



uf ein Blick



Editorial

Die 11. Ausgabe unserer Sunnewies uf ein Blick ist dem Schwerpunktthema Ernährung und der Aromapflege gewidmet. Wikipedia sagt dazu:

Die **Ernährung des Menschen**, bestehend aus Getränken und Nahrungsmitteln, dient dem Mensch zum Aufbau seines Körpers sowie der Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen. Sie beeinflusst auch sein körperliches, geistiges, physiologisches und soziales Wohlbefinden. Der bewusste Umgang mit der Zufuhr von fester Nahrung und Flüssigkeit ist zudem eine Dimension der menschlichen Kultur und vieler Religionen.

Heutige Ernährungsformen zeigen, wie wichtig Kochkunst ist und somit ist eine Esskultur entstanden. Auch das frühere Tabuthema; wie und was esse ich nicht, ist ein grosses Thema geworden. Nicht nur Lebensmittelallergien oder andere gesundheitliche Störungen, Religionen und Diäten verlangen nach Anpassungen der Ernährungsgewohnheiten. Auch drängen immer mehr exotische Lebensmittel auf den Markt, auch solche die wir uns vorher kaum zu verspeisen vorstellen konnten.

Somit ist unsere Verpflegung gefordert, all dies umzusetzen, damit das Essen weiterhin ein Höhepunkt in unserem Leben ist. Egal wie der jeweilige Zustand des Menschen ist. Das Essen soll ein Genuss sein und

„Ich lebe im Einfamilienhäuschen“

Die 91-jährige Rosa Schwager wohnt im Nebenhaus vom Sunnewies. „Ich sage immer, ich lebe hier in meinem Einfamilienhäuschen,“ tönt es erfreut. Es ist wirklich so, dass man sich bei Rosa Schwager sofort wie zu Hause fühlt. Ihre persönlichen Möbel, so wie die schönen Dekos und vor allem ihre Ausstrahlung machen dies wohl aus. Zuerst war Rosa Schwager nur ferienhalber im Sunnewies. Die Kräfte liessen es aber nicht zu, dass sie zurückkehren konnte in ihre Wohnung. „Als dann dieses Zimmer frei wurde, habe ich mich entschieden hier zu bleiben.“ Nun lebt sie schon vier Jahre hier im Sunnewies. Da sie früher oft Besuche gemacht hat im Alterszentrum Sunnewies, hat sie dieses schon gut gekannt. Mehr als ein halbes Jahrhundert hat sie in Wilen bei Wil verbracht. Daher wundert es nicht, dass sie schon noch hie und da Heimweh hat. „Die letzten Jahre habe ich dann in Oberuzwil in der Nähe meiner Tochter gelebt.“ Als dann durch Krank-



heit ein Spitalaufenthalt notwendig wurde, kam der Umzug ins Sunnewies. „Das Sunnewies ist nun zu meinem Daheim geworden.“ Da es ihr oft schwindlig ist, hat sie auch nicht mehr so einen guten Stand. „Nach draussen gehe ich nur gerne, wenn das Wetter gut ist.“ Als sie dies am 2. März erzählt herrscht draussen Schneegestöber.

Häkeln ist ihre Lieblingsbeschäftigung

Mit meiner Tochter und meinem Sohn habe ich ein sehr schönes Verhältnis. Grosse

Freude bereiten ihr ihre vier Enkelkinder und ihre fünf Urenkel. Sie bekommt auch oft Besuch und geniesst dies sehr. Die restlichen Zeiten füllt sie mit ihrer Lieblingsbeschäftigung dem Häkeln und zeitweise auch dem Stricken aus. Um das Hirn zu trainieren löst sie auch regelmässig Kreuzworträtsel. Bei Rosa Schwager kann man sich kaum satt sehen, ob all der schönen, kleinen handangefertigten Dinge. So häkelt sie Osternestli, Samichläusli, Engeli, Blumen, Schmetterlin-

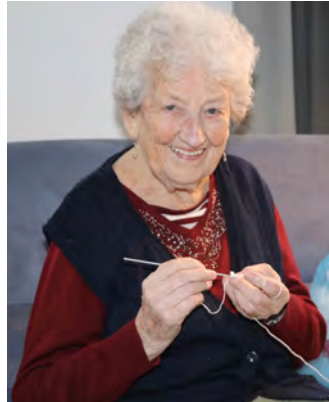
Inhalt

- Seite 1 Editorial - Ich lebe im Einfamilienhäuschen
- Seite 2 Editorial (Fortsetzung) - Ich lebe im Einfamilienhäuschen (Fortsetzung) - Berufsprüfung EFZ
- Seite 3 Berufsprüfung EFZ (Fortsetzung) - s'Sunnewies-Baby
- Seite 4 Kinder bringen einem auf andere Gedanken - Sunnige Nachrichten
- Seite 5 Kinder bringen einem auf andere Gedanken (Fortsetzung) - Sunnige Nachrichten (Fortsetzung)
- Seite 6 Ich stehe am liebsten hinter dem Herd (Fortsetzung) - SWICA Karte - Rezept
- Seite 7 Mein Ziel war immer in der Küche zu arbeiten - Neues im Sunnewies - Besuch im Sunnewies
- Seite 8 Mein Ziel war immer in der Küche zu arbeiten (Fortsetzung) - Närrische Zeiten im Sunnewies
- Seite 9 Närrische Zeiten im Sunnewies (Fortsetzung)
- Seite 10 Von der Heimleitung zur Zentrumsleitung - Sunnewies dufte Ideen - WET CLEAN
- Seite 11 Wechsel Fusspflege/Podologie - Brigitte Hüslar, Podologin ab Februar 2018
- Seite 12 Senioren Mittagstisch - Instruktion Brandmelde-Anlage - Ein Blumenstraus vom Roten Kreuz Anlässe in Kürze

