicht medikamentös): Kälte-/Wärmetherapie, Heublumenwickel, Bettruhe, Akupunktur, Physiotherapie
- Bei stark ausgeprägter Arthrose wird eine Gelenkprothese in Betracht gezogen

### Ursache

Ein Gelenk besteht aus zwei Knochenenden, die gegeneinander beweglich sind. Sie sind von Knorpel überzogen. Die Knorpelschicht sorgt für die nötige Stossdämpfung und für das reibungslose Gleiten der Gelenke. Ursachen der Arthrose können Abnutzung der Gelenkknorpel und die dadurch entstehende Ausdünnung der Knorpelschicht sein. Im Verlauf kann es zu Veränderungen der Knochenstruktur, aber auch zu einer Entzündungsreaktion der Gelenkinnenhaut kommen. Dadurch nimmt die Reibung im Gelenk zu, auch die Gelenkachse kann sich verändern (Deformierung). Alle diese Veränderungen erfolgen meistens langsam und zuerst unbemerkt. Auch das Körpergewicht ist ein wichtiger Faktor. Durch Übergewicht und Überbelastung entsteht in den Hüft- und Kniegelenken häufig Arthrose. Mögliche Verletzungen der Gelenke können ebenfalls Arthrose verursachen.

Susan Avdili, Leitung Pflege und Betreuung



## Massageangebot RAPIT

Im Bereich «Betriebliche Gesundheitsförderung» unterstützt das RAT die Mitarbeitenden mit einem jährlichen, finanziellen Zustupf. Zu diesem Zweck wurde die Arbeitsgruppe RAPIT (Regionales Alterszentrum Power Im Tannzapfenland) gebildet.

RAPIT organisiert für die Mitarbeitenden jährlich 2 bis 3 Aktivitäten aus dem Bereich Gesundheitsförderung. Im Herbst 2023 haben wir das Angebot für eine Rückenmassage oder Fussreflexzonenmassage im RAT ausgeschrieben. Das Thema hat grossen Anklang gefunden, rund 70 Mitarbeitende haben sich angemeldet und das Angebot genutzt. Wir konnten mit Sandra Casanova (Firma «Casa per me», Bichwil) eine ausgewiesene Fachfrau für dieses Angebot gewinnen. Mit viel Gefühl und gelernten Techniken hat sie unseren Mitarbeitenden ein Verwöhnprogramm angeboten, bei dem sie Körper und Geist entspannen und einfach nur geniessen konnten. Die Rückmeldungen waren so positiv, dass wir dieses Angebot für das nächste Jahr bereits wieder eingeplant haben.

Ein herzliches Dankeschön an Sandra Casanova für die freundliche und kompetente Betreuung unserer Mitarbeitenden und an die Geschäftsleitung des RAT für die finanzielle Unterstützung.

Für das RAPIT Team:  
Roswitha Orlandi, Personalwesen /  
Stv. Leitung Finanzen und Administration



# VORSTELLUNG NEUE MITARBEITENDE

## Sladana Radonjic



**Ich heisse Sladana Radonjic und bin 28 Jahre alt. Ursprünglich komme ich aus Bosnien und Herzegowina, was früher zu Jugoslawien gehörte.**

