

S'Neuscht vom Tannzapfenland

Ausgabe 1 | 2019



Betriebskonzept 2020 | Spatenstich Neubau Alterswohnungen (AW2)

Liebe Leserinnen und Leser

Im Dezember konnten wir die 2. Bauetappe des Betriebskonzeptes abschliessen. Mit dem letzten Teilprojekt, dem Umbau der Cafeteria, lagen wir im Termin. Am 15. Dezember 2018 durften wir die Bevölkerung feierlich dazu einladen, die Cafeteria sowie die weiteren umgebauten Räume zu besichtigen.

Die Planung der 3. Bauetappe (Bau von total 15 2 ½-Zimmer-Wohnungen und zwei 3 ½-Zimmer-Wohnungen) startete bereits im Jahr 2018. Zudem mussten vor dem eigentlichen Baubeginn zwei Projekte vorgezogen werden: die Feuerwehr-Zufahrt

und eine Entwässerungsanlage. Durch Probleme verzögerte sich der Endtermin des Entwässerungsprojekts, was zu einer Verschiebung des Baustarts der 3. Etappe führte. Ursprünglich war dieser Termin im Oktober 2018 vorgesehen.

Am Montag 14. Januar 2019 fand nun der Spatenstich für den Neubau Alterswohnungen statt. Eingeladen zu diesem Anlass waren die Mitglieder der Baukommission, das Kader, Vertreter der bisher beteiligten Planer- und Baufirmen sowie Vertreter der Gemeinde Münchwilen und der Presse.

> Fortsetzung Seite 2



Renate Merk, Zentrumsleiterin, begrüßte die Teilnehmenden und lud alle zum offiziellen Spatenstich auf der (noch grünen) Wiese ein. Mit den von der Firma BUVAG spendierten Spaten gruben die Verantwortlichen die ersten Erdstücke aus. Aufgrund des kalten Wetters dislozierte die Teilnehmerschaft in die Cafeteria. Dort sprach der Präsident der Baukommission, Peter Büchi, zu den Anwesenden. Er stellte den Bau kurz vor und erwähnte bei dieser Gelegenheit, dass das Gebäude neben den Wohnungen auch über Gemeinschaftsräume verfügen und eine unterirdische Verbindung den Neubau mit den bestehenden Gebäuden verbinden wird. Peter Büchi bedankte sich bei den Planern und Baufirmen für die bisher geleistete Arbeit. Er bat die Bewohnerinnen und Bewohner sowie das Kader und Mitarbeitende um Verständ-

nis für die Emissionen, welche die Arbeiten des Neubaus verursachen werden. Sein grosser Wunsch ist es, dass die Alterswohnungen ohne Unfälle erstellt werden können. Raimondo Baumgartner bedankte sich im Namen der Firma BUVAG für den Auftrag. Nach dem Bau der Alterswohnungen (AW1) und der geschützten Wohngruppe ist es nun bereits das 3. Projekt, welches er für das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland ausführen dürfe. Mit einem anschliessenden Apéro ging die Veranstaltung zu Ende.

Im Namen des Verwaltungsrates danke ich Renate Merk, Peter Büchi und allen weiteren Beteiligten ganz herzlich für die Organisation und die Durchführung dieser kleinen Feier.

Othmar Häne, VR-Präsident

Stilvoller Eingangsbereich

Mit dem Betriebskonzept 2020 wurde auch der ganze Empfangsbereich neu gestaltet, welcher sich nun in einem modernen Erscheinungsbild präsentiert. Diese und viele weitere Erneuerungen konnten Interessierte am Tag der offenen Tür, am 15. Dezember 2018, bestaunen. Im Empfangsbereich wurde ein Bildschirm installiert, welcher mit diversen Funktionen ausgestattet ist. Dadurch können Interessierte auf schnelle Weise Informationen zu Bewohnerinnen und Bewohnern, Mitarbeitenden, Anlässen, dem Menüplan, dem Wetter sowie zum Fahrplan ausfindig machen. Sollte der bedienungsfreundliche Empfangsbildschirm für Verwirrung sorgen, so ist das Administrationsteam gerne bereit weiterzuhelfen. Die Arbeitsplätze der Administration wurden während der Umbau-Phase temporär umplatziert, damit das bisherige Büro ebenfalls erneuert werden konnte. Das Ergebnis kann sich sehen lassen, denn die neuen Büroeinrichtungen sehen ästhetisch und stilvoll aus und unterstützen zudem die ergonomische Arbeitsweise.

Angela Inauen, Leitung Finanzen und Administration

«Eintreten und wohlfühlen»



Das Angebot in der neuen Cafeteria und am Kiosk wird Sie begeistern. Als Bewohnerin und Bewohner vom Alterszentrum Tannzapfenland oder als Gast verbringen Sie hier gemütliche Stunden.

Variante reiche Küche

Schon zum Znüni weiss die Cafeteria zu überzeugen: Sandwiches mit Hausbrot, Gipfeli, Blätterteiggebäck und unwiderstehliche Schoggigipfeli mit einem guten Kaffee sorgen für Stärkung. Währenddessen laufen die Vorbereitungen für das Mittagessen: drei verschiedene Tagesmenüs, Snacks und Kindergerichte stehen im Angebot. Treue Gäste profitieren von einem Menü-Pass, bei welchem jedes 11. Mittagessen gratis offeriert wird. Gemütlich wird es auch zum Zvieri, wofür die Cafeteria für seine Gäste eine grosse Auswahl an süssen Köstlichkeiten – wie den Nachmittagskuchen – anbietet.

Mehrzweckraum und Stube

Der zweite Etappenplan sah auch die Sanierung des Mehrzweckraumes vor, in welchem wir Anlässe wie Familienfeste, Traueressen oder Firmenveranstaltungen nach vorangehender Reservation organisieren können. Besonders ans Herz gewachsen ist uns die neue und einzigartige «Stube Tannzapfenland». Angrenzend an den Mehrzweckraum laden gemütliche «Ohrensessel» zum Verweilen ein. Die Stube steht Bewohnenden und ihren Angehörigen 24 Stunden zur Verfügung.



Richtig und wichtig

Die zweite Bauetappe war anspruchsvoll. Auch weil sie den Alltag von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, Angehörigen und Gästen sowie unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern berührte. Was für sie während dem Umbau wichtig war, stand jedoch immer im Vordergrund. Dass sich der grosse Effort gelohnt hat, davon können Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch bei uns in der Cafeteria überzeugen. Wir heissen Sie herzlich willkommen!

Renate Merk, Zentrumsleitung

*Cafeteria
Tannzapfenland*

Öffnungszeiten Cafeteria

Montag bis Freitag 08.45 bis 17 Uhr

Samstag und Sonntag 11.30 bis 17 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Erlebnisreicher «Guetzle-Spass»



Der Backtag war ein besonderer Tag. Um ans Ziel zu kommen, gehört mehr dazu als nur Guetzli auszustecken. Zusammen als Team mussten wir Vorbereitungen treffen und starteten ein kleines Projekt. Wir teilten die Aufgaben untereinander auf und kooperierten als Team hervorragend. Aufgrund der Kochbuchrezeptangaben bestellten wir in der Küche die passenden Zutaten.

Nachdem wir den «Mailänderli-» und «Brunsli-» Teig selber zubereitet hatten, luden wir unsere motivierten Bewohnerinnen und Besucher zum «Guetzle» ein. Nach etwas holprigem Start kamen wir in einem angenehmen Rhythmus voran und stachen bei passender Weihnachtsmusik die Guetzli

aus. Neben den fleissigen Guetzli-Bäckern liessen sich auch hin und wieder «Guetzlinascher» ertappen – kein Wunder bei diesem leckeren Teig. Wir haben zusammen Guetzli gebacken, viel gelacht und die schöne Atmosphäre miteinander genossen. In Erinnerung bleibt ein aufregender und erlebnisreicher Nachmittag.

*Jovica Radic,
Pflegepraktikant WG*



Brandschutz

Interne Weiterbildung im Bereich Ökonomie

Im Herbst 2018 sind alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom Regionalen Alterszentrum Tanzapfenland zu einer Weiterbildung im Bereich Brandschutz aufgerufen worden. Diese interne Weiterbildung ist obligatorisch und wird alle drei Jahre durchgeführt. Damit solch ein Kurs stattfinden kann, müssen die Arbeitseinsätze von den verantwortlichen Abteilungen gut geplant werden.

