

S'Neuscht vom Tannzapfenland

Ausgabe 1 | 2022



Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel *Charles Darwin (Englischer Naturforscher)*

Liebe Leserinnen und Leser

Nach einem ausgefüllten Berufsleben und nahezu 24 Jahren Regionales Alterszentrum Tannzapfenland naht der Zeitpunkt, an dem ich am 31. Mai 2022 den Schritt in meine Pensionierung machen darf. Ich weiss und spüre, dass es ein besonderer Wendepunkt sein wird und bin offen für alles, was kommen wird.

Im August 1998 startete ich im RAT in der Funktion Abteilungsleiterin, dies in der Pflegeabteilung vom 1. Stock. Im Juli 2009 wurde ich zur Leitung Pflege/Betreuung und im Juni 2015 zur Zentrumsleitung befördert. Meine RAT-Laufbahn ist in diesem Abschnitt kurz und prägnant in zwei Sätzen beschrieben. Alle Leserinnen und Leser können

sich jedoch vorstellen, welche Prozesse dahinter stecken... Eine lehrreiche, spannende, anspruchsvolle und schöne Zeit! Meine Inspiration für die Arbeit mit Menschen und für Menschen im Alterszentrum hat mich zu keinem Augenblick losgelassen.

Bei den Führungspositionen ist es von grosser Bedeutung, die Personalplanung rechtzeitig anzugehen. Nach einem umfangreichen und erfolgreichen Prozess wurde vom Verwaltungsrat am 16. August 2021 die Wahl vom neuen Zentrumsleiter Franco Graf sowie die Wahl vom Stellvertreter Zentrumsleiter Martin Rüesch bekanntgegeben. →



Neu ab Juni 2022

Neue Zentrumsleitung



Renate Merk

Nach der Wahl von Franco Graf zum Zentrumsleiter wurde seine aktuelle Position als Leitung Pflege und Betreuung frei und musste neu vergeben werden. Auch in diesem Rekrutierungsprozess hat der Verwaltungsrat eine sehr sorgfältige Arbeit geleistet und am 29. November 2021 die Wahl von Susan Hisenaj bestätigt.

Ich bin hocheifrig über die Wahlen! Mit der neuen Zusammensetzung der Geschäftsleitung sehe ich visionär denkende Personen, welche die Philosophie vom Alterszentrum Tannzapfenland bestens weitertragen werden.

Renate Merk, Zentrumsleitung



Die neue Geschäftsleitung per 1. Juni 2022 (v.l.n.r.): Susan Hisenaj, Martin Rüesch, Andreas Steingruber, Franco Graf und Angela Inauen.

«Mein Name ist Franco Graf, geboren 1981. Aufgewachsen bin ich in Küttigen, Kanton Aargau. Ich lebe mit meiner Frau und meinen beiden Töchtern im schönen St. Margarethen TG.

In meiner Freizeit spiele ich gerne Klavier, erledige Arbeiten im Garten, mache Ausdauersport wie Nordic Walking, degustiere gerne unterschiedliche Biere und lasse mich von meinen Töchtern gerne unterhalten.



Franco Graf, Zentrumsleitung

In Winterthur habe ich den Beruf «Pflegefachman HF» an der Schule für Pflegeberufe erlernt. Danach war ich in unterschiedlichen Bereichen der Pflege und Betreuung tätig – beispielsweise auch in der Spitex. Als Sanitäter auf dem Waffenplatz in Moudon VD erhielt ich im Militärdienst eine ausführliche Ausbildung in der Notfallmedizin. Seit dem 1. Juli 2008 bin ich im Alterszentrum Tannzapfenland tätig. Während dieser Zeit übte ich unterschiedliche Funktionen aus und ich habe mich stetig weitergebildet. Ich absolvierte die Ausbildungen zum Eidgenössischen Führungsfachmann EFZ und zum Executive Master of Business Administration EMBA FH. Auch weitere Fachkurse in der Pflege und Betreuung absolvierte ich, schwerpunktmässig in den Bereichen Demenz und Palliative Care. Es ist mir ein persönliches Anliegen dafür zu sorgen, dass mit der jetzt gelebten Betriebskultur die zukünftigen Ziele erreicht werden und das Alterszentrum auch in der kommenden Zeit eine hohe Reputation gegenüber allen Anspruchsgruppen geniesst. Ich freue mich auf eine gemeinsame Zusammenarbeit mit dem Verwaltungsrat, der Geschäftsleitung und den Mitarbeitenden, um für das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren An- oder Zugehörigen zu sorgen.»

«Mein Name ist Martin Rüesch. Ich bin 48 Jahre jung und seit 25 Jahren glücklich verheiratet. Unsere beiden Kinder stehen schon im Berufsleben, wohnen jedoch noch bei uns zu Hause im schön gelegenen Busswil TG.

Aufgewachsen bin ich in Neftenbach ZH, bin anschliessend mit meinen Eltern noch während der Schulzeit nach Wiezikon bei Sirmach gezogen. In meiner Freizeit trifft man mich meistens in der Natur an, als Imker oder am Holzen im eigenen Wald. Gerne bin ich zudem rund um unser Haus tätig. In den Ferien gehen wir meistens wandern oder sind am Skifahren.



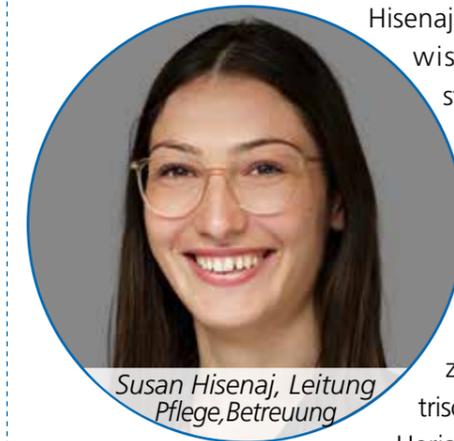
Martin Rüesch, Stv. Zentrumsleitung

Nebenamtlich bin ich in mehreren Organisationen aktiv tätig, dies als Fourier in der Feuerwehr Sirmach, als ÜK-Leiter und Experte für die eidgenössische Berufsprüfung Hauswarte. Nach der obligatorischen Schulzeit erlernte ich den Schreinerberuf – nach der Rekrutenschule bin ich weiterhin als Schreiner-Vorarbeiter und Lehrlingsausbilder tätig gewesen. Über viele berufliche Umwege (Formel 1, Schreiner und Technischer Aussendienst) übernahm ich danach an der Schule Busswil die Stelle als Hauswart, zusammen mit meiner Frau. Nach knapp 10 Jahren als ausgebildeter Schulhauswart wechselte ich am 8. Februar 2016 ins Regionale Alterszentrum Tannzapfenland. Als Leiter Ökonomie und Mitglied der Geschäftsleitung durfte ich in den letzten Jahren sehr viel dazulernen. Mein Arbeitgeber ermöglichte mir die Ausbildung zum Leiter Facility Management an der Baukaderschule St. Gallen, welche ich erfolgreich abschliessen konnte. Ich bin überzeugt, dass ich aufgrund meines breiten Fachwissens weiterhin am Erfolg des regionalen Alterszentrum Tannzapfenland mitwirken kann. Es ist eine grosse Motivation, für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie unsere Mitarbeiter, nur das Beste zu erreichen. Die netten und freundlichen Worte sind der grösste Lohn für unsere Arbeit. Ich freue mich jetzt schon auf die noch intensivere Zusammenarbeit mit Franco Graf und Ihnen allen.»