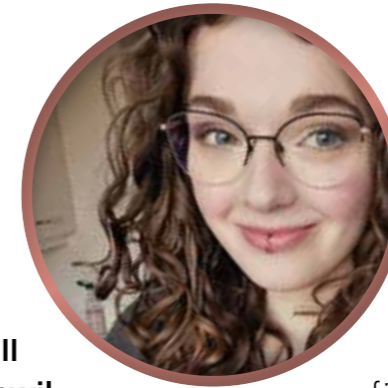
Ich bin seit meinem sechsten Lebensjahr in der Schweiz. Ich wohne im wunderschönen Münchwilen, wo ich auch meine ganze Schulzeit absolviert habe. Während dieser Zeit habe ich einige Jahre Korbball gespielt, was grosse Ähnlichkeiten mit Basketball hat. Dieses Hobby musste ich später wegen meinem Beruf aufgeben. Ich bin ein kreativer Mensch und bastle sehr gerne. Darin finde ich einen Ausgleich zur Arbeit. Einer meiner Lieblingsorte ist der Zoo. Wenn ich könnte, würde ich jeden Tag die Tiere besuchen, ohne dass es langweilig wird. Sie faszinieren mich und ich könnte sie den ganzen Tag bestaunen. Zu meinen Lieblingstieren zählen definitiv Elefanten und Affen. Nach meiner Schulzeit durfte ich ein Praktikum im RAT absolvieren. Meine Lehre als Fachfrau Gesundheit schloss ich erfolgreich im Kantonsspital St. Gallen ab. Danach arbeitete ich vier Jahre als Fachfrau Gesundheit hier im RAT auf dem 2.OG. Diese Zeit habe ich in guter Erinnerung und ich konnte viele Erfahrungen sammeln. 2019 entschied ich mich, die Ausbildung zur Pflegefachfrau HF zu absolvieren – diese schloss ich in der

Clenia Littenheid 2021 erfolgreich ab. Nach der Ausbildung arbeitete ich auf der Akutstation für Erwachsene. Es war eine sehr herausfordernde, aber auch spannende Zeit und ich durfte erneut viele neue Erfahrungen sammeln. Letzen Winter entschied ich mich für eine neue Herausforderung und bewarb mich erneut im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland. Ich durfte am 1. April 2023 meine Stelle als stellvertretende Abteilungsleitung der geschützten Wohngruppe antreten und im September darauf dann die freie Stelle als Abteilungsleitung. Das RAT behielt ich immer in sehr guter Erinnerung. Die Arbeit hier hat mir schon damals gut gefallen und irgendwie zieht es mich immer wieder zurück. Nun kehre ich zum dritten Mal zurück, was bestimmt ein sehr gutes Zeichen ist. Ich hoffe, dass ich eine Weile bleiben werde. Was mir hier am besten gefällt ist die familiäre Atmosphäre, der wertschätzende Umgang miteinander und dass das Wohl der Bewohnenden für jeden an erster Stelle steht. Ich freue mich sehr auf die weitere Arbeit im RAT, mit vielen interessanten und schönen Begegnungen.

*Sladana Radonjic,  
Abteilungsleitung geschützte Wohngruppe*



## Michaela Hälg



**«Guetä Tag mitänand» – nun darf auch ich mich vorstellen. Ich bin Michaela Hälg, aktuell 23 Jahre alt und in Lenggenwil auf einem kleinen Bauernhof aufgewachsen.**

Das ist ein kleines, aber aktives Dorf zwischen Zuzwil und Niederhelfenschwil, in dem ich in der «Sproochbrugg» die Oberstufe absolviert habe. Anschliessend habe ich meine Lehre als Fachfrau Gesundheit bei der «Thurvita» in Wil abgeschlossen. Während der Ausbildung war ich jedes Jahr an einem anderen Standort und durfte so verschiedene Bereiche der Langzeitpflege kennenlernen, unter anderem eine Station mit Brückenangebot. Dort konnte ich auch von den Ergo- und Physiotherapeuten sowie von der Stationsärztin viel lernen. Nach dem erfolgreichen Lehrabschluss hat mich das Reisefieber gepackt und bin mit einer Freundin und einem alten Sprinter durch Europa gefahren, um unsere Nachbarländer besser kennenzulernen. Dabei haben wir unter anderem