Am Brandschutznachmittag wurden rund 40 Mitarbeiter/-innen in drei Gruppen eingeteilt. Als Einstieg wurde ein eindrücklicher Film über die Gefahr von Feuer gezeigt. Fragen wurden sofort beantwortet, bevor es an die praxisbezogenen Posten ging. Dank grosser Unterstützung der Feuerwehr Münchwilen, der Firma Siemens und KAB Brandschutz und Feuerlöscher durften wir einem sehr interessanten Übungsprogramm beiwohnen.

Mit einem Instruktor der Feuerwehr Münchwilen wurden verschiedene Rettungsmöglichkeiten eins zu eins durchgespielt. Eine grosse Herausforderung war, die zu rettenden Personen nur über die Treppenhäuser in Sicherheit zu bringen. Matratzen, Rollstühle, ein Evakuierungsstuhl und das Rettungstragtuch wurden als Rettungshilfen eingesetzt. Dabei stellten wir fest, dass das Rettungstragtuch ein sehr einfaches aber gut verständliches Hilfsmittel ist. Beim Evakuierungsstuhl brauchte es am meisten Überwindung, sich ganz auf die Retter zu verlassen.

In der zweiten Gruppe wurde ein Brandmelder und sogar ein Handtaster ausgelöst. Dank der Firma Siemens konnten alle Mitarbeitenden die Brandmeldeanlage mal unter «scharfen Bedingungen» bedienen. Schnell realisierte man, dass es beim ersten Mal nicht so einfach ist, gleichzeitig die Nerven zu behalten, die Anweisungen genau zu lesen und am Schluss noch den richtigen Ort zu finden, wo die Auslösung erfolgte. Nach dem zweiten und dritten Testlauf wurden auch die letzten Mitarbeitenden davon überzeugt, dass dies sehr gut zu meistern ist.

Die Firma KAB Brandschutz präsentierte die Handhabung des Feuerlöschers und der Löschdecke. Niemand durfte den Brandplatz verlassen, ohne den Feuerlöscher und die Löschdecke einmal selbst eingesetzt zu haben. Die grosse Herausforderung war, das Feuer von der richtigen Seite und mit genügend Löschmittel zu bekämpfen. Ich denke die Bilder sprechen für sich.

Das grosse Engagement aller Beteiligten, die vielen sehr guten Fragen und die tolle Gemeinschaft unter den Mitarbeitern machte diese Schulungen zu einem gelungenen Nachmittag. Ich bin froh und überzeugt, dass wir bei einem Ernstfall eine qualifizierte Brandschutzarbeit abrufen können. Herzlichen Dank für den grossen Einsatz.

*Martin Rüesch,
Leitung Ökonomie & Sicherheitsbeauftragter*



Loris Haas

Als neuer Mitarbeiter mit befristetem Arbeitsvertrag in der Administration, möchte ich mich gerne vorstellen.

Mein Name ist Loris Haas, bin 30 Jahre alt und wohne in Frauenfeld. Neben meinen Eltern ist meine drei Jahre ältere Schwester ein wichtiges Familienmitglied. Meine Schulausbildung absolvierte ich in Stettfurt, wo ich aufgewachsen bin, danach habe ich in Romanshorn die SBW besucht. Anschliessend zur Ausbildung als Kaufmann bei der Swibro AG in St. Gallen meisterte ich die Rekrutenschule in Dübendorf und schloss den Militärdienst als Soldat ab.

Nach einigen Jahren Tätigkeit als Kaufmann in einem Handwerksbetrieb absolvierte ich ein einjähriges Praktikum als Krankenpfleger und gewann dabei einen spannenden Einblick in einen anderen Berufszweig. Nach dem spannenden und lehrreichen Arbeitseinsatz im RAT suche ich wieder eine neue Herausforderung in der Branche Alterspflege, Spital oder in anderen sozialen Institutionen.



Meine Freizeit verbringe ich gerne mit Lesen und mit meinen Freunden. Hin und wieder begleitet mich mein Fahrrad auf eine kleine Reise. Ebenfalls informiere ich mich gerne über neue Entwicklungen im technischen Bereich und tausche mich im Internet gerne mit Menschen rund um die Welt über Fortschritte sowie neue Produkte aus.

Schön, wenn Sie sich über mich ein kleines Bild machen konnten. Ich freue mich, Sie am Empfang des Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland begrüßen zu dürfen.

Loris Haas, Mitarbeiter Administration

Almina Toci



Mein Name ist Almina Toci. Im August 2017 beendete ich meine Schulausbildung und habe mich anschliessend für ein Pflegepraktikum im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland beworben.

Mit viel Energie und Motivation bin ich auf der Abteilung AWH (Alterswohnheim) ins Arbeitsleben gestartet. Vom ganzen RAT-Team wurde ich herzlich aufgenommen und lebte mich sehr schnell ein. In meiner Praktikumszeit habe ich sehr viele Erfahrungen gesammelt, die mir jetzt in meiner Ausbildung zur Assistentin Gesundheit und Soziales (Pflegeabteilung 1. OG) sehr behilflich sind. Zu

Beginn meiner Praktikumszeit hatte ich mehrheitlich Mahlzeitendienst, was nicht immer so spannend war für mich. Dies half mir jedoch, die Bewohnerinnen und Bewohner besser kennenzulernen und mich zu orientieren.

Mit der Zeit wurde ich in die Pflege eingeführt. Ich helfe unseren Bewohnenden sehr gerne bei der Morgenpflege – dadurch wuchsen sie mir sehr ans Herz. Während der Winterzeit haben wir viel Kuchen oder Guetzli gebacken, was immer sehr schön war, da wir dies jeweils mit viel Freude zelebrierten. Im Sommer darauf beendete ich mein Praktikum. Auf der einen Seite war ich traurig, das Team, die Bewohner sowie die Abteilung zu verlassen, da ich gerne im AWH gearbeitet habe. Auf der anderen Seite freute ich mich auch, etwas Neues kennenzulernen und in der Pflegeabteilung meine Lehre zu starten.

Das Jahr ging schnell vorüber und ich kann mich nur an positive Erlebnisse erinnern. Es gab auch stressige Tage – diese meisterten wir jedoch in starker Teamarbeit hervorragend. Ich danke dem ganzen AWH-Team für die tolle Mitarbeit! Ich wünsche allen neuen Lernenden viel Erfolg und allen anderen Mitarbeitenden weiterhin viel Power und Motivation.

Almina Toci, Assistentin Gesundheit und Soziales in Ausbildung

Rätselseiten

Rätsel 1

Im unteren Fehlerbild der Tower Bridge in London haben sich 12 Fehler eingeschlichen. Vergleichen Sie das untere Bild mit dem oberen Originalbild und kreisen Sie die Fehler ein.



Rätsel 2

Kindername

Peters Mutter hat vier Kinder. Das erste Kind wurde auf den Namen «Januar» getauft. Das zweite Kind hat den Namen «März» bekommen. Das dritte Kind hört auf den Namen «Mai».

Wie ist der Name des vierten Kindes?

Rätsel 3

Wann kommt Peter nach Hause? Knobelaufgaben...

Peter ist mit seinen Freunden etwas «über den Durst» trinken gegangen und kommt etwas alkoholisiert nach Hause. Seine Frau fragt ihn voller Sorge: «Wo warst du denn den ganzen Abend und weisst du überhaupt, wie spät es ist?» Darauf Peter etwas lallend: «60 Minuten vor 17:00 Uhr kam Klaus zu uns nach Hause und wir beide haben 125 Minuten lang einen coolen Film geschaut. 25 Minuten nachdem der Film zu Ende war, kam endlich Tom. Wir drei haben uns erst einmal eine Pizza bestellt. Bis die geliefert wurde, vergingen weitere 36 Minuten – zum Essen der Pizza haben wir noch mal 30 Minuten benötigt. Dann stand Bierschnelltrinken auf dem Programm. Ich benötigte gerade einmal 24 Minuten für einen Kasten. Nun ging alles sehr schnell – Taxifahrt zur Kneipe 18 Minuten, 6 Runden Schnaps in 36 Minuten, 6 Minuten auf der Toilette, um das Bier wieder loszuwerden. Zweite Taxifahrt zur Disco 15 Minuten und 240 Minuten Abtanzen in der Disco. Für den Rückweg hatten wir dann kein Geld mehr, daher sind wir gelaufen. Mann, tun mir die Füße weh, nach 2 Stunden orientierungslosem Schwanken zurück zu dir, mein Schatz!»

Wann kam Peter nun wirklich nach Hause?