Neue Leitung Pflege und Betreuung

Susan Hisenaj ist 27 Jahre alt, wohnt in St. Gallen und ist im Oberthurgau aufgewachsen. Im Kantonsspital St. Gallen hat sie die Lehre zur Fachfrau Gesundheit sowie die Ausbildung zur Dipl. Pflegefachfrau HF absolviert.

Nach einer spannenden Zeit auf der Kardiologie (Station für Herzerkrankungen) begann Susan Hisenaj ihr Pflege-



Susan Hisenaj, Leitung Pflege, Betreuung

wissenschaftsstudium an der Fachhochschule SG. Während des Studiums arbeitete sie Teilzeit im Psychiatrischen Zentrum Herisau auf der Station für Abhängigkeitserkrankungen. Die reise- und sportbegeisterte neue Leitung Pflege und Betreuung arbeitet seit dem 1. März 2021 im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland und überzeugte bisher durch ihre Fach- und Sozialkompetenz sowie einer hohen Akzeptanz beim Pflegepersonal in ihrer bisherigen Funktion als Pflegeexpertin.

Susan Hisenaj freut sich über die neue Führungsaufgabe: «Es freut mich sehr die Leitung der Pflege und Betreuung zu übernehmen. Die enge und konstruktive Zusammenarbeit mit den Abteilungsleitungen und Pflegenden schätze ich sehr. Gemeinsam mit dem Verwaltungsrat, der Geschäftsleitung und allen Mitarbeitenden des Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland, werden die Bewohnenden sowie deren An- oder Zugehörigen weiterhin im Zentrum unserer Arbeit stehen.»

Datenschutz im Gesundheitswesen

Der Datenschutz gewann in den letzten Jahren weiter an Bedeutung. Die ständige Vereinfachung der Datenerfassung, Datenhaltung, Datenweitergabe und Datenanalyse hat massgeblich dazu beigetragen. Hauptprinzipien des Datenschutzes sind die Datenvermeidung und Datensparsamkeit, Erforderlichkeit und Zweckbindung.

Welche gesetzlichen Grundlagen gibt es?

Das Datenschutzgesetz stammt aus dem Jahr 1992. Es war daher dringend nötig, es an die jüngsten technologischen Entwicklungen anzupassen und gleichzeitig das Schutzniveau für den Einzelnen zu erhöhen.

Das Parlament hat in der Herbstsession 2020 das neue Datenschutzgesetz (nDSG) verabschiedet. Damit dieses in Kraft treten kann, müssen die entsprechenden Ausführungsbestimmungen in der Verordnung zum Bundesgesetz über den Datenschutz (VDSG) angepasst werden (Vernehmlassungsverfahren bis 14.10.2021). Die Verordnung soll gleichzeitig mit dem neuen Datenschutzgesetz in der zweiten Jahreshälfte 2022 in Kraft treten.

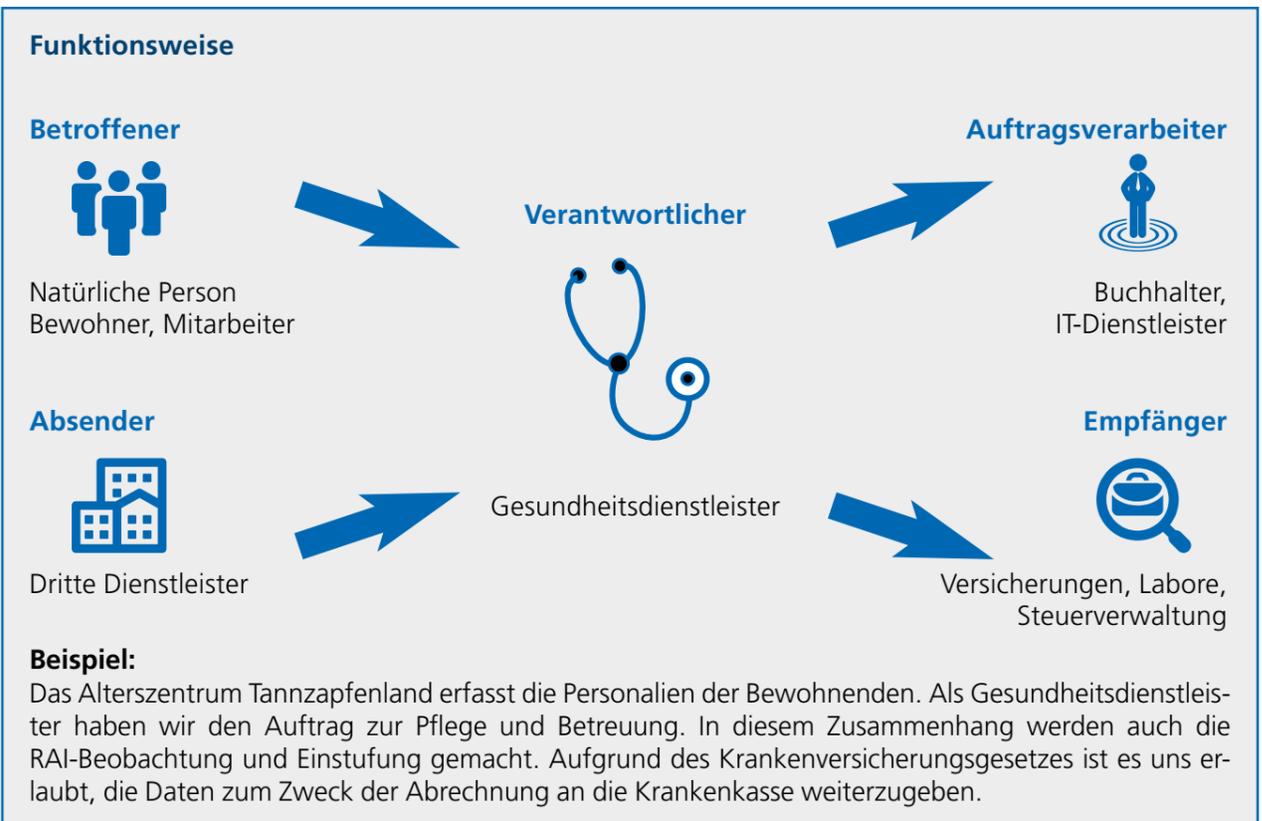
Was bedeutet Datenschutz?

Das Ziel vom Datenschutz ist, die Daten von natürlichen Personen zu schützen vor missbräuchlicher Verwendung. Dazu wurden folgende Grundsätze definiert (Art. 6 DSGVO):

- Rechtsgrundlage muss vorhanden sein für Bearbeitung
- Bearbeitung muss nach Treu und Glauben erfolgen und verhältnismässig sein (Zweckbindung und Datenminimierung)
- Personendaten dürfen nur für bestimmten und erkennbaren Zweck beschafft und bearbeitet werden (Zweckbindung)
- Daten werden vernichtet oder anonymisiert, sobald sie zum Zweck der Bearbeitung nicht mehr erforderlich sind (Speicher-/Löschfristen)
- Bearbeiter der Daten muss sich über deren Richtigkeit vergewissern und entsprechend berichtigen (Sorgfalt)
- Einwilligung zur Bearbeitung von besonders schützenswerten Personendaten

Die Daten sind durch geeignete technische und organisatorische Massnahmen angemessen zu sichern und zu schützen. Durch die Stärkung und Einführung neuer Rechte für die natürlichen Personen (Rechte in Bezug auf Zugang, Löschung, Übertragbarkeit persönlicher Daten, usw.), schafft dieses Gesetz auch neue Verpflichtungen für Unternehmen.