gelernt zu surfen und ich durfte mithelfen ein Baumhaus zu bauen. Ein Kindheitstraum ging in Erfüllung! Nach der Reisezeit folgte kurz nach dem Arbeitsbeginn im Wohn- und Pflegeheim Flawil die Corona-Pandemie. Anknüpfend an die erste «Welle» habe ich mich dazu entschieden, Militärdienst zu leisten. Aus ursprünglich fünf angedachten Monaten wurden 15 – und anstelle als Soldat nach Hause zu kommen, trage ich nun den Offiziersrang. Als stellvertretende Abteilungsleitung beim Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland fühle ich mich sehr wohl. Positiv überrascht war ich von der herzlichen Begrüssung und der Offenheit, welche mir alle entgegenbrachten. Jede und jeder ist bereit, mir meine Fragen zu beantworten und so durfte ich als «Neuling» schnell hier ankommen. Ich freue mich auf die kommende Zeit und am «mitenand – fürenand» im RAT mitzuarbeiten.

*Michaela Hälg,  
Stv. Abteilungsleitung geschützte Wohngruppe*





# RÄTSELSEITEN



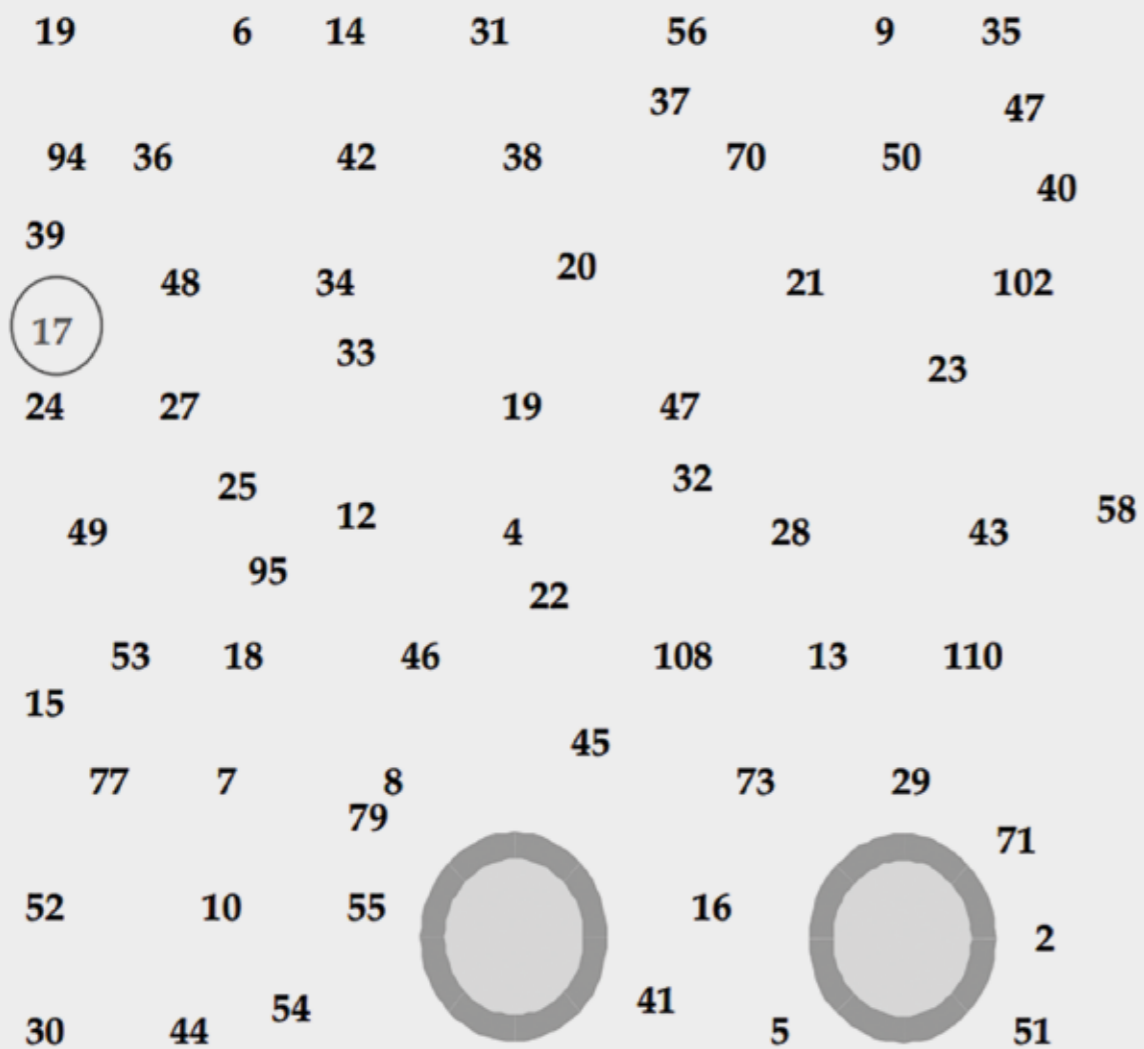
## Rätsel 1

### Quersummen-Spur

Die Quersumme einer Zahl ist die Summe der einzelnen Ziffern. Bei der Spurensuche finden Sie die nächste Zahl jeweils dadurch, dass Sie die Quersumme der Zahl, bei der Sie gerade sind, dazu addieren.

Beispiel: Zahl 17 (+ 8) =  $\rightarrow$  25 (+ 7) = ?

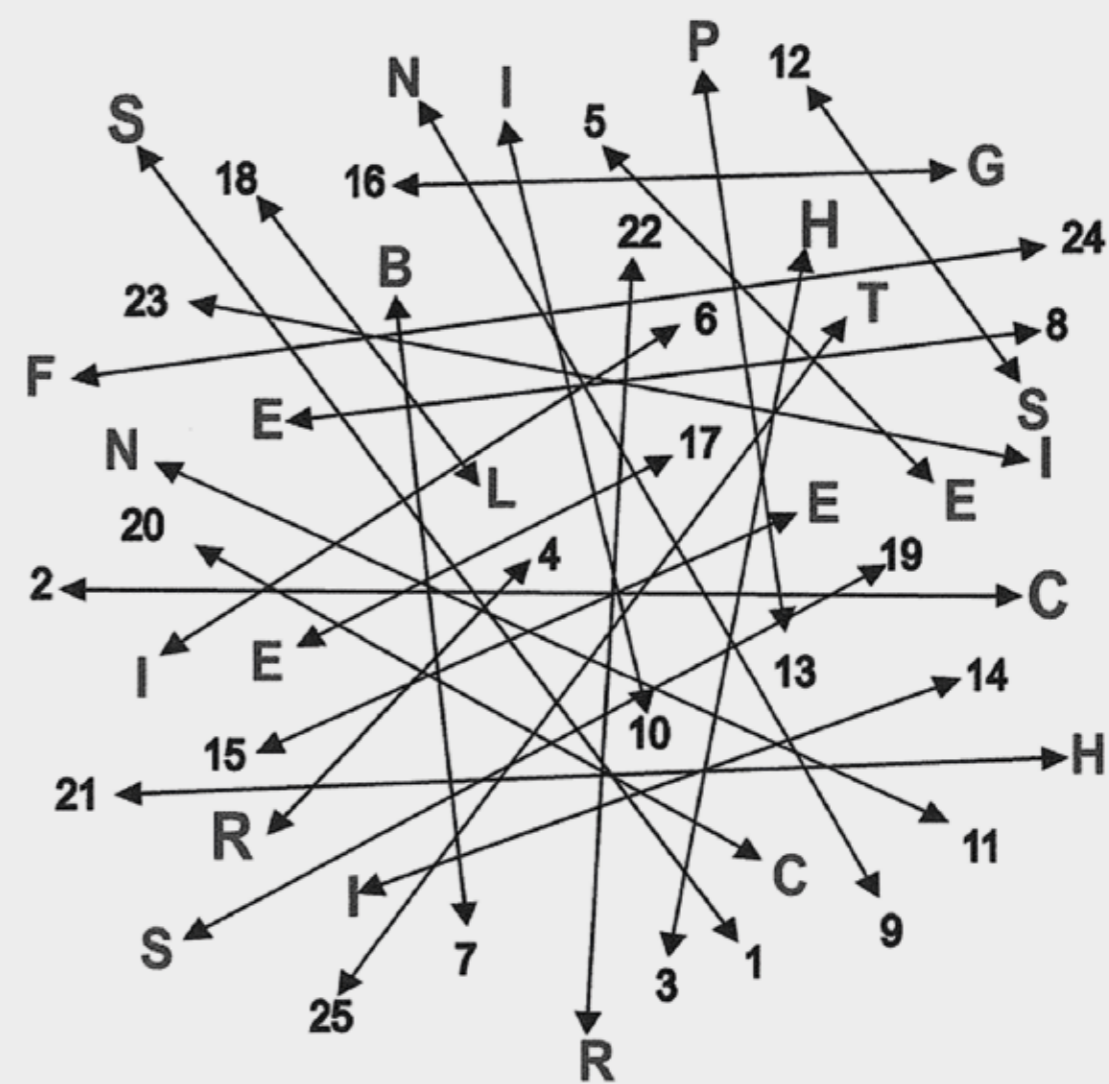
Beginnen Sie die Suche bei der Zahl 17. Ziehen Sie immer eine gerade Linie zur nächsten Zahl. Die Spurensuche ist dann zu Ende, wenn die errechnete Folgezahl nicht mehr zu finden ist. Wenn Sie die Linien alle richtig eingetragen haben, ergibt sich am Ende ein Lösungsbild. Was ist es?