Rätsel 4

Der Aufzug

In einem Kaufhaus wird im 1. Stock Damenbekleidung, im 2. Stock Herrenbekleidung, im 3. Stock Kinderbekleidung und im 4. Stock werden Elektronik- und Sportartikel angeboten. Viele Kunden fahren in diesem Kaufhaus mit dem Aufzug.

Welcher Knopf wird in diesem Aufzug am häufigsten gedrückt?

Rätsel 5

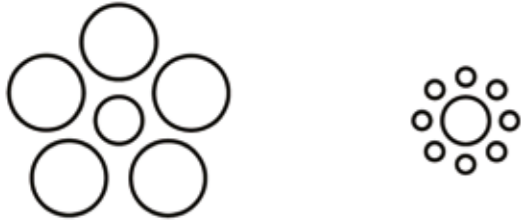


Finden Sie die passenden Wörter mit Buchstaben, die im nebenstehenden Kasten stehen:

1. Ein Tier mit 8 Buchstaben _____
2. Ein Haustier mit 4 Buchstaben _____
3. Ein Eisklumpen mit 5 Buchstaben _____
4. Ein Körperteil mit 4 Buchstaben _____
5. Ein Metallstift mit 5 Buchstaben _____

Rätsel 6

1.) Welche der beiden mittleren Kreise ist grösser?



2.) Welche der beiden Kreise ist grösser?



2.) Welches der mittleren Quadrate ist grösser?



Rätsel 7

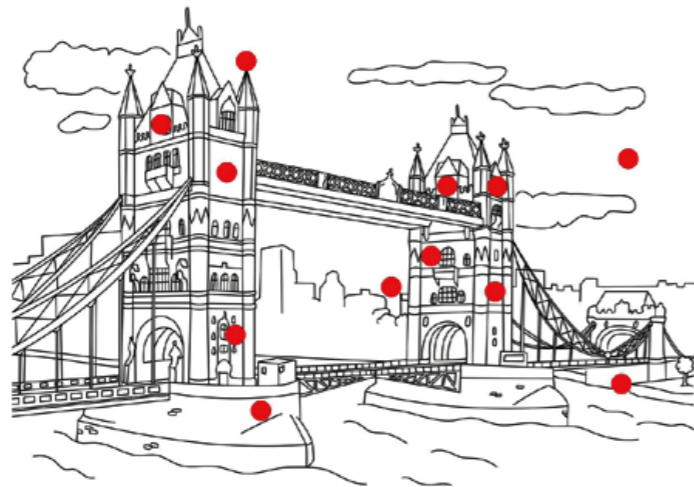
Wer oder was bin ich?

Alle 10 Punkte beschreiben ein und dieselbe bekannte Figur. Wer ist damit gemeint?

1. Ich bin männlich und trage einen schwarzen Hut!
2. Ich bin nicht gross, bin aber in der ganzen Welt bekannt!
3. Ich trage eine rote Hose und weisse Handschuhe!
4. Meine Schuhe sind gelb!
5. Ich bin kein Mensch!
6. Ich habe grosse Ohren!
7. Ich bin eine bekannte Comicfigur!
8. Pluto ist mein Hund!
9. Meine Freundin heisst Minnie!
10. Ich bin eine Maus – Walt Disney hat mich erfunden!

Lösungen:

Rätsel 1 =



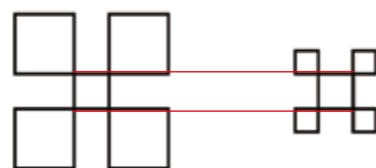
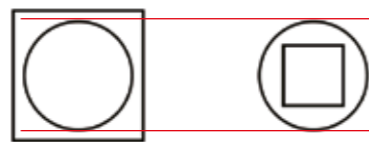
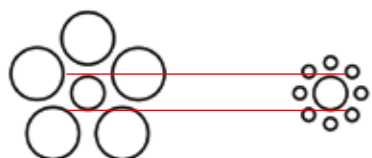
Rätsel 2 = Das vierte Kind heisst Peter. Die Erklärung: Peters Mutter hat 4 Kinder!

Rätsel 3 = Um 03:15 Uhr in der Nacht

Rätsel 4 = Der Knopf „E“ für das Erdgeschoss.

Rätsel 5 = 1. Schlange, 2. Hase, 3. Hagel, 4. Hals oder Nase, 5. Nagel

Rätsel 6 = Optische Täuschung: Alle Figuren sind gleich gross. Die Illusion der unterschiedlichen Grössen entsteht bei vielen Menschen darum, weil unser Gehirn die dargestellten Figuren ins Verhältnis zu den umliegenden Figuren setzt. So erscheint ein Kreis grösser, wenn kleine Kreise um ihn liegen. Und er wirkt kleiner, wenn grosse Kreise ihn umschliessen.



Rätsel 7 = Ich bin Micky Maus.

Personalkasse

Es gehört nicht zu unserer Philosophie, Geldgeschenke von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern oder von Angehörigen anzunehmen. Trotzdem gibt es immer wieder diese Geste, wo sich jemand in dieser Form bedanken möchte. Jeder Franken geht in einen gemeinsamen «Topf», damit alle Mitarbeitenden in einem Miteinander etwas Gutes für sich tun können.

Die Personalkassen-Verantwortung wird von einer Kommission getragen, welche aus sechs Mitgliedern besteht und von Rita Bosshard verwaltet wird. Sie organisiert jeweils die Dankeschreiben – die Karten dazu schreibt Claudia Ehrbar in liebevoller Handarbeit. Die übrigen Mitglieder organisieren jeweils diverse Anlässe. Nachfolgend sehen Sie, was wir organisiert haben: Im November 2017 erlebten wir einen gemütlichen Abend im Restaurant Pöstli Eschlikon. Anfangs Januar 2018 organisierte Borjanka Novakovic den Theaterbesuch in Wängi. Zum Valentinstag wurde aus der Personalkasse das Znünigetränk offeriert. Im März machten sich einige schneefreudige Mitarbeitende auf zum Skifahren und Wandern ins Brandnertal. Unsere Kollegen, die an diesem Tag im RAT arbeiten durften, profitierten von einem Gipfeli und Znünigetränk aus der Personalkasse. Wir genossen einen schönen und lauen Sommerabend in der Villa Sutter, der ebenfalls von Borjanka Novakovic organisiert wurde und neben dem gemütlichen Beisammensein ein feines Nachtessen bot. Ein Kegelabend im Restaurant Schäfli Wängi – sogar mit von den Organisatoren Borjanka Novakovic und Ruth Lindenmann organisierten Gewinnerpreisen – trug im November 2018 zu unserem bunten Unterhaltungsprogramm bei.

2019 ist auch einiges in Planung: So steht wieder das lustige Theater in Wängi auf dem Programm, welches von Antonella Plüss organisiert wird. Wir werden die Operette in Sirnach besuchen, organisiert von Claudia Ehrbar. Der Wintersporttag steht im März an und wird eventuell auf einen zweiten Tag ausgebaut. Dies darum, weil manche nicht