Im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland haben wir die Software SIDAS von Sirius Consult AG im Einsatz, welche uns hilft, den Überblick und Zweckmässigkeit der erhobenen Daten und Datenflüsse im Überblick zu behalten.



Was bedeutet Datensicherheit?

Schutz von Daten jeglicher Art vor Verlust, Manipulation, unberechtigter Kenntnisnahme durch Dritte und andere Bedrohungen. Datensicherheit ist die Voraussetzung für den Datenschutz. Die Datensicherheit betrifft folgendes:

- Zugriffsschutz (Bsp. Passwort am Computer)
- Datenschutz (Bsp. Verschlüsselung von Mails, https im Internet)
- Schutz vor Schadsoftware (Bsp. keine USB-Sticks)
- Datensicherung (Bsp. Datensicherungskonzept, externes Backup, Wiederherstellung der Datensicherung testen)

- Konfiguration (Bsp. Sicherheitslücken Software und Hardware = Herstellergarantie, Geräte regelmässig erneuern)
- Netzwerk/Firewall (Bsp. unerlaubter Zugriff auf das interne Netzwerk, Ausfall Internet/Telefonie = WLAN mit Passwortschutz)

Ziel dieses Artikels ist es, Ihnen einen groben Überblick über die wichtigsten Punkte im neuen Datenschutzgesetz zu geben und er hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Angela Inauen, Leitung Finanzen und Administration

Informationsquellen für diesen Artikel waren die Webseiten www.economiesuisse.ch und www.admin.ch sowie die Schulungsunterlagen von SIDAS

News aus der Gastronomie



Mitarbeiterbuffet – organisiert und zubereitet von den Lernenden Gastronomie

Gerichte zusammenstellen, Rezepturen erstellen und den Ablauf planen. Mit diesen Vorgaben erstellten Kevin Wolf, Lernender 3. Lehrjahr, und Nerea Pisano, 1. Lehrjahr, ein Mittagsbuffet für unsere Mitarbeitenden. Für nur CHF 10.– inkl. Getränk und Kaffee durften sich unsere Mitarbeitenden à discrétion vom Buffet bedienen. Unsere Lernenden haben sich so richtig ins Zeug gelegt und folgende Speisen selbst zubereitet:

Salatbuffet, Kürbissuppe, Roastbeef mit Sauce béarnaise, Maispoularde, Kalbsgeschnetzeltes, hausgemachte Nudeln, Risotto, Spätzli, glacierte Karotten, «Lattichpäckli», Rotkraut, hausgemachte Roulade, Mousse, Tiramisu und Fruchtspiessli.

Einen herzlichen Dank an unsere Lernenden für das leckere Buffet – eine grossartige Leistung von euch beiden!



«Metzgete» im Tanzapfenland

Als wir im Jahr 2020 unsere traditionelle «Metzgete» leider absagen mussten, waren wir alle sehr erfreut, dass wir im 2021 unsere «Metzgete» im Tanzapfenland durchführen konnten. Am 4. und 5. November durfte unser Gastronomie-Team die Gäste zum traditionellen Anlass bei uns im Tanzapfenland begrüssen. Kürbissuppe, Salatbuffet, eine grosse Auswahl an typischen «Metzgete-Leckereien» wie «Leberli», Blut- und Leberwurst, Kesselfleisch, Geschnetzeltes und noch vieles mehr. Auch Vegetarier waren herzlich willkommen. Für sie wurden leckere Speisen wie «Röstipastetli» mit Pilzragout, eine Gemüseauswahl oder klassische Rösti zubereitet. Zum Abschluss konnten sich alle über ein schönes Dessertbuffet freuen. Unsere Gäste haben das feine Essen und die schöne Atmosphäre sehr genossen. Trotz anfangs zaghaften Anmeldungen durften wir an diesen zwei Abenden 151 Besucherinnen und Besucher sowie 11 Kinder bei uns begrüssen. Wir freuen uns auf die nächste «Metzgete» am 3. und 4. November 2022.

Dysphagie (Schluckbeschwerden)

Am 16. November gab ich mein Wissen zum Thema Schluckbeschwerden in der Theorie und mit praktischen Beispielen an unsere Mitarbeitenden vom RAT weiter. Das Ziel war es aufzuzeigen, wie sich die verschiedenen Eindickungspulver in der Praxis verhalten. Die Kursteilnehmer konnten ihr Wissen an Praxisbeispielen, die sie anhand von Gruppenaufgaben selbst erarbeiten mussten, vertiefen. Die grösste Herausforderung im Alltag ist, dass es auf die richtige Menge ankommt und es Unterschiede zu den einzelnen Herstellern in der Handhabung gibt. Mit dieser Weiterbildung konnte Wichtiges dazugelernt werden oder vorhandenes Wissen gefestigt werden. Allen einen herzlichen Dank für den Besuch der Weiterbildung.



Adventsmenüs

als Zeichen des Zusammenseins

Corona hatte uns in den letzten 26 Monaten immer wieder fest im Griff. Ich danke dem ganzen Gastronomieteam für ihre Flexibilität und die kurzfristigen Einsätze bei einem Mitarbeiterausfall. Für unser Team war es während der Adventszeit wichtig, dass wir für unsere Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Liebsten einige schöne Stunden mit feinen Auswahl-Menüs anbieten können. Deshalb starteten wir vom 29. November bis am 23. Dezember erstmals in der Cafeteria mit unserem Adventsmenü für unsere Bewohner sowie deren An- und Zugehörigen. Wir durften in dieser Zeit Gastgeber für kleinere und grössere Familienfeiern sein. Die Freude, die wir so unseren Bewohnerinnen und Bewohnern machen durften, zeigte uns einmal mehr, dass es zentral ist, dass man die Zeit mit seinen Liebsten verbringt.

Hochwasserschutz vor dem Velokeller AW2

In den letzten zwei Jahren kam es zwei Mal zu einem Wasserschaden in den Kellern vom AW1. Gut die Hälfte aller Bewohnerkeller standen unter Wasser. Viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner sind nicht mehr in der Lage, ihre Keller persönlich vom Wasser und dem Schmutz zu befreien und auszutrocknen. Auch ist es immer sehr aufwändig, die entstandenen Schäden aufzunehmen und am Schluss mit der Versicherung für das Mobiliar einig zu werden.

Wir von der Geschäftsleitung fühlen uns auch mitverantwortlich, wenn so ein Schaden bei uns im Haus passiert. Man macht sich grosse Gedanken, waren wir fahrlässig, haben wir zu wenig aufgepasst, wurde der Unterhalt vernachlässigt, usw. Nach dem letzten Hochwasser haben wir bewusst bei Starkregen die Sache mit Argusaugen beobachtet. Am 30. Juni 2021 ging ein solcher nieder und wir konnten genau feststellen, wo das Problem liegt. Seit Instandstellung der Überbauung WIA und unserer Zufahrtsstrasse zum Tierstall, kommt es bei der Abfahrt zum Velokeller Alterswohnungen 1 jeweils zu einer übermässigen Ansammlung des Regenwassers. Dieses kann vom Schacht und den beiden Überlaufrinnen in so kurzer Zeit nicht geschluckt werden.

Das Problem wurde mit dem Tiefbauamt Münchwilen und dem Geologen des Kanton Thurgau vor Ort besprochen – das Resultat war ernüchternd. Wir Grundeigentümer müssen selbst für eine Lösung sorgen. Die einzige umsetzbare Lösung ist eine mobile Wassersperre und zusätzliche Stellriemen im Gefahrenbereich. Die Kosten müssen auch vom RAT getragen werden.