zum Wohlbefinden des Menschen beitragen. In diesem Sinn: "än Guetä". Gerne stellen wir Euch in dieser Ausgabe dieses Team vor. Unter der Leitung von Reto Reichen bringen sie täglich das Kunststück fertig, dass gemäss Bewohnerbefragung im letzten Jahr über 98% der Bewohnenden mit den Leistungen zufrieden bis sehr zufrieden sind.

Nun freuen wir uns nach dem kalten Winterendspurt auf wärmere Tage. Vorbei sind die Skiferien und die warmen Winterjacken können nun hoffentlich weggeräumt werden. Damit sie sauber und imprägniert verstaut werden können, bieten wir in unserer Wäscherei eine Aktion an. Weitere Informationen dazu können Sie im Inhalt dieses Blättli entnehmen. Ich wünsche nun allen Lesern ein schönes Frühlingserwachen und lassen Sie sich von der Natur inspirieren. Gegen die Frühlingsmüdigkeit finden Sie einen Tipp unserer Aromatherapeutin.

Herzlichst Heidi Bötschi



ge, Tannenbäumchen und anderes mehr. Eine Augenweide sind ihre schönen Babyfinkli. In vielen verschiedenen Farben und Grössen kann sie diese präsentieren. Fernsehen ist nicht so wichtig für sie, da sie nicht mehr gut hört. Doch die Sendung Happy Day mit Röbi Koller schaut sie sehr gerne. Plötzlich nimmt sie ihr Handy in die Hand und zeigt mir in der Galerie verschiedene Fotos. „Lachend sagt sie, das Handy ist doch „en Seich“. Wenn man sie aber sieht, wie versiert sie dieses benutzt, nimmt man ihr diese Aussage nicht ab. „Früher hatte ich ein ganz normales Telefon und das war schon einfacher zum Bedienen.“ Sie zeigt aber auf, dass man auch mit über 90 Jahren nicht stehen bleibt und stets Neues lernen



kann.

Ein fleissiges Bienchen

Rosa Schwager kann gut alleine sein. „Beim Häkeln kann ich mich auch besser konzentrieren, als wenn rundherum geschwätzt wird.“ Daher trifft man sie eigentlich kaum an in der Aktivierungsgruppe. Sie arbeitet aber dennoch wie ein fleissiges Bienchen für den alljährlichen Basar. Da sie als Bergmeitli aufgewachsen ist, ist sie es gewohnt zu arbeiten. „Wir mussten damals alles von Hand bewerkstelligen.“ Ihr Rücken hat schon unter diesen für sie sicherlich zu schweren Lasten gelitten. Nach ihrer Kinderzeit hat sie in einer Reissverschlussfabrik gearbeitet und danach war sie Serviceangestellte. Dort hat sie dann auch ihren Mann kennengelernt und mit 23 Jahren geheiratet. Gerne erinnert sie sich an die schönen Tage beim Campieren im Tessin und vor allem im Bannwald zurück. Als Familienfrau und Mutter war sie dann in der Heimarbeit tätig. „Ich hatte immer zu tun und kann auch heute nicht nur rumsitzen.“ Da ihr Mann gestorben ist, lebt sie alleine. Langeweile ist ein Fremdwort für sie. „Wenn es mir wirklich einmal langweilig wird, dann hätte ich nichts mehr zu tun.“ Das Gestalten von Karten bereitet ihr ebenfalls grosse Freude. Sie schreibt ihren Verwandten und Bekannten

zum Geburtstag. Sie hat auch ihren Fasnachtshut, denn sie an der vor kurzem stattgefundenen Fasnacht getragen hat, selbst hergestellt. „Ich bin



zufrieden mit meinem Leben, ich kann jetzt auch nichts mehr anderes machen.“ Meine Kinder sagen mir immer, dass ich noch 100jährig werde. Wenn es so weitergeht wie bis jetzt, wäre es mir gleich. Meine Enkel und Urnenkel aufwachsen zu sehen, wäre schon sehr schön. Nun freut sie sich auf den Frühling. Etwas nachdenklich sagt sie zum Schluss: „Mich nimmt all den Sachen von mir machen. Ich habe ein halbes Museum davon.“ Ihre Augen funkeln wenn sie von ihren gehäkelten und gestrickten „Schätzen“ erzählt. So ist ihre Aussage vom Museum doch treffend, denn Schätze muss man im Museum aufbewahren.