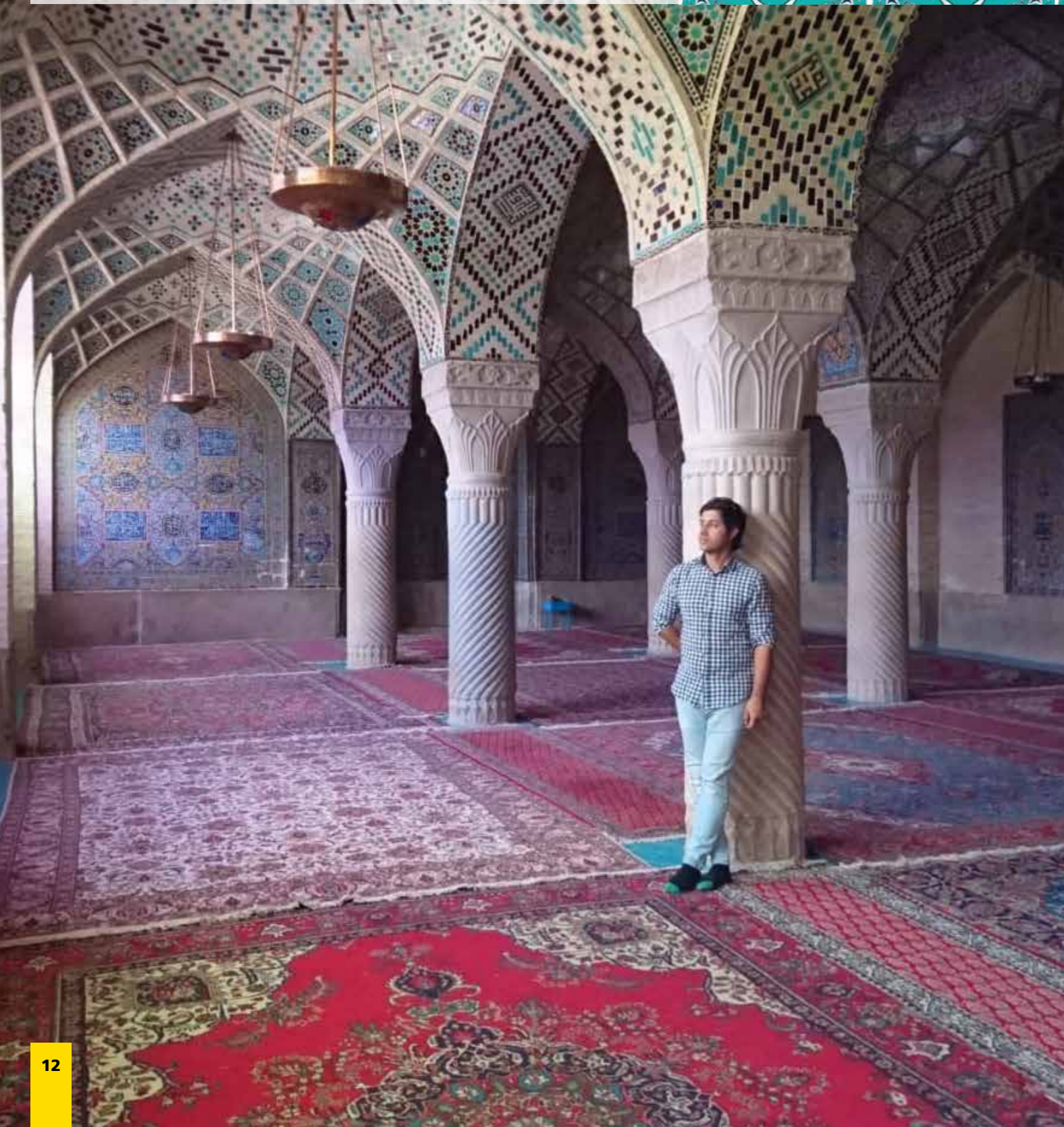
teilnehmen können an nur einem Veranstaltungsdatum. Diesen Anlass werden Rita Bosshard und Marco Thalman organisieren. Zudem kann sich jede Abteilung einen gemütlichen, lustigen oder spannenden Abend oder Tag organisieren, dies mit einem einmaligen jährlichen Zustupf aus der Personalkasse.

Rita Bosshard, Gruppenleitung Cafeteria



NEUNZEHN UNDEINE NACHT

Drei Wochen in
Afghanistan und Iran



Reisebericht aus dem Land von Alibaba und Marco Polo

Gerne berichte ich über die Reise in meine Heimat. Im Dezember 2018 reiste ich für drei Wochen in meine Heimatländer Afghanistan und Iran. Solch eine Reise muss ich im Vorfeld gut planen, denn es ist für mich immer eine grosse Herausforderung, dass ich wohlbehalten zu meiner Familie in die sichere Schweiz zurückkehren kann.

Ungeachtet der teilweise instabilen politischen Situation in beiden Ländern, ist es für mich sehr wichtig, dass ich mindestens einmal im Jahr zu meinen Eltern reisen kann. Zuerst besuchte ich meine Eltern in Afghanistan, welche in der Grossstadt Herat wohnen, mit rund einer halben Million Einwohnern. In dieser Stadt steht die bekannte Burg von Alexander dem Grossen, welche 330 vor Christus erbaut wurde. Beide Elternteile freuen sich jeweils riesig über den jährlichen Besuch ihres jüngsten Sprösslings. In diesen zwei Wochen besuche ich alle Verwandten und es werden auch viele kleine Feste gefeiert.

Im Dezember hatten wir ein sehr angenehmes mildes Klima von knapp 20 Grad. Aber in den Nächten kann es zu dieser Jahreszeit empfindlich abkühlen, zum Teil gehen die Temperaturen sogar unter null. Die Häuser werden in den Städten meistens mit Strom beheizt und auf dem Land, wo die Elektrizität noch nicht so gut ausgebaut ist, werden die Häuser mit Holz be-

heizt. Es ist für mich immer ein kleiner Kulturschock, denn auf den Strassen ist sehr viel Betrieb und die Abfallentsorgung haben sie auch nicht im Griff. Wenn man sich das nicht gewöhnt ist, kommt man sich im eigenen Land vor wie ein Ausländer.

Auf dem Nachhauseweg machte ich noch einen Zwischenstopp in den iranischen Grossstädten Mashhad und Shiraz. Den Namen Shiraz kennen Sie wahrscheinlich oder? Ja genau, da kommt die Weinsorte Shiraz her. Was ist speziell daran? Die gläubigen Moslems dürfen aus religiösen Gründen keinen Wein trinken. Der Wein kommt ursprünglich aus dieser Stadt, die auch sehr bekannt ist wegen dem Weltkulturerbe Persepolis (und bedeutet auf griechisch: Stadt der Perser). Sie ist 520 vor Christus erbaut worden.

Meine Reisen in meine Heimat sind Reisen entlang der Seidenstrasse – darum bringe ich immer wieder gute Gewürze mit nach Hause. Beispielsweise den ausgezeichneten Safran, Sie haben wahrscheinlich auch schon davon gegessen. Unser Küchenchef kauft seit einem Jahr den sehr schmackhaften Safran bei mir ein. Sie können sich gerne bei mir melden, wenn Sie Interesse am originalen persischen Safran haben. Wenn Fragen auftauchen oder Sie noch mehr über meine Heimatländer wissen wollen, dann sprechen Sie mich doch einfach gerne an.

Elias Malek, Mitarbeiter Ökonomie, Technischer Dienst



Gemüse-Brätlinge mit Schnittlauch-Mayonnaise

Zutaten für 4 Personen

- 160 g Zucchini
- 160 g Kohlraben
- 160 g Karotten
- 160 g Sellerie
- 120 g festkochende Kartoffeln
- 3 St. Eier
- 50 g Mehl
- 1-mal Abschmecken (Salz und Pfeffer)
- 20 g gehackter Petersilie
- 2 g Paprika
- 80 g Mayonnaise
- 30 g Schnittlauch

Vorbereitung

Schnittlauch schneiden, Gemüse schälen

Zubereitung

Gemüse und Kartoffeln mit einer Rösti-Raffel raspeln.

Die geraffelten Karotten, Kohlraben, Sellerie und Kartoffeln kurz blanchieren. Das blanchierte Gemüse sofort im Eiswasser abkühlen und gut abtropfen lassen. Eier und das Mehl gut verrühren und das blanchierte Gemüse und die Zucchini mit der Ei-Mehlmasse gut durchmischen. Die Masse würzen und abschmecken. Anstelle von Paprika kann auch Currypulver oder eine Kräutermischung verwendet werden. Die Mayonnaise mit dem Schnittlauch und einigen Spritzern Zitronensaft mischen und die Kräutermayonnaise anschliessend separat zu den Gemüse-Brätlingen servieren. Auskühlen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen.

En Guete!

Andreas Steingruber, Leitung Gastronomie

Ausbildung zum Diätkoch

Mein Name ist Mischa Straub und ich arbeite seit fünf Jahren als Koch im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland. Berufsbegleitend besuchte ich die einjährige Ausbildung zum Diätkoch, welche ich im August 2018 erfolgreich abgeschlossen habe.

Als Koch war es zu Beginn recht anstrengend, den ganzen Tag wieder sitzen zu müssen. Ich freute mich auf jede Pause, in der man sich die Beine vertreten konnte. Die Ausbildung war sehr anspruchsvoll. Wöchentlich gab es Prüfungen, welche streng benotet wurden. In Wädenswil, direkt am See, fanden zwei Kurse statt. In beiden Kursen musste ich eine Arbeit erstellen, die zur Abschlussprüfung angerechnet wurde. Ich musste dabei ein Menü mit Kriterien (Krankheiten/Allergien) erarbeiten, rezeptieren und runterbrechen – dies aufs Milligramm genau. Gleichzeitig begründete ich, weshalb ich es so erstellt habe und wieso z.B. die ideale Verteilung von Fett, Kohlenhydraten und Protein nicht im Soll ist. Wir arbeiteten auch mit Produkten, die wir sonst nicht im Betrieb hatten. Mit PKU-Milch stellten wir Desserts und Cremen her oder proteinarme Pizzas. Gleichzeitig arbeiteten wir mit Produkten der molekularen Küche und probierten neue Rezepte aus.