Im Dezember bekamen wir endlich das bestellte Material. In Eigenregie wurden die seitlichen Aufnahmen der Wassersperre und die Stellriemen einbetoniert. Es ist schön zu sehen, wie viele handwerkliche Fähigkeiten unser Hausdienstteam besitzt. Das Wetter müssen wir jedoch weiterhin genau beobachten und bei einer Gefahr von Starkregen muss die mobile Wassersperre montiert werden. In diesem Sinne: auf weiterhin trockene Füsse im RAT.

Martin Rüesch, Leitung Ökonomie



Rezept Lasagne

Zutaten Lasagne

- 15 Lasagne-Blätter (je nach Grösse der Form)
- 70 g geriebener Parmesan
- 100 g Tomatensauce

Zutaten Béchamelsauce

- 3 Esslöffel Butter
- 3 Esslöffel Mehl
- 6 dl Milch
- 0.75 Teelöffel Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Chilli
- wenig Pfeffer

Zutaten Bolognese

- 100 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 100 g Lauch
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Majoran
- Öl zum Braten
- 600 g Hackfleisch (Rind)
- 4 Esslöffel Tomatenpüree
- 3 dl Rotwein
- 1 dl Fleischbouillon
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- Salz, Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

1. Das Gemüse schälen. Karotten, Lauch und Sellerie in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Rosmarin und Majoran fein schneiden. Wenig Öl in einem Bratopf heiss werden lassen. Das Fleisch portionenweise je kurz anbraten und herausnehmen. Die Hitze reduzieren und die Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Tomatenpüree kurz mitdünsten. Karotten, Lauch und Sellerie begeben, kurz mitdünsten, mit dem Wein ablöschen und mit den gehackten Tomaten und Bouillon ausfüllen. Aufkochen, Hitze reduzieren. Majoran und Rosmarin mit dem Fleisch wieder begeben, mischen, zugedeckt rund 1 Stunde schmoren lassen und würzen.
2. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen. Mehl begeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen dünsten, das Mehl darf dabei keine Farbe annehmen! Die Pfanne vom der Herdplatte ziehen und die Milch dazu giessen, unter stetigem Rühren aufkochen, danach die Hitze reduzieren, würzen und auf die Seite stellen.
4. Die Form gut fetten, danach ca. 100 Gramm Tomatensauce in der vorbereiteten Form verteilen. Lasagne-Blätter, Fleisch- und Béchamelsauce lagenweise in die Form schichten und mit Béchamelsauce abschliessen. Käse darüberstreuen.
5. Backen: rund 35 Min. bei 160 °C, in der Mitte des Ofens.



En Guete!

Mischa Straub, Stv. Abteilungsleitung Küche

Pensions-Apéro für Vreni Buff

So manches Jahr durften wir auf die grosse Tatkraft von Vreni Buff bauen. Sie hat nachts jeweils dafür gesorgt, dass die Bewohnenden gut aufgehoben waren. Mit einem Tee da und einer Einreibung dort, sorgte sie für möglichst grosses Wohlbefinden.

In sämtlichen Jahren konnte sie Familie und Beruf in Einklang bringen. Auch für ihre Lieben in der Nachbarschaft oder im Freundeskreis konnte sie immer Zeit erübrigen. Ganz zu schweigen von ihren leckeren legendären «Spitzbuebä» oder den «gluschtigä Wiehnachtsguetzli». Ja, Vreni findet Zeit für so manches.

Gemeinsam bei einem Apéro mit Alphornklängen durften wir Vreni Buff in die Pension verabschieden. Die Cafeteria war gut besucht von Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Mitarbeitenden. Keiner wollte es sich entgehen lassen, der verdienten Mitarbeiterin auf Wiedersehen zu sagen. Um die Feier abzurunden, hat Vreni ihren Sohn organisiert, der in einer Alphorngruppe spielt. Auch hier war es ihr ein Anliegen, allen eine Freude zu bereiten, was ihr auch gelungen ist – ein herzliches DANKE der Alphorngruppe.

Wunderbare Herz-Spitzbuben hat Vreni wieder gezaubert, welche von allen Anwesenden stauend und gerne genossen wurden. Für Auflockerung und Schmunzeln sorgte ihr kleiner «Herzbube», ihr Enkel Jonas. Neugierig und gewiss, dass er sich in Szene setzen kann, ist er durch den Raum gewirbelt. Ist es doch herzerfrischend, den kleinen Buben in Aktion zu erleben.

Die Ehrung und Verabschiedung durch Renate Merk, Franco Graf und Annemarie Kuriger fand in Wertschätzung ihrer wertvollen Aufgaben statt. Durch Anekdoten hier und Erlebnisse da, wurde die lange Zeit im RAT nochmals Revue passiert.

Mit Präsenten wie einem tollen Früchtekorb und einem Gutschein für eine Auszeit zum Wandern oder E-Biken – wie auch einem wunderschönen Blumenstrauß – dankten die Kolleginnen und Kollegen sowie die Geschäftsleitung für den kompetenten und gewissenhaften Einsatz über die zahlreichen Jahre. Nach dem offiziellen Teil haben alle die Festivitäten bei einem Glas Wein und feinen Köstlichkeiten aus der Küche des RAT und aus Vrenis Küche ausklingen lassen. Es war eine würdige und stimmige Feier, die gerne und lange in Erinnerung bleibt.

Annemarie Kuriger, Abteilungsleitung 2. OG.



Pensionierungen im RAT

Yontso Zarotsang

Frau Yontso Zarotsang arbeitete 22 Jahre im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland in unterschiedlichen Funktionen. Als Abteilungsleitung vom Alterswohnheim und Wohnungen trat Yontso Zarotsang am 31. Dezember in ihre wohlverdiente Pension über. Trotz Corona-Einschränkungen haben wir es uns nicht nehmen lassen, eine «coronaconforme» Abschiedsfeier durchzuführen. Viele persönliche Worte, wie Lob und Dank – ausgesprochen durch die Zentrumsleitung, Leitung Pflege und Betreuung, Mitarbeitende und sogar Bewohnende – durfte Frau Yontso Zarotsang entgegennehmen. Blumensträuße, Wellness-Gutscheine, ein reich geschmückter Frühstückskorb und eine Schatztruhe mit vielen selbstgemachten Karten wurden Frau Zarotsang überreicht. Somit hat sie genügend Proviant, Erholung für die Seele und den Geist sowie schöne Erinnerungen für ihren neuen Lebensabschnitt. Wir haben Yontso Zarotsang als einen kompetenten, liebenswürdigen, einfühlsamen und wertschätzenden Menschen kennengelernt. Sie hat sich immer für die Bewohnerinnen und Bewohner und die Mitarbeitenden mit vollem Engagement eingesetzt.



Wir bedanken uns bei ihr im Namen der Institution, der Bewohnenden und der Mitarbeitenden für ihren wertvollen Einsatz in den letzten 22 Jahren.

Franco Graf, Leitung Pflege und Betreuung

Bea Thalmann

Danke für die gute Zeit im RAT

„Geschätzte Bewohnerinnen und Bewohner, liebe ehemalige Kolleginnen und Kollegen. Nun bin ich schon ein paar Monate pensioniert. Nach 42 Jahren «auf Wiedersehen» zu sagen, war gar nicht so einfach. Auch wenn ich die meiste Zeit nur mit einem Teilpensum angestellt war, identifizierte ich mich immer mit unserem Alterszentrum. Im Vorfeld wurde ich häufig gefragt, ob ich mich freue auf die Pensionierung. Ich konnte es mir schlicht nicht vorstellen nicht mehr im RAT mitzuwirken. Da ich nicht gerne im Mittelpunkt stehe, hatte ich gemischte Gefühle bezüglich der Abschiedsfeier – völlig unbegründet. Die Feier hat mir sehr gut gefallen. Vielen Dank euch allen für die liebevollen, wertschätzenden Worte, die schönen Blumen und die vielen Geschenke. Das Album ist ein Hit.