## Rätsel 2

### Buchstaben zuordnen

Übertragen Sie jeweils die 25 Buchstaben ins Lösungsfeld, welche sich der Reihe nach aus den zusammengehörenden Ziffern von 1 bis 25 ergeben. Die Lösung ergibt eine Tätigkeit in drei Worten.



Lösung



### Rätsel 3

Finden Sie die 10 Fehler und markieren Sie diese im oberen Bild.



### Rätsel 4

Welcher von den fünf Begriffen passt nicht zu den anderen?

1. Mumps | Windpocken | Malaria | Röteln | Masern
2. Lesbos | Rhodos | Korfu | Ägina | Korsika
3. Wilhelmshafen | Friedrichshafen | Bremerhaven | Ludwigshafen | Cuxhaven
4. Anakonda | Blindschleiche | Boa | Kobra | Kreuzotter
5. Marmor | Schiefer | Terrakotta | Granit | Sandstein
6. Hecht | Barsch | Karpfen | Zander | Wels
7. Uruguay | Italien | England | Brasilien | Niederlande
8. La Réunion | Guadeloupe | Bermuda | Martinique | Tahiti
9. New Delhi | Buenos Aires | Moskau | Seoul | Amsterdam
10. Gold | Kupfer | Quecksilber | Chrom | Eisen



### Rätsel 5

1. Was bedeutet Mimese?

- a) Eine Form der Tarnung
- b) Eine tropische Pflanzenart
- c) Ein Gesichtsausdruck

2. Kennen Sie ein Tier, dass seine Tarnung schon im Namen trägt?

- a) Die Graslibelle
- b) Das Wandelnde Blatt
- c) Die Sanddorschrecke

3. Warum hat ein Rehkitz weisse Punkte auf dem Fell?

- a) So kann die Mutter es besser wiederfinden
- b) Das gepunktete Fell dient zur Tarnung
- c) Das Rehkitz passt sich damit an seine Umgebung an

4. Das Chamäleon gilt als echter Verwandlungskünstler im Tierreich. Doch anders als vermutet, soll dies nicht der Tarnung dienen. Forscher nehmen an, dass der Farbwechsel andere Funktionen hat. Welche?