In dieser Ausbildung konnte ich sehr viel Neues lernen über die menschliche Anatomie im Zusammenhang mit verschiedenen Krankheiten. Spannend war auch zu erfahren, aus welchen Zutaten Lebensmittel bestehen sowie welche Lebensmittel bei unterschiedlichen Krankheiten schädlich sein respektive welche helfen können, Krankheiten zu beseitigen. Betriebswirtschaft war ebenso ein umfangreiches Thema, bei dem ich viel lernen durfte. Dies beinhaltete die Betriebsorganisation, die Betriebswirtschaft und Produktinformationen wie beispielsweise Lebensmitteldeklarationen. Aufgrund dessen kann ich die Deklarationspflichten, die Mitarbeiter-Führung oder die Tages-Planung (z.B. bei der Tagesverantwortung) mit in den Betrieb einfließen lassen. Weitere Themen waren die Dysphagie (Schluckstörung) und die Mangelernährung bzw. die Auslöser derselben und was wir tun können, um dies zu verbessern oder sogar zu verhindern.

Nach Abschluss der Prüfungen besichtigten wir die Brauerei Schützengarten; dies darum, weil Biere als isotonische Getränke eingestuft werden. Neben einer Betriebsführung gab es eine Degustation der verschiedenen Biersorten, welche thematisch sehr spannend war. Eine Bier-Sommelière erklärte uns dabei alle Eigenschaften sowie verschiedene Herstellungs- und Gär-Arten. Diese Führung ist sehr empfehlenswert! Nach einem leckeren Nachtessen im Gourmet-Restaurant feierten wir gemeinsam den schönen Tag.

Ich kann das Gelernte – insbesondere das Thema Dysphagie – im Arbeitsalltag bestens umsetzen. Ich habe deshalb die pürierte Kost angepasst und konnte schon einiges verbessern. Für unsere pürierte Kost schreibe ich nun jeweils den Menüplan und arbeite die Rezepte aus. Mir ist es wichtig, diese Kost zu verbessern. Oft informiere ich mich beim Pflegepersonal, ob unsere Bewohnerinnen und Bewohner die Kost mögen, gut essen beziehungsweise problemlos schlucken können.

Mischa Straub, Koch (und Diätkoch)



Palliative Care und Lebensende



Palliative Care definiert die fachkundige Beratung, Begleitung und Versorgung schwerkranker Menschen jeden Alters,

bei welchen eine nicht mehr zu heilende Grunderkrankung diagnostiziert wurde. Sie umfasst in der Regel einen Zeitrahmen von wenigen Jahren und reicht bis zum letzten Lebensmoment. Bei allen Beteiligten, insbesondere bei den Betroffenen, ihren An- oder Zugehörigen sowie involvierten Fachkräften, treten besondere psychische, soziale und spirituelle Bedürfnisse zutage, die es anzunehmen und zu begleiten gilt.

Ziel unseres Engagements im Bereich Palliative Care ist es, die Lebensqualität der Betroffenen und der involvierten Beteiligten zu erhalten, zu fördern und zu stärken. Das interprofessionelle Behandlungsteam sucht gemeinsam mit den Betroffenen, seinen An- oder Zugehörigen nach geeigneten Lösungen in dieser herausfordernden Lebenssituation. Kranke und sterbende Menschen zu pflegen verlangt die Bereitschaft, sich auf eine intensive Nähe zum hilfsbedürftigen Menschen als Ganzes einzulassen. Es verlangt eine achtsame Betreuung. Die Wahrnehmung des Bewohners, der Bewohnerin erfolgt ganzheitlich als Einheit von Körper, Seele und Geist. Kranke Menschen zu pflegen bedeutet, alle drei Aspekte zu berücksichtigen und einzubeziehen. Dies ist eine grosse berufliche, aber auch persönliche Herausforderung. Aus der palliativen Pflege kennen wir den Grundsatz, die Bewohnerinnen und Bewohner in den Mittelpunkt zu stellen und ihnen ein Höchstmass an Lebensqualität und Autonomie – auch am Ende ihres Lebens – zu ermöglichen. Diese Pflegehaltung kommt dem psychologischen-theologischen Ansatz der Achtsamkeit sehr nahe, indem sich die Pflege an der Förderung von Ressourcen und Handlungsfreiheiten sowie dem Erhalt der Selbständigkeit von Bewohnerinnen und Bewohnern orientiert.

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit:

- absichtsvoll
- bezieht sich auf den gegenwärtigen Moment
- nicht wertend

Achtsamkeit bedeutet bewusstes Beobachten, wobei die Beobachtung aus einer bestimmten Haltung heraus erfolgt, die wohlwollend und akzeptierend, nicht urteilend, nicht wertend, nicht einteilend oder kategorisierend sondern unvoreingenommen agiert. Entscheidend ist dabei der bewusste Prozess des Beobachtens selbst, ein Gewahrsein, welches in der Beobachtung auch stets die kritische Selbstreflexion einschliesst.

Erika Prandini-Rast, Bildung/Qualität

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn die Achtsamkeit etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“



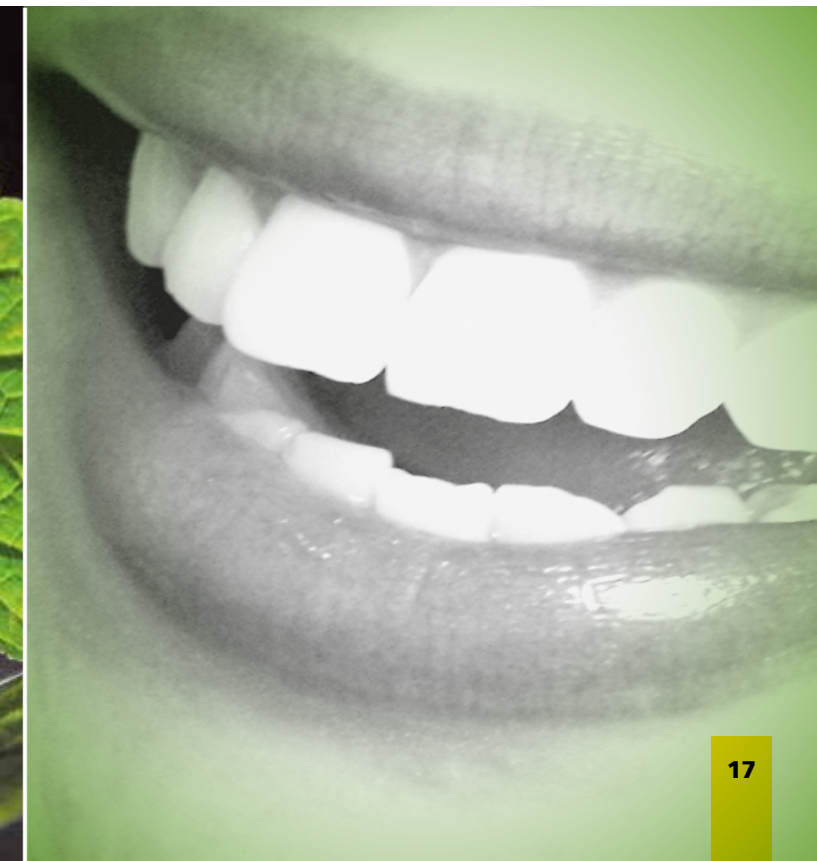
Arbeitsgruppe Pflege

Die «Arbeitsgruppe Pflege» im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland besteht seit August 2017 als Team und trifft sich regelmässig im Ostflügel des 1. OG. Jeweils anfangs Jahr wird gemeinsam ein Ziel festgelegt und an den Zusammenkünften im interdisziplinären Team besprochen und bearbeitet. So war auch die tägliche Mundhygiene ein grosses Thema. Die tägliche Mund- und Zahnprothesenpflege durften wir mit dem Zahnprothetiker – Roland Vettiger aus Mönchwil – vertiefen und als Vorschlag in schriftlicher Form auf die Abteilungen geben.

Mit dem Begriff Mund- und Zahnprothesenpflege wird in der Pflege eine Kombination von Handlungen zusammengefasst, um Entzündungen, Verletzungen der Mundumgebung und der Schleimhaut des Mund- und Rachenraums vorzubeugen oder zu behandeln. Die Mundgesundheit ist entscheidend für unsere Gesundheit. Ein gesunder Mund ermöglicht uns zu essen, zu trinken und zu sprechen. Probleme im Mund können zu Mundtrockenheit, Schmerzen und Infektionen führen und letztlich sogar zu Mangelernährung. Bei vielen pflegebedürftigen Bewohnern ist die Mundgesundheit allerdings schlechter als bei Menschen ohne Pflegebedarf. Umso wichtiger ist die tägliche, regelmässige und gründliche Mundpflege.