Es war eine schöne Zeit. Das RAT war immer in Bewegung. Hat sich den Neuerungen angepasst und sich weiterentwickelt. Angebaut, umgebaut, umstrukturiert... Zum Wohl der betagten Bevölkerung unserer Region.

Ich durfte während den vielen Jahren interessante Menschen kennen lernen, sie eine Zeit lang begleiten und betreuen. Mit Kolleginnen und Kollegen aus allen Bereichen hatte ich wertvolle Begegnungen und meist eine gute Zusammenarbeit.

Im neuen Lebensabschnitt habe ich mich schon gut zurechtgefunden. Ich geniesse die Zeit mit meiner Familie, schaue gut zu meiner Gesundheit und erfülle mir kleinere und grössere Wünsche. Die Zeit vergeht wie im Fluge. Ich freue mich immer darauf, ein paar «altbekannte» Gesichter zu sehen, wenn ich ins Alterszentrum komme. Vielen Dank für alles und auf Wiedersehen.“

Bea Thalmann



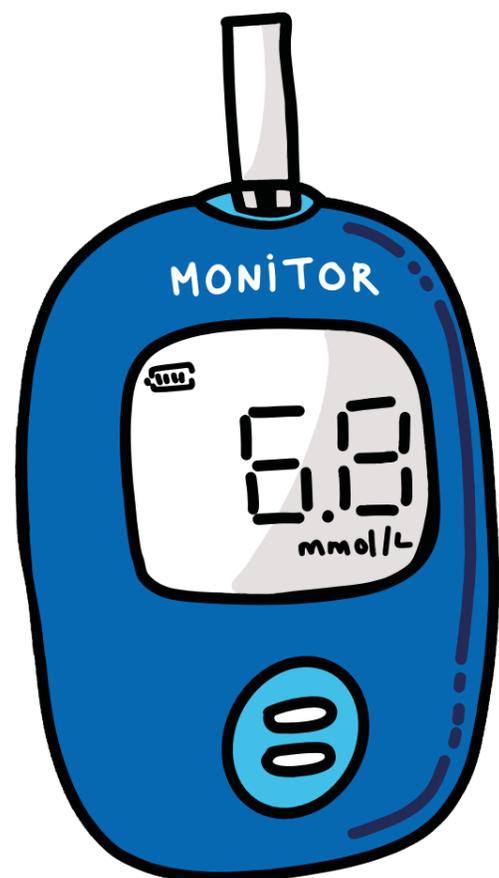
Diabetes mellitus

«Diabetes ist kein Zuckerschlecken!»... Das meinte eine Bewohnerin zu mir, als ich ihr gerade den Blutzucker gemessen habe. Ich musste schmunzeln und dachte mir, dass sie Recht hat. Nichtsdestotrotz kann man auch mit einer Diabeteserkrankung ein gutes Leben führen.

Was ist Diabetes?

Die Zuckerkrankheit oder der Diabetes mellitus, kurz Diabetes, ist eine weitverbreitete chronische Stoffwechselerkrankung, die sich in einem erhöhten Blutzucker äussert. Der dauerhaft erhöhte Blutzucker schädigt mit der Zeit die Gefässe und verschiedene Organe. Aus diesem Grund ist eine gute Behandlung essenziell.

Damit unser Körper Energie hat, muss er den Zucker aus der Blutbahn aufnehmen können. Zucker finden wir in (fast) allen Lebensmitteln. Deshalb ist es wichtig, dass Diabetiker auf die Ernährung achten und auch wissen, wieviel von welchen Lebensmitteln konsumiert werden dürfen.



Es wird zwischen dem Diabetes Typ 1 und Typ 2 unterschieden

Diabetiker Typ 1 sind lebenslang auf die Gabe von Insulin angewiesen. Da die Bauchspeicheldrüse kein oder nur noch sehr wenig Insulin selbst produzieren kann. Das Insulin ermöglicht dem Körper die Aufnahme des Zuckers. Der Diabetes Typ 1 tritt häufiger bei Kindern und jungen Erwachsenen auf, kann aber Personen in jedem Alter treffen.

Bei einem Diabetes Typ 2 produziert die Bauchspeicheldrüse zwar Insulin – jedoch nicht genügend, um den Zucker, welchen wir über die Nahrung aufnehmen, in Energie umzuwandeln. Der Typ 2 ist im Volksmund auch als Altersdiabetes bekannt, es können jedoch auch junge Menschen davon betroffen sein. Die Behandlung erfolgt in erster Linie durch eine ausgewogene Ernährung, unterstützt durch regelmässige körperliche Aktivität und einer Reduktion von Übergewicht. Sollte es durch diese Behandlung nicht zu der gewünschten Blutzuckersenkung kommen, werden Medikamente und zuletzt Insulin eingesetzt.

Welche Anzeichen gibt es bei Diabetes mellitus?

- dauerndes Durstgefühl
- Übermässiges Wasserlassen
- Gewichtsverlust
- Müdigkeit
- Appetitlosigkeit oder Heisshunger
- Nachlassende Sehstärke

Wichtig bei beiden Diabetes-Typen ist die richtige Einstellung des Blutzuckers und die regelmässige Kontrolle. Der Blutzucker kann täglich gemessen werden oder es kann der durchschnittliche Blutzuckerwert der letzten 3 Monate bestimmt werden (HbA1c).

Die Normwerte richten sich nach Alter, Erkrankungen und weiteren Einflussfaktoren.

	Normwert	Erhöhte Werte
Blutzucker nüchtern *	5.6 nmol/l	6.1 – 7.0 nmol/l

*8 Stunden nichts gegessen oder getrunken (ausser Wasser)

Susan Hisenaj, Pflegeexpertin BScN

Rätseseiten

Rätsel 1

Vervollständigen Sie mit logischem Denken und Rechnen:

A)	B)	C)	D)
○	○	○	○
○ 341	○	○	○
○ 351	○	○	○ 686
○ 361	○	○	○ 706
○	○	○ 207	○
○	○	○ 219	○ 746
○	○ 887	○ 231	○
○	○ 894	○	○ 786
○	○ 901	○	○
○	○ 908	○	○

E)

		340
380	110	

F)