- a) Arten- und Geschlechtsbestimmung
- b) Kommunikation und Temperaturregelung
- c) Gar keine – sie verfärben sich ausschliesslich aus einer Laune der Natur heraus.

5. Kennen Sie ein Tier, dass seine Farbe zu Tarnzwecken verändert?

- a) Der Clownfisch
- b) Das Seepferdchen
- c) Der Tintenfisch

6. Welches Tier wird aufgrund ihrer Mimese oft für eine Wespe gehalten?

- a) Die Schwebfliege
- b) Die Raupenbiene
- c) Der Zebrafalter

### Rätsel 6

Welches Tier kann man hier erkennen?

1. a) Eichhörnchen  
b) Kaninchen  
c) Haselmaus



2. a) Schwan  
b) Ente  
c) Flamingo



3. a) Orang-Utan  
b) Mandrill  
c) Schimpanse



4. a) Otter  
b) Wasserschwein  
c) Biber



5. a) Skorpion  
b) Krabbe  
c) Qualle



6. a) Puma  
b) Luchs  
c) Gepard

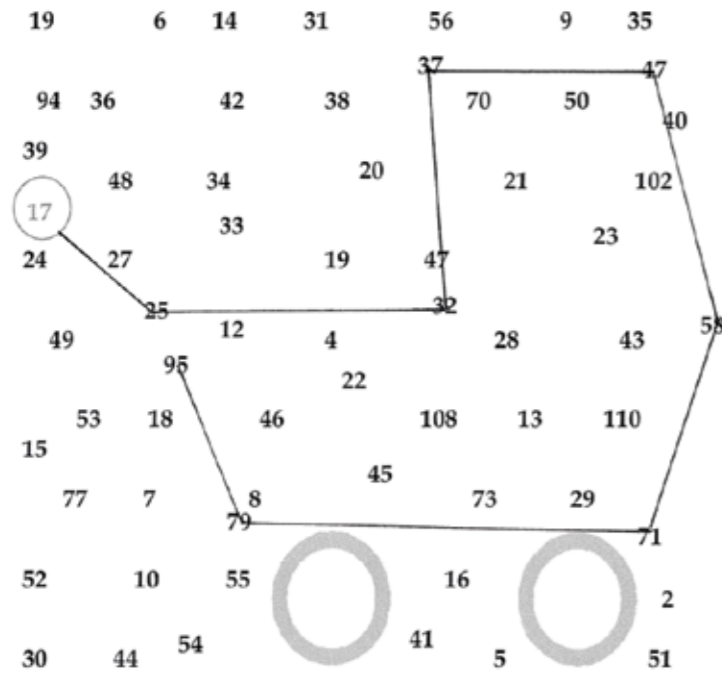




# Lösungen:



## Rätsel 1



## Rätsel 2

Schreiben in Spiegelschrift

## Rätsel 3



## Rätsel 4

1. Malaria, weil es keine Kinderkrankheit ist.
2. Korsika, weil es keine griechische Insel ist.
3. Ludwigshafen liegt an einem Fluss, die anderen am Meer oder See.
4. Die Blindschleiche, weil sie eine Eidechse und keine Schlange ist.
5. Terrakotta wird aus Ton hergestellt, das andere sind Natursteine.
6. Der Karpfen, weil er kein Raubfisch ist.
7. Die Niederlande, weil sie noch nie Fussball-Weltmeister waren.
8. Die Bermudas, weil sie nicht französisch sind.
9. Amsterdam, weil es keine Millionenstadt ist.
10. Das Quecksilber, weil es flüssig ist.