Jemanden bei der Mundpflege zu unterstützen ist nicht einfach. Es ist viel Feingefühl, Sorgfalt, Geduld aber auch Wissen um das richtige Vorgehen gefragt. Mit Tees aus Kamille, Salbei oder Myrrhe könnte der Mund gespült werden, sie wirken desinfizierend, entzündungshemmend und wundheilend, statt mit chemischen Produkten. Wenn ein pflegebedürftiger Bewohner den Mund nicht ausspülen kann, können einige Tropfen des Tees auf die Zunge geträufelt oder ein Tupfer befeuchtet werden, um damit die Mundschleimhaut vorsichtig zu benetzen. Benutzen Sie zur Reinigung eine sanfte Zahn- oder Prothesenbürste und Zahnpasta ohne Scheuerpartikel. Die Zahnprothesen können über Nacht eingesetzt oder in eine Prothesenschale mit oder ohne Wasser gelegt werden, dies ist personenabhängig. Bei starkem Zahnstein kann die Prothese ab und zu in Essigwasser eingelegt werden. Wenn Sie irgendwelche Probleme mit der Mundhygiene oder Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Bezugsperson.

Vivian Thoma, Abteilungsleitung Stv. 1. OG



Rückblick diverse Anlässe und Feste

Der Samichlaus im RAT

Auch in der letzten Adventszeit hat der Samichlaus am 6. Dezember den Weg ins Alterszentrum Tannzapfenland gefunden und für viel Freude gesorgt.



Gedicht von Hedi Frei

Dass du zu üs chunsch. I ha de Plausch.
Wötsch wüssä, was mir alles mache?
Baschtle, lisme, schöni Sache.
Bi allem chönd mer nöd brilliere.
Denn düemer au no viel studiere.
Me cha alles nüm b'halte.
Seg bi de Junge scho so, nöd nu bi de Alte.

D'Frau Ruetz bringt üs Sache bi;
Botanik und au Geografi.
Wo isch die Stadt?
Wo liet das Land?
Weli Vögel sind Eu bekannt?
Zäme sitze und Lieder singe.
Das tuet guet und will Abwechslig bringe.

Z'Viert düemer au Jasse.
Es macht Spass und füllt e kei Kasse.
Zwei Mol i de Wuche git d'Frau Bürge Bewege.
Das tuet guet und isch für de Körper en Säge.
Si hät sicher scho lang a üs denkt.
Und üs de schöni Advents-Schmuck g'schenkt.

D'Frau Merk tuet klever das Heim do führe.
Aber si het au Bauführeri chöne studiere.
Sit all das, wo isch passiert,
wär si sicher privilegiert.
Doch um öppis tue ich si beniede.
Ich möcht vo ihrer Rued es Stückli abschniede.

D'Herr Graf hät au en wichtige Poschte.
Er weiss, wenn es Zimmer frei isch
und was es choschtet.
D'Ameldiliste isch lang.
Und er wär sicher froh,
wenn no e paar Stübli wäred do.



Üseri Schwöschtere, i weiss nöd d'Zahl,
wäret zum Uszeichnä für mi e Qual.
Allzit bereit mit liebe Worte.
De Herr Gott darf si nöd usgo lo die Sorte.
Sie düend d'Lüt nöd nu begleite,
s'Schönscht isch,
si verteilet no Streicheleinheite.

S'Servier-Personal isch flink
und cha au pressiere.
Sogar am Morge sind's wach
und tüend nöd flaniere.
Am Nomittag gits Sirup im Zimmer.
So isch dä Kontakt fründli, wie immer.
D'Putzfrauä sind die ganz Wuche dra.
Keis Brösmeli, keis Stäubli därfs ha.
Wie g'schlegget isch's ganzi Hus,
obwohl so viel Lüt gönd i und us.

Zwo Fraue dar i nöd vergesse.
Düend si doch üseri Kleider wäsche.
Büggle, nämele und au büeze,
denk dra; au Röck und Hose kürze.

D'Chuchi hät en tüchtige Meister,
dezu no en hufe gueti Geister.
Öppis mue i Eu no sage;
au do got d'Liebi dur de Mage.
Am Beschte isch immer
d'Husmanns-Choscht.
Dezu es Gläslü Wi; allne en Proschtl!

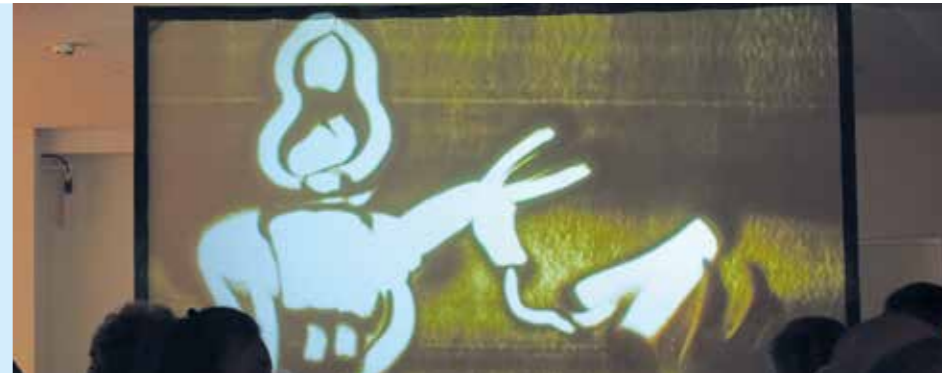
D'Manne sind im undere Stock.
Doch hani übercho en Schock.
Aseile hend si sich müesse,
damit si uf de Bäum nöd usrutsche
mit de Füesse.
Dienstfertig sind's allweg,
i muess es säge;
d'Fründlichkeit tuet
zur guete Atmosphäre biträge.

So Chlaus,
vilicht hani öppis vergesse.
Bisch z'friede mit mer?
Suscht händs im Büro mi Adresse.

Hedi Frei, Dezember 2018

Bewohnerweihnachten

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner zelebrierten am 20. und 21. Dezember das Weihnachtsfest – dies zusammen mit dem RAT-Team



Rückblick diverse Anlässe und Feste

Räbeliechtle-Umzug Kindergarten

Im November besuchten uns die aufgeweckten Kids vom Kindergarten Münchwilen. Es ist jedes Jahr ein wunderschöner Anlass. Die Bewohnerinnen und Bewohner geniessen den Räbeliechtle-Umzug jeweils sehr.



40-jähriges Dienstjubiläum

Am 4. Januar feierte Bea Thalmann (Apotheke) ihr 40-jähriges Dienstjubiläum. Herzliche Gratulation und Danke für den tollen Einsatz!



Stimmungsvoller Marroni-Nachmittag

Am Dienstagnachmittag 15. Januar knisterte die Marroni-Pfanne. 25 kg Marroni wurden bei uns im Haus gebraten und an die Bewohnerinnen und Bewohner verteilt. Sie genossen diese von Herzen. Musikalisch führte uns Herr Keller durch den unterhaltsamen Nachmittag.



Neujahrs-Apéro mit dem Männerchor

Am 1. Januar fand der Neujahrs-Apéro statt, begleitet vom Männerchor Eschlikon und der Zentrumsleitung Renate Merk.



Personalweihnachten

Unser Team feierte Personalweihnachten am 7. Dezember. Unsere Kolleginnen und Kollegen ehrten an diesem wunderschönen Abend die zahlreichen 5-, 10-, 15-, 20- und 25-Jahr-Jubilare. Herzlichen Dank für Ihren Einsatz und Ihre Treue!



Sternsinger

Am 3. Januar besuchten uns die Sternsinger und brachten den Segen ins Haus.



Einblickpraktikum der FaGe-Lernenden (Fachfrau/mann Gesundheit) in der Psychiatrischen Klinik Littenheid



Barbara Martin-Kalt

Wir FaGe-Lernenden des Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland durften – während einer Woche in der psychiatrischen Klinik Clienia Littenheid – die Praxis der Blutentnahmen vertiefen. Nach sorgfältigem Einführen am ersten Tag durfte ich selbstständig das Material richten und mit Blutentnahmen beginnen, dies unter Aufsicht einer diplomierten Fachkraft. Parallel zu diesem morgendlichen Ablauf strömten auf mich unzählige neue Eindrücke zu. Ich lernte Menschen mit psychischen Erkrankungen kennen. Bipolarität, Traumas, Persönlichkeitsstörungen und Psychosen, um nur einige Krankheitsbilder aufzuzählen. Der Wunsch nach Suizidalität und Ei-

Das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland ist bestrebt, die Lernenden dazu zu befähigen, in den unterschiedlichsten beruflichen Situationen erfolgreich und kompetent handeln zu können. Durch die Erfahrungen in einem Einblickpraktikum entsteht ein weiteres umfangreiches Kompetenzprofil. Ebenso ist diese Erfahrung ein Bildungsprozess, der auch zu Verhaltensänderungen und neuen Haltungen führen kann. Nachfolgend berichten drei Lernende von ihren Erfahrungen während des Einblickpraktikums.