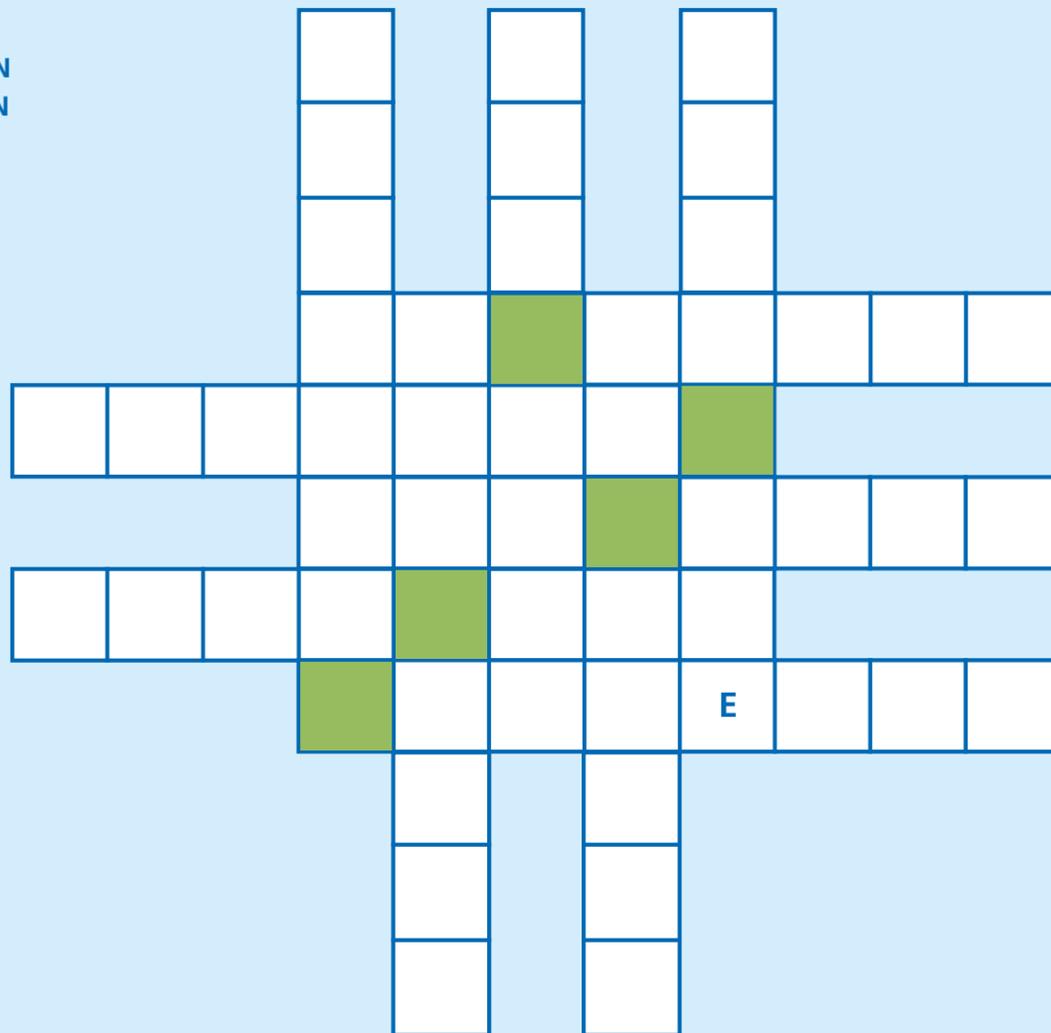
50	20	30

Rätsel 2

Tragen Sie die zehn Wörter in das Rätselgitter ein.

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den farbigen Feldern.

EDITORIN
GUSSFORM
HERRGOTT
KOPFENDE
MANOEVER
MASTENTE
ORDINAER
PERGAMON
SARANDON
SPAETZIN



Lösung:



Rätsel 3

Der Garten der süßen Beeren

In einem wundervollen Garten gediehen unzählige süße Beeren. Umgeben war der Garten von vier starken Mauern, die so hoch waren, dass niemand sie zu übersteigen vermochte. Nur ein einziges Tor in der Mauer gab den Weg zum Garten hinein und zurück nach draussen frei.

Jedes Tor wurde von einem Wächter behütet. Jedem diesem Wächter gehörte die Passage hinaus aus dem kleinen Paradies.

Jeder der mochte, durfte eintreten und dort Beeren ernten, so viele er tragen konnte. Wollte man den Garten jedoch wieder verlassen, so musste man an jeden der Wächter einen Wegzoll entrichten. Der Zoll bestand aus jeweils der Hälfte der geernteten Beeren für jeden Wächter.

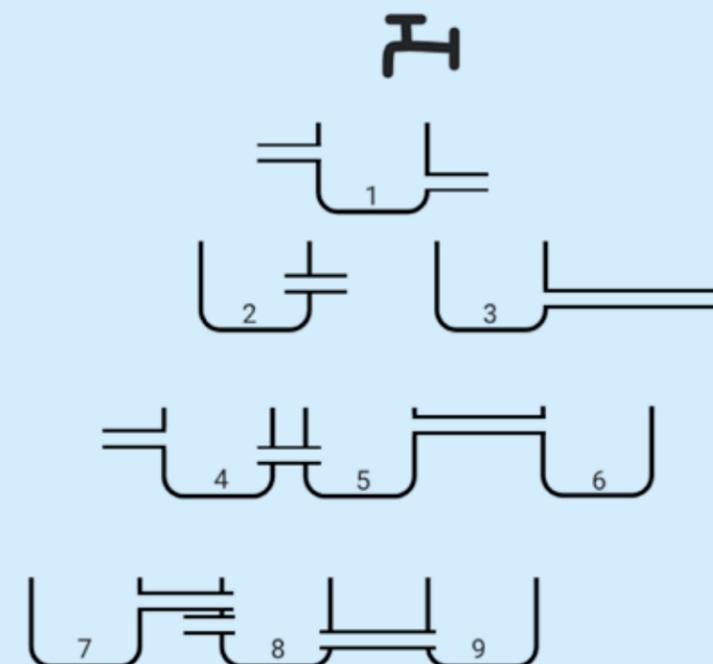
Auch die Käthe hatte sich schon früh am Morgen zum Garten begeben, um dort Erdbeeren für ihre Familie zu pflücken. Als der Korb randvoll war mit frischen Erdbeeren, machte sich Käthe auf den Heimweg. Artig überreichte sie am ersten Tor dem Wächter die Hälfte der Beeren. Dem zweiten Wächter gab sie wiederum die Hälfte der verbliebenen Beeren. Von den verbliebenen Beeren überliess Käthe abermals die Hälfte dem dritten Wächter. Beim letzten Tor teilte sie ihre Ernte nochmals auf und übergab sie dem letzten Wächter.

Frohen Mutes – die saftigen Beeren bald ihrer Familie übergeben zu können – schritt Käthe mit 10 Erdbeeren im Korb in Richtung ihres kleinen Dorfes.

Doch wie viele süße Beeren pflückte die liebe Käthe ursprünglich, als sie im Garten aufbrach?

Rätsel 4

Welches Gefäß wird zuerst bis zum Rand gefüllt sein?