## Rätsel 5

1 a) + b) | 2 b) | 3 b) | 4 b) | 5 b) + c) | 6 a)

## Rätsel 6

1 a) Eichhörnchen



4 c) Biber



2. c) Flamingo



5. b) Krabbe



3. c) Schimpanse



6. c) Luchs





## Herbstfest mit Marroni

Beim Herbstfest führte der Drehörgeler «Werni» durch den Festakt. Es wurde mitgesungen und getanzt, sodass eine gemütliche Atmosphäre entstand. Beim Quiz wurde eifrig mitgeraten, bei dem es Preise zu gewinnen gab. Natürlich durften dabei auch die heissen Marroni nicht fehlen.



## Männerchor Sirnach

Der Männerchor Sirnach erfreute mit einem Ständchen die Anwesenden. Die traditionellen Männerchor- und Volkslieder sowie moderne Klänge wurden teilweise mit Klavierbegleitung wiedergegeben.



## Lichtbildervortrag Insel Mainau

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – Theodor Eugster führte uns mit seinem Lichtbildervortrag durch die 4 Jahreszeiten auf der Insel Mainau am Bodensee. Wenn auch nicht direkt vor Ort, wurde der Nachmittag zu einer schönen Präsentation mit farbenfroher Blumenlandschaft, faszinierenden Bäumen und grosser Pflanzenvielfalt.



## Tanznachmittag mit der Tanzpädagogin

Beim Tanznachmittag zeigte Inés La Scalia ein facettenreiches Programm, das Gesang, Rhythmusübungen, leichte Bewegungsabfolgen, Tanztheater usw. beinhaltete. Dies alles zu Musik aus aller Welt. Die Bewohnenden machten aktiv mit und konnten bestens entspannen.





## Theater Kleeblatt Pro Senectute

Mit einem lustigen Auftritt des Laientheaters Kleeblatt der Pro Senectute durften die Bewohnerinnen und Bewohner an einem «gespielten Missverständnis» teilnehmen. Das Stück «Zoff im Seniorenheim» löste viel Gelächter beim Publikum aus.



## Adventssingen der Alterskommission

Das Adventssingen war wie immer eine Wohltat, die sich bei den meisten Bewohnerinnen und Bewohnern emotional auswirkte – sogar Freudentränen flossen.



## Musikverein Harmonie Rickenbach

Beim Abendkonzert zur Adventszeit erlebten die Bewohnerinnen und Bewohner eine beeindruckende musikalische Darbietung, die für festliche Stimmung sorgte.





# ...und noch eine Gutenachtgeschichte

## Elefantennatur und Veilchenseele

Es war einmal ein Elefant.

Der wollte nicht an Veilchen glauben.

Doch eines, das am Wege stand,  
dacht ihm den Zweifel schnell zu rauben.

Und bot ihm seinen Däftegruss.

Er tappte blindlings geradezu,  
da war's im Nu erstorben unter seinem Fuss.

Er stand darauf mit Vollgewicht,  
und sagte: „Veilchen gibt es nicht!“

Autor: Ludwig Fulda

## Leicht lässt sich das ins Positive weiterreimen:

Doch als er hob den Fuss von dannen,  
dem Veilchen zwar die Tränen rannen.

Und es hatte zu den alten,  
hinzu noch ein paar neue Falten.