Erika Prandini-Rast, Bildung/Qualität

genverletzung einiger Klienten liess mir mehrmals den Atem stocken, worauf ich mich dann an das Hintergrundwissen einer diplomierten Fachkraft wenden durfte. Bei einem polizeilichen Eingriff mit Umsetzen des staatsanwaltschaftlichen Gesetzes (für einen gewalttätigen Klienten) durfte ich mich ins Stationszimmer zurückziehen. Das Nachlesen der Krankheitsgeschichten der Klienten liess mich einiges verstehen – andere Unklarheiten musste ich nachfragen. Der Einblick in die Therapie-Vielfalt und in Klienten-Gespräche mit individuellen Bezugspersonen (Arzt und dipl. Fachpersonen) sowie der Einbezug von abgestimmter Psychopharmaka halfen

mir, einen Lichtblick und ein Weiterkommen der Patienten erkennen zu können. Später schloss ich meinen Kompetenznachweis Blutentnahme ab. Ich darf auf eine vielseitig weiterbringende, erfahrungsreiche und psychiatriegewichtige Praktikumswoche zurückblicken. Für das Zustandekommen dieses Aussenpraktikums bedanke ich mich bei Erika Prandini-Rast (Bildungsverantwortliche des RAT) und bei Peter Sigrist (Bildungsverantwortlicher Clienia Littenheid) herzlich. Es war für mich eine ganzheitliche und weiterbringende Erfahrung.

Barbara Martin-Kalt, FaGe in Ausbildung, 2. Lehrjahr



Kim de Jong

Die FaGe-Lernenden bekamen die spannende Möglichkeit, einen Einblick in die Psychiatrische Klinik Clienia Littenheid zu erhalten. Ich absolvierte dieses Praktikum, um die Kompetenz 4.2 Blutentnahme zu üben und diese Kompetenz mit einer Prüfung abzuschliessen. Das Praktikum absolvierte ich auf der Akut-Station Park D mit verschiedenen psychiatrischen Krankheitsbildern. Am ersten Tag wurde ich von verschiedenen Teammitgliedern eingeführt. Direkt danach durfte ich das Personal bei der Arbeit begleiten und unterstützen. Ausserdem durfte ich einer Befindlichkeitsrunde beiwohnen und selbst daran teilnehmen. Am Dienstagmorgen bei der Arbeitsverteilung wurde ich eingeteilt, um bei einem

Patienten die Blutentnahme durchzuführen. Zuerst habe ich die Aufgabe kurz mit meiner Begleitperson vorbesprochen. Nachdem ich das Material vorbereitet hatte, gingen wir zusammen zum Patienten, welcher schon im Vorhinein darüber informiert wurde. Nachdem ich das Zimmer betrat und ihn begrüusste, führte ich die Blutentnahme durch. Der ganze Ablauf wurde mit meiner Begleitperson besprochen und nach einigen Tipps, führte ich täglich selbst Blutentnahmen an Patienten durch oder übte solche mit Teammitgliedern aus. Neben meiner Hauptaufgabe, der Blutentnahme, konnte ich einen guten Einblick in die Psychiatrie gewinnen, wobei ich positiv über die Vielfältigkeit der Arbeit

überrascht war. Trotz des relativ kurzen Einblicks (während einer Woche), durfte ich die Tagesstruktur eines Patienten kennenlernen und ihn dabei unterstützen. Mit Patienten konnte ich Spiele durchführen, die Vitalzeichen kontrollieren und sie dabei unterstützen, die Tagesstruktur einzuhalten. Ich durfte Eintrittsgesprächen beiwohnen, das Personal unterstützen und mich in verschiedene Themen einlesen. Meine Hauptaufgabe – die Kompetenz Blutentnahme zu üben – habe ich gut gemeistert und die Prüfung erfolgreich bestanden.

Kim de Jong, FaGe in Ausbildung, 3. Lehrjahr



Jasmin Conte

Ich durfte vom 5. bis 9. November eine Praktikumswoche in der Psychiatrie Clienia Littenheid absolvieren. In dieser Woche ging es vor allem um das praktische Erlernen von venösen Blutentnahmen. Am ersten Tag wurde ich sehr herzlich von allen Mitarbeitenden begrüsst, es war von Beginn weg eine gute Atmosphäre. Der Tagesablauf der Patienten und Mitarbeitenden ist strukturiert. Auf der Station gab es zu Arbeitsbeginn einen Rapport von der Nachtwache. Danach konnte ich direkt mit der ersten Blutentnahme starten. Bei den ersten Entnahmen schaute mir eine Fachperson zu und gab mir direkt Feedback, später durfte ich selbstständig

mit den Patienten arbeiten. Das Team zeigte mir während einem Spaziergang mit den Patienten die Station und das ganze Areal. Ich wurde der Abteilung Park C zugeteilt, dies ist eine akute, geschlossene Station. Hier dürfen Patienten nicht ohne Erlaubnis die Abteilung verlassen. Die ersten zwei Tage musste ich mich zuerst an diesen Arbeitsalltag gewöhnen, in den beiden letzten Tagen konnte ich schon mehr Eigeninitiative zeigen. Das kompetente Team beantwortete mir sämtliche Fragen. Gerne wäre ich eine Woche länger geblieben, um mehr zu erfahren. Ich besuchte die Ergotherapie, erlebte eine Ärztevisite und durfte an Gruppenstunden teil-

nehmen. Völlig begeistert kann ich auf diese lehrreiche Woche zurückschauen. Teilweise gab es schwierige Situationen, in denen ich Hilfe holen musste, weil ich mir in der Handlung nicht sicher war. In der Psychiatrie wird viel auf die Kommunikation geachtet. Ich konnte vieles im Klinikalltag lernen und schätze diese positive Erfahrung sehr. Die Stimmung im Team war super und ich fühlte mich sehr wohl. Das Praktikum gefiel mir sehr gut – ich kann mir gut vorstellen, später einmal in einer Psychiatrie zu arbeiten.

Jasmin Conte, FaGe in Ausbildung, 3. Lehrjahr

NUR FLIEGEN IST SCHÖNER!

Mein Fallschirmsprung –
ein unvergessliches Erlebnis



Vor einigen Monaten wurde meine Nichte 18 Jahre alt. Ihr grösster Wunsch war es, einen Fallschirmsprung geschenkt zu bekommen. Diesen Traum wollte ich ihr erfüllen. Ihre Eltern machten dabei keine Luftsprünge, meinten aber, sie würden sich dabei besser fühlen, wenn ich dieses Erlebnis zusammen mit ihr teile.

Mit Freude arrangierte ich diese Geburtstagsüberraschung und besorgte mir gleich noch selbst ein Geschenk zu meinem 50. Geburtstag. Am 22. September 2018 fuhren wir mit meinen beiden Kindern und dem Freund meiner Nichte zum Flugplatz Triengen im Kanton Luzern. Das Wetter spielte perfekt mit – es war sonnig und warm. Angekommen im Triengen Paraport Club wurden wir herzlich begrüsst und fühlten uns sofort wohl. Weitere fünf Personen haben sich für den Fallschirmsprung angemeldet. Zusammen mit ihnen bekamen wir von Tandem-Instruktoren eine Einführung und wurden daraufhin mit einem Ganzkörperanzug, Sicherheitsgurten, Helm und Brille eingekleidet. Trotz Nervosität freuten wir uns riesig und konnten das prickelnde Abenteuer kaum erwarten.