Traditionen im Alterszentrum Tannzapfenland

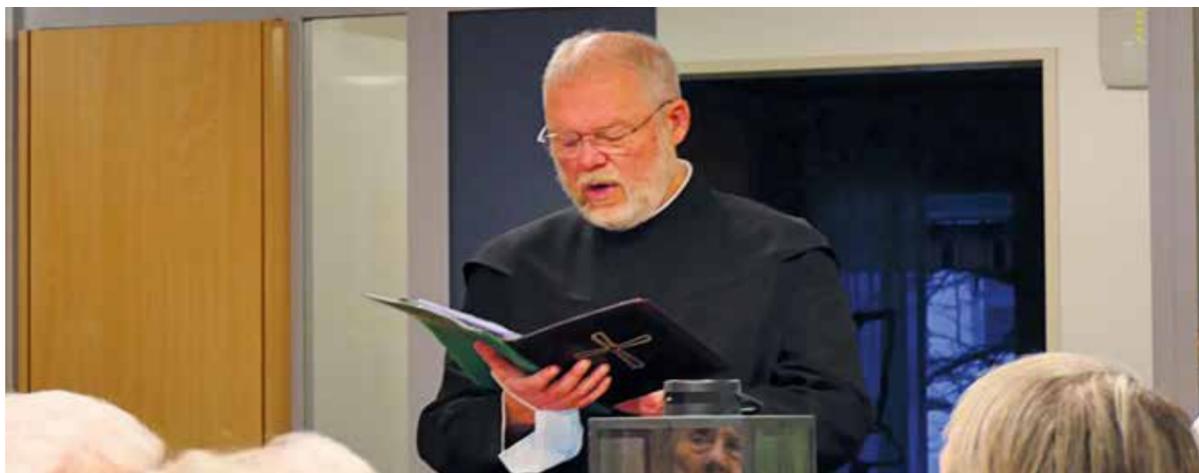
Die Weihnachtsfeier im Alterszentrum Tannzapfenland ist seit vielen Jahren ein Anlass, welchen wir alle GEMEINSAM im stimmungsvoll dekorierten Mehrzweckraum feierten. Das Besondere war, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner einen An- oder Zugehörigen einladen konnten. Die Verkündung der Weihnachtsgeschichte durch eine katholische und evangelische Pfarrperson, Weihnachtsmusik und ein köstliches Essen – für alle war das eine nicht wegzudenkende Tradition! Organisiert von allen gemeinsam, mit viel Herzblut und Engagement!

Dann kam der Augenblick, wo uns schmerzlich bewusst wurde, dass wir diese Tradition den neuen Gegebenheiten anpassen müssen. Es entstand der Neubau mit den Alterswohnungen und – nicht zu vergessen – die COVID-19-Pandemie. Aufgrund der damals aktuellen Schutzmassnahmen entschieden wir uns, in allen sechs Wohnbereichen die Feier am 16. Dezember durchzuführen. Eine

organisatorische Herausforderung, für die wir zum Schluss zu 100% belohnt wurden!

Freundlicherweise stellten sich Pater Gregor, Freddy Stettler, Petra Mildenberger und Pfarrer Raimund Obrist zur Verfügung, die Weihnachtsgeschichte in jeweils einem Wohnbereich zu verkünden. Für die Weihnachtsfeier-Gestaltung war jeder Bereich selbst verantwortlich, womit völlig individuelle Feiern entstanden – es war wunderschön! Ich möchte mich bei allen externen Personen und allen Mitarbeitenden für diesen aussergewöhnlichen Einsatz für unsere Bewohnerinnen und Bewohner bedanken! Wir wissen alle nicht, was die Zukunft bringt. Fest steht jedoch, dass uns allen die Traditionen im Alterszentrum wichtig sind und es immer eine besinnliche, stimmungsvolle Weihnachtszeit im Alterszentrum Tannzapfenland geben wird.

Renate Merk, Zentrumsleitung



Teammittagessen

mit den freiwilligen MitarbeiterInnen



Aufgrund der diesjährigen Pensionierung von Yontso Zarotsang organisierten wir ein gemeinsames Mittagessen. Dabei konnten wir das Jahr nochmals Revue geschehen lassen und auch über Komplikationen oder freudige Erlebnisse plaudern. Es war für mich auch eine gute Gelegenheit, die freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kennenzulernen. Es war ein sehr gelungener und schöner Nachmittag – dies mit guten Gesprächen und schönen Begegnungen sowie leckerem Essen aus unserer RAT-Küche. Mit Unterstützung von Arianna Donno darf ich die Betreuung der freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen. Von Herzen bedanke ich mich bei Yontso Zarotsang für ihre liebe Einarbeitung und die schöne Zusammenarbeit, bei Arianna Donno für die Unterstützung bei der Betreuung der freiwilligen Mitarbeiter und bei allen anderen für die tolle Zusammenarbeit!

Yildiz Apaydin, Leitung Aktivierung

NEWS AUS DER BILDUNG/QUALITÄT

Nationaler Zukunftstag

Am Nationalen Zukunftstag vom 11. November durfte das Regionale Alterszentrum für elf Mädchen oder Jungen Gastgeberin sein. Der Nationale Zukunftstag ist ein Kooperationsprojekt zwischen Schule, Arbeitswelt und Elternhaus.

Der Zukunftstag will – wie sein Name sagt – helfen die Berufszukunft zu gestalten. Mädchen und Jungen wechseln die Schulbank mit einem Arbeitsplatz. Sie lernen dabei verschiedene Arbeitsfelder und Lebensbereiche kennen und machen so bereits erste Erfahrungen für das Berufsleben. Auf diese Weise öffnen sich Horizonte für die jungen Menschen. Sie bekommen Mut und Selbstvertrauen, ihre Zukunft eigenständig in die Hand zu nehmen.

Der Nationale Zukunftstag ist wichtig...

... weil er Mädchen und Jungen unbekannte Arbeitsfelder und Lebensbereiche erkunden lässt und ihnen damit die Vielfalt ihrer Zukunftsperspektiven aufzeigt.

... weil er den Mut und das Selbstvertrauen junger Menschen stärkt, sich bei ihrer Berufswahl und Zukunftsgestaltung an ihren tatsächlichen Wünschen und Talenten zu orientieren und nicht an stereotypen Rollenvorstellungen.

... weil er Eltern die Möglichkeit bietet, ihren Kindern das Erwerbsleben zu zeigen und damit in der Familie Gespräche über eine offene Berufswahl angeregt werden.

... weil er Schulen die Gelegenheit bietet, Schülerinnen und Schülern neue Horizonte aufzuzeigen und sie im Hinblick auf eine selbstbewusste Zukunftsgestaltung zu fördern.

... weil er von Betrieben, Institutionen und Hochschulen genutzt wird, Mädchen und Jungen an untypische Berufe und Arbeitsbereiche heranzuführen und in eine geschlechtersensible Nachwuchsförderung zu investieren.

Das RAT bietet folgende Berufslehren an:

- Assistent/in Gesundheit und Soziales EBA
- Fachmann/-frau Gesundheit EFZ
- Fachmann/-frau Betriebsunterhalt EFZ
- Koch/Köchin EFZ
- Hauswirtschaftspraktiker/in EBA
- Fachmann/-frau Hauswirtschaft EFZ
- Kaufmann/-frau EFZ

Erika Prandini, Bildung/Qualität



Russenzopf im AWH backen

„Hallo, mein Name ist Larisa Andreja und ich arbeite als Lernende Angestellte Gesundheit und Soziales im Regionalen Alterszentrum Tanzapfenland. Ich backe oft und sehr gerne mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zusammen.“

Eine Bewohnerin aus dem AHW kam zu mir und fragte mich, ob ich mit ihr zusammen einen Russenzopf backen möchte. Mich freute das sehr, weil ich bisher noch keinen solchen Zopf gebacken habe. Sie hat mir viele Tricks gezeigt, die ich noch nicht kannte. An einem Nachmittag waren viele Kolleginnen und Kollegen da und ich fragte mich, ob heute ein guter Nachmittag sei um den Russenzopf zu backen. Die Bewohnerin stimmte mir sofort zu und wir stellten daraufhin die Hefe raus. Am Nachmittag begann dann auch schon die spannende Arbeit. Die Zutaten sind auf dem Bild zu sehen. Lange benötigten wir nicht bis der Teig fertig war, wir mussten danach jedoch rund eine Stunde warten, bis der Teig auch wirklich «aufging». Diese Zeit nutzten wir sinnvoll und spielten zusammen mit einer anderen Bewohnerin das Spiel «Rummikub».