Nichtsdestotrotz es weiterroch,  
denn wisse: „Veilchen gibt es doch!“

Aus dem Buch: «Tiefe Stille – Weiter Raum»  
von Marcel Steiner

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

*Erika Prandini-Rast, Bildung/Qualität*

## Geburtstage

Bodenmann Werner	03.01.27	Mettler Christian	15.03.55
Dell'Angelo Maria	03.01.40	Widmer Hildegard	15.03.30
Rüegg Annamaria	03.01.25	Isenring Angela	17.03.47
Flückiger Hanspeter	04.01.39	Schmid Gertrud	19.03.41
Siegrist Ulrich	06.01.45	Müller Alice	21.03.28
Rechberger Walter	10.01.37	Rampa Leonardo	23.03.43
Diethelm Fridolin	11.01.35	Gerber Nelly	26.03.53
Böhi Albert	15.01.46	Graf Agnes	26.03.47
Hauser Ingrid	16.01.40	Kläsi Peter	27.03.52
Altenburger Frieda	17.01.37	Giger Maria	28.03.34
Imhof Helena	19.01.32	Meister-Züblin Olga	29.03.52
Bärlocher Hanna	21.01.30	Zinecker Urs	29.03.56
Savi Emilio	25.01.34	Berweger Rosmarie	30.03.34
Berweger Jakob	28.01.35	Schauvelberger Pia	30.03.46
Schärer Maria	02.02.47	Prudente Antonio	31.03.38
Bischofberger Rosmarie	13.02.42	Sommer Dora Marie	02.04.39
Lang Vivian	16.02.25	Oswald Markus	06.04.51
Rotach Huldy	20.02.31	Strässle Regula	09.04.46
Wagner Hilda	25.02.36	Würmli Notburga	12.04.35
Herzig Verena	27.02.32	Blöchlinger Herta	13.04.39
Krähenmann Rosmarie	01.03.43	Stäheli Maria	13.04.33
Hauptmann Helmut Albert	06.03.38	Schrepfer Jakob	16.04.36
Spiller Willi	06.03.39	Thalmann Annalies	18.04.35
Rutishauser Rosi	06.03.44	Rutishauser Peter	19.04.38
Pfaffhauser Sonja	07.03.41	Müller Martha	23.04.32
Schmid Marta	08.03.34	Odermatt Emma	26.04.36
Bommer Ida	09.03.36	Oettli Ines	26.04.27
Keller Martha	10.03.37	Bosshard Carmen	27.04.33
Häne Niklaus	14.03.47		

## Bewohner-Mutationen

### Eintritte

Arnold Berti  
Brühwiler Ida  
Hauptmann Anita Klara  
Hauptmann Helmut Albert  
Isenring Angela  
Kradolfer Lisbeth  
Lukes Qeshk  
Merk Julie  
Prudente Antonio  
Rampa Leonardo  
Ruh Hannelore  
Siegrist Ulrich  
Stäheli Maria

### Austritte

Schmucki Hans

### Gestorben

Braun Maria  
Castellino Tindaro  
Frehner Willy  
Fry Lina  
Grossmann Irma  
Hutter Paul  
Keller Markus  
Kölbener Albert  
Lukes Qeshk  
Lob Robert  
Mäder Walter  
Meier Rolf  
Opprecht Verena  
Ruh Hannelore  
Schafflützel Willi  
Schibli Dora  
Spahr Berta  
Wyss Robert

## 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  
Münchwilen**

Regionales Alterszentrum Tannzapfenland  
Rebenacker 4  
9542 Münchwilen  
Telefon 071 969 12 12  
info@tannzapfenland.ch  
www.tannzapfenland.ch

## Personal

### Eintritte

Hossin Fatama  
Laghezza Camilla  
Marty Patrizia  
Müller de Oliveira Beatriz  
Oberlin Mary  
Roth Nicoleta Alexandra  
Salzgeber Brigitte  
Stieger Jeannette  
Stillhart de Oliveira Dionilsa

### Jubliäen

Brunschwiler Daniela	20 Jahre
Büchi Andrea	20 Jahre
Graf Alice	15 Jahre
Hasler Bernadette	15 Jahre
Bedjeti Fatmire	5 Jahre
Böhi Claudia	5 Jahre

### Austritte

Bruhin Ronja	Mardel Olga
Brühlmann Corina	Meier Sybille
Buff Vreni	Niederer Heidi
Bürge Astrid	Piccolo Maria
Gercek Begüm	Walser Petra
Imhof Brigitte	Zarotsang Yontso
Kercmar Sandra	Zumbühl Elena

Böhi Monika	5 Jahre
Eberli Jolanda	5 Jahre
Kurt Nataliya	5 Jahre
Meyer Marion	5 Jahre
Votta Samanta	5 Jahre