In einer Gruppe von insgesamt neun Personen marschierten wir zum blauen Propellerflieger. Es ging los, wir hoben ab – nach 15 Minuten erreichten wir eine Höhe von 4000 Meter. Danach öffnete sich die Flugzeugluke und meine Nichte sprang als Erste. Sie verschwand innert Sekunden aus meinem Sichtfeld. Ich war zuletzt dran. Mein Tandem-Instruktor zählte runter und dann war es so weit, wir sprangen raus, waren in der Luft und sanken aus 4000 Metern im freien Fall nach unten. Ein unglaublicher Moment! Ich schwebte und konnte das Ganze einfach nur geniessen. Gegenüber der Kameramann in der Luft, welcher Fotos und Videos von meinem Sprung machte. Dann öffnete sich der Fallschirm – was für ein grossartiges Gefühl! Es folgte das gemütliche Heruntergleiten, wobei ich alles von oben beobachten konnte und so das wunderbare Panorama genoss. Nach rund einer Minute landete ich mit grossen Glücksgefühlen heil am Boden und wurde von meinen Kindern lachend empfangen. Diese Erfahrung wird mir für immer in Erinnerung bleiben – es war aber sicher nicht mein letzter Fallschirmsprung.

Borjanka Novakovic, Stv. Abteilungsleitung 2. OG



Neue Berufsbekleidung

Für das Personal des Regionalen Alterszentrum Tanntapfenland

Was im März 2017 mit einer Arbeitsgruppen-Sitzung bezüglich Neueinkleidung unseres Personals der Cafeteria, Pflege und Reinigung begann, endete im November 2018 mit der Lieferung der neuen Berufskleider. Der ganze Prozess kann zusammengefasst werden mit: «Was lange währt, wird endlich gut.»

Die Arbeitsgruppe traf sich im März 2017 dreimal. Bereits Ende März wurde der Prozess der internen Anprobe aufgegleist und beschlossen. Die Anproben der neuen Berufsbekleidung waren im Juni 2017 soweit beendet, dass die Bestellung in Auftrag gegeben werden konnte. Aber alles kam anders; die Firma Rentex teilte uns mit, dass die von uns gewünschten Farben nicht lieferbar seien. Dies obwohl uns vor Auftragsvergabe immer wieder versichert wurde, dass grundsätzlich alle Farben unserem Qualitätsanspruch (lange Lebensdauer mit hoher Farbqualität) entsprechen würden. Aufgrund dieses Problems wurde der Auftrag gestoppt. Die Leitung des Regionalen Alterszentrum Tanntapfenland war sich darauf nicht sicher, ob eine Auftragsvergabe bei der Firma Rentex noch in Frage kam. Anfangs 2018 kam wieder Bewegung in das Projekt Neubekleidung. Die Arbeitsgruppe und Rentex wurden sich einig betreffend Qualität, Farben und Muster. Damit sich das Personal bei der Arbeit wohlfühlt, wurde neben der freundlichen Farbe auch auf die Stoffzusammensetzung (Tragekomfort) geachtet. Die Anprobe der nun ausgewählten Berufsbekleidung musste – nicht

zur Freude der Mitarbeiter/-innen und dem Personal der Wäscherei – nochmals durchgeführt werden. Dieser Prozess war Ende Mai 2018 abgeschlossen. Die neuen Kleider wurden im Juni bestellt. Der Liefertermin wurde so vereinbart, dass am «Tag der offenen Tür» – am 15. Dezember 2018 – alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter neu eingekleidet waren.

Die Neueinkleidung der 130 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter funktionierte sehr gut. Einige Textilien wurden in der falschen Grösse oder Hosenlänge geliefert und konnten reibungslos umgetauscht werden. Die neuen Kleider werden geleast und sind personifiziert. Jede Mitarbeiterin und Mitarbeiter hat der prozentualen Anstellung entsprechend eine festgesetzte Menge Hosen und Oberteile zur Verfügung; diese werden daher in persönlichen Schränken abgelegt. Die verschmutzten Teile werden jeweils dienstags und freitags von Mitarbeitenden der Firma Rentex abgeholt – zugleich wurde die saubere Wäsche geliefert. Was passiert mit den alten Berufskleidern? Diese werden nun von Praktikantinnen und Praktikanten oder neuen Mitarbeitenden während der Probezeit getragen. Herzlichen Dank an alle Beteiligten, die beim Neubekleidungsprozess mitgewirkt haben. Knapp zwei Jahre nach der ersten Sitzung im März 2017 zeigen sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der neuen Bekleidung.

Andreas Rutz, Stv. Leitung Ökonomie



...und noch eine Gutenachtgeschichte

«Glück ist eine Sichtweise auf die Dinge.»

François Lelord

«Glück haben allein reicht nicht,
man muss es auch noch erkennen!»

Autor unbekannt

Der italienische Conte

In Italien kursiert die Geschichte von einem Grafen, der sehr alt wurde, weil er ein Lebensgeniesser par excellence war. Niemals verliess er sein Haus, ohne sich zuvor eine handvoll Bohnen einzustecken. Er tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen, er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrnehmen und besser erzählen zu können.

Für jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte – zum Beispiel eine nette Konversation auf der Strasse, das Lächeln seiner Frau und das Lachen seiner Kinder, ein köstliches Mahl, eine feine Zigarre, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, ein gutes Glas Wein – kurz: für alles, was die Sinne erfreute, liess er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manche Begebenheit war ihm gleich zwei oder drei Bohnen wert.

Abends sass er dann vor dem Haus und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Er zelebrierte diese Minute. So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war und freute sich des Lebens. Und sogar an einem Abend, an dem er bloss eine Bohne zählte, war der Tag gelungen, weil es sich zu leben gelohnt hat.

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

Erika Prandini-Rast, Bildung/Qualität

Impressum

Herausgeber: Regionales Alterszentrum Tannzapfenland

Redaktionsleitung: Renate Merk

Koordination: Sven Müller, www.svenmueller-kommunikation.ch

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

Bilder: Regionales Alterszentrum Tannzapfenland

Erscheinung: 3 – 4 x jährlich

Auflage: 360 Exemplare

Regionales Alterszentrum Tannzapfenland

Rebenacker 4, 9542 Münchwilen

www.tannzapfenland.ch

info@tannzapfenland.ch

T 071 969 12 12

F 071 969 12 13



Geburtstage

Müller Bruno	01.01.46	Häne Niklaus	14.03.47
Pellizzer Lino	02.01.30	Widmer Hildegard	15.03.30
Böhi Albert	15.01.46	Hasenfratz-Sprenger Myrtha	17.03.38
Opprecht Verena	15.01.50	Schmid Gertrud	19.03.41
Fankhauser Teresa	17.01.30	Bischof Otto	21.03.29
Müller-Ender Paul	21.01.32	Frisknecht-Schoch Martha	22.03.28
Siegfried Jakob	23.01.36	Gerber-Dennler Nelly	26.03.53
Brechtbühl Ruth	01.02.47	Lob Monique	29.03.31
Tuncdogan Sabire	01.02.33	Leutenegger Othmar	12.04.42
Schärer Maria	02.02.47	Forni-Schoch Margrith	12.04.26
Schmid Otto	10.02.32	Wanner Marie	21.04.32
Meile Rosa	12.02.27	Dreier-Baur Margaretha	22.04.30
Rotach Huldy	20.02.31	Ullmann Kurt	22.04.26
Thalmann Luisa	20.02.19	Nötzli Gertrud	25.04.28
Schär Werner	24.02.37	Oettli-Pesenti Ines	26.04.27
Rutishauser-Herzog Rosi	06.03.44	Bosshard Carmen	27.04.33
Sutter Armin	09.03.29	Bleiker Rosmarie	27.04.31
Cizerl Domenika	12.03.36	Früh Arthur	29.04.33

Bewohner-Mutationen

Eintritte

Bänninger Modesta
Bänninger Ulrich
Beerli Josy
Brunschwiler Berta
Eberle Othmar
Eisenring Bertha
Eisenring Franz
Hegglin Annemarie
Hess Maria
Künzler Paul
Künzler-Meier Ruth
Ott Frieda
Rüegg Maria
Schmucki Carmela
Semm Martin
Stettler Margrit

Austritt

Beerli Josy

Gestorben

Braun Niklaus
Brunschwiler Berta
Däscher Gertrud
Eberle Othmar
Eugster Ella
Hegglin Annemarie
Läubli Ruth
Meile Niklaus
Münst Mathilda
Phari Pempa
Roos Josef
Rüegg Maria
Zimmermann Emma

Personal

Eintritte

Bedjeti Fatmire
Fernandes Teixeira Tiziana
Haas Loris
Hofstetter Anna
Kurt Nataliya
Schumacher Emely
Täschler Corina

Austritte

Stadler Sabrina
Kuhn Dzana
Kaderli Sabriye

Jubliäen

Thalmann Bea 40 Jahre
Büchi Andrea 15 Jahre
Brändli Gerda 10 Jahre
Hasler Bernadette 10 Jahre