Zum Schluss haben wir die drei Zöpfe und kleine Resten gebacken. Das Ganze kam für 45 Minuten bei 220 Grad in den Backofen. Am nächsten Tag hatten alle Beteiligten grosse Freude am frisch gebackenen Brot und das ganze AWH hat nach feinem Russenzopf geduftet. Meiner Meinung nach war es ein sehr gelungener Zopf – dies mit viel Liebe und Freude zubereitet.“

Larisa Andreja, Lernende AGS, 2. Lehrjahr



Rückblick diverse Anlässe und Feste

Lotto und Grillplausch 2021

Der diesjährige Lotto- und Grillplausch wurde in der Aktivierung durchgeführt. Nach dem Glücksspiel, bei welchem es tolle Preise zu gewinnen gab, genossen wir gemeinsam einen feinen «Znacht».



Spielenachmittag mit den Oberstufen-Schülern

Beim alljährlichen Spielenachmittag haben uns die Oberstufenschüler von Münchwilen besucht. Es gab wunderschöne Begegnungen und auch neue Spiele zu entdecken. Danke für euren Besuch!



Marroni-Nachmittag

«Man soll die Feste feiern, wie sie fallen...». Werner Nef begleitete uns musikalisch am alljährlichen Marroni-Nachmittag mit seiner Drehorgel. Gemeinsam haben wir den Herbst gefeiert, es wurde getanzt und gelacht.



Kinderkonzerte im Tannzapfenland

Auch die Kinder der Kindergärten Kastanienhof und Münchwilen haben uns mit ihren schönen Konzerten beglückt. Es war eine riesige Freude für alle Bewohnerinnen und Bewohner! Vielen Dank an alle Kinder und die Organisatoren.



Besuch von Hund Tennessee

Hund Tennessee und sein Frauchen Bernadette werden uns jetzt öfters besuchen. Dabei zeigt uns der kleine Hund Kunststücke vor und beglückt unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit seiner tierisch-freudigen Art.



Weihnachtswerkstatt

In der Weihnachtswerkstatt gab es viel zu tun – es wurden Kränze für alle Abteilungen hergestellt und dekoriert. Dazu gab es Leckereien aus unserer Weihnachtsbäckerei.



Samichlaus

Der Samichlaus und seine fleissigen Helfer besuchten uns. Zuvor wurde gesungen – dies in Begleitung von Aledin und seinen Gitarrenklängen.



Weihnachtsfeier 2021

Auch dieses Jahr feierten wir Weihnachten im speziellen «Pandemie-Rahmen» – was nicht weniger schön war. Zu den Weihnachtsliedern wurde gesummt und mitgewippt. Es wurden Weihnachtsgeschichten erzählt, der Pfarrer besuchte uns und zum krönenden Abschluss gab ein leckeres Festmahl.



Vernissage Emilio Savi

Emilio Savi zeigte uns in einer Vernissage im musischen Raum der Aktivierung seine wunderschönen Werke. Die vielfältigen Motive reichten vom Thurgau bis hoch zum Matterhorn. Beim Apéro wurde danach über Kunst, Gott und die Welt diskutiert. Danke Emilio Savi für die eindrücklichen Bilder.



...und noch eine Gutenachtgeschichte

Aus dem Buch «Momo»
von Michael Ende

Wenn Beppo, der Strassenkehrer, so die Strassen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich.

Schritt – Atemzug – Besenstrich.
Schritt – Atemzug – Besenstrich.

Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Manchmal hat man eine sehr lange Strasse vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen. Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst. Zum Schluss ist man ganz ausser Puste und kann nicht mehr. Und die Strasse liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen. Er dachte einige Zeit nach.

«Man darf nie an die ganze Strasse auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.»

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

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

Bilder: Regionales Alterszentrum Tannzapfenland

Erscheinung: 3 x jährlich

Auflage: 360 Exemplare

Regionales Alterszentrum Tannzapfenland

Rebenacker 4, 9542 Münchwilen

www.tannzapfenland.ch
info@tannzapfenland.ch
Telefon 071 969 12 12



Geburtstage

Bodenmann Werner	03.01.27	Pfaffhauser Sonja	07.03.41
Flückiger Hanspeter	04.01.39	Schmid Marta	08.03.34
Stettler Margrit	05.01.29	Bommer Ida	09.03.36
Staub-Schöpperle Aenne	08.01.52	Keller Martha	10.03.37
Braun Maria	11.01.35	Häne Niklaus	14.03.47
Diethelm Fridolin	11.01.35	Mettler Christian	15.03.55
Opprecht Verena	15.01.50	Widmer Hildegard	15.03.30
Böhi Albert	15.01.46	Ruhstaller Erika	16.03.39
Fankhauser Teresa	17.01.30	Schmid Gertrud	19.03.41
Jmhof Helena	19.01.32	Vetsch Babette	22.03.32
Bärlocher Hanna	21.01.30	Thalmann Hans Ulrich	23.03.30
Siegfried Jakob	23.01.36	Graf Agnes	26.03.47
Stäheli Willy	25.01.31	Gerber-Dennler Nelly	26.03.53
Savi Emilio	25.01.34	Giger-Raschle Maria	28.03.34
Hess-Campana Silvia	25.01.40	Zinecker Urs	29.03.56
Schmucki Carmela	28.01.43	Sommer Dora Marie	02.04.39
Schärer Maria	02.02.47	Stöckli Walter	10.04.31
Lang Vivian	16.02.25	Schuster Franz	12.04.33
Kölbener Albert	20.02.46	Schrepfer Jakob	16.04.36
Rotach Huldy	20.02.31	Thalmann Annalies	18.04.35
Mathis Erika	21.02.33	Ammann Hildegard	21.04.26
Hutter Paul	24.02.38	Müller Werner	22.04.36
Froese Eberhard Karl	27.02.51	Dreier-Baur Margaretha	22.04.30
Herzig Verena	27.02.32	Odermatt Emma	26.04.36
Schildknecht Wilhelm	01.03.21	Oettli-Pesenti Ines	26.04.27
Krähenmann Rosmarie	01.03.43	Bleiker Rosmarie	27.04.31
Martin Roger	06.03.57	Bosshard Carmen	27.04.33
Rutishauser-Herzog Rosi	06.03.44		

Bewohner-Mutationen

Eintritte

Angehrn Martin
Bernhardsgrütter Peter
Braun Maria
De Martin Margrit
Frischknecht Erika
Haag Susanne
Hauser Franz
Herzig Verena
Hinder Agnes
Rauch Anna
Ronner Willi
Schaible Babette
Scherrer Erika
Schmucki Liliane
Schmucki Hans
Sciurba Rosa
Sommer Dora Marie
Toller Markus
Voser Norbert
Wenger Willi

Zwysig Elisabeth

Austritte

Frischknecht Erika
Scherrer Erika

Gestorben

Alber Olga
Angehrn Martin
Bingesser Bruno
Blickenstrofer Beatrice
Flückiger Rita
Graf Martha
Haag Susanne
Haltner Viktoria
Kälin Maria
Klingler Alice
Müller Hans
Voser Norbert
Wehrli Ruth

Personal

Eintritte

Eleganti Fabienne
Sigrist Lisa
Stauffer Manuela
Trösch Vlora

Austritte

Buff Vreni
Huber Rahel
Keller Kristina
Sivakolunthu Kamaleswaran
Thalmann Beatrice
Weber Jasna
Zarotsang Yontso

Jubliäen

Lindenmann Ruth 40 Jahre
Schäfler Rosmarie 20 Jahre
Stucki Khankham 10 Jahre
Verta Eugenia 10 Jahre

Donno Arianna 5 Jahre
Grichting Christin 5 Jahre
Maurer Diana 5 Jahre