Ursi Vetter

Berufsprüfung Fachfrau Langzeitpflege und Langzeitbetreuung EFZ

Ich arbeite nun seit 3,5 Jahren im Sunniewies als Fachfrau Gesundheit im zweiten und dritten Stock. Noch viel länger, seit zwölf Jahren, widme ich meine Arbeit den älteren Menschen.

Vor zwei Jahren fasste ich den Entschluss, dass ich mich

gerne weiterbilden würde. Es war für mich wichtig, dass ich eine Weiterbildung finde, welche auf meine Arbeit mit älteren Menschen angepasst sein wird. Bei der Suche nach einer geeigneten Ausbildung stiess ich durch eine Kollegin auf die Berufsprüfung für FaGe. Ich informierte mich in-

tensiv über den noch sehr jungen, neuen Beruf. Da diese Ausbildung mich in meiner Arbeit im Sunniewies unterstützen würde, stellte ich den Antrag diese machen zu können. Die Freude über den positive Entscheid war gross! So rasch als möglich schrieb ich mich für die vorgeschriebe-



nen Module ein. Schon kurze Zeit später konnte ich das erste Modul starten.

Was ist das für ein Beruf?

Doch was ist das für ein Beruf? Als Fachfrau für Langzeitpflege und Langzeitbetreuung habe ich mich auf Menschen in Langzeiteinrichtungen wie dem Sunnewies spezialisiert. Das heisst, dass ich über ein vertieftes Wissen über die Pflege- und Betreuungsschwerpunkte von Menschen in geriatrischen, gerontopsychiatrischen und palliativen Situationen verfüge. Die Ausbildung gilt als höhere Berufsbildung und wird in der Sekundarstufe 2 angesiedelt, sie liegt daher zwischen Fachangestellter Gesundheit und Höherer Fachschule.

Wir haben zusätzliche Kompetenzen, wie im Bereich Kommunikation, Ressourcenerhaltung, Beziehungsgestaltung sowie auch Organisation und Planung erarbeitet. Die Module helfen sehr dabei, verschiedene Phänomene miteinander zu verknüpfen. Auch in unseren spezifischen Situationen im Alterszentrum habe ich nun nicht nur die Erfahrung, sondern auch die

Theorie, um zum Beispiel verschiedene Symptome miteinander zu verknüpfen. Ein weiteres wichtiges Thema war die palliative Begleitung, was dies bedeutet, welche Möglichkeiten und neuste Erkenntnisse es heute gibt. Im Modul der Organisation und Planung erlernten wir Techniken der Konfliktlösung, Problemlösungsstrategien bei Pflegeproblemen, Gespräche führen und weiteres mehr. Auch die Organisation der Arbeitstage unter Berücksichtigung der verschiedenen Bewohner und Mitarbeitern unterschiedlicher Ausbildungsstufen war Thema.

Für jedes Modul eine Prüfung

Ich musste fünf Module besuchen, mit den Inhalten Palliativ Care, gerontopsychiatrische Situationen, Arbeitsorganisation, Pflegeprozess und geriatrische Situationen. Jedes Modul wurde mit einer Prüfung abgeschlossen. Normalerweise wird von den Probanden ein Lehrgang besucht, in welchem die Module nacheinander innert 1,5 Jahren besucht werden. Doch da es in der Deutschschweiz

mehrere Anbieter der Module gibt, ist es möglich, diese an verschiedenen Standorten zu besuchen. Da mir 1,5 Jahre für einen Lehrgang zu lang war, überprüfte ich die Möglichkeiten, verschiedene Standorte miteinander zu kombinieren. So gelang es mir, die Module innert 5 Monaten zu vollenden. Nach Abschluss der Module konnte ich mich rechtzeitig zur Prüfung anmelden. Nebst den besuchten Modulen muss nachgewiesen werden, dass man mindestens zwei Jahre als Fachfrau Gesundheit im Langzeitbereich gearbeitet hat. Die ganzen Unterlagen wurden geprüft, erst mit dem positiven Zulassungsentcheid bekam man die Unterlagen, was genau gefordert wurde an der Prüfung. Diese setzte sich aus vier Teilen zusammen: schriftliche Reflexionsarbeit, Vortrag über die Arbeit, Fachgespräch sowie schriftliche Fallanalyse.

Mobility Monitor weckte Interesse und Begeisterung

Natürlich nutzte ich für die Reflexionsarbeit die Besonderheit unseres Hauses: den Mobility Monitor. Die Expertinnen waren sehr interessiert und begeistert von den Möglichkeiten, welche diese Technik bietet. An dieser Stelle bedanke ich mich bei der Bewohnerin, welche sich aktiv an meiner Arbeit beteiligt hat.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei der Leitung vom Sunnewies, dass sie mir diese Ausbildung ermöglicht haben. Ein weiteres riesiges Dankeschön geht an mein Team vom 2. Stock, welches mich unterstützt und ermutigt hat, mit mir mit gefiebert und gebangt hat.

Ich freue mich, mein neues Wissen anzuwenden und in unseren Alltag einfließen zu lassen.

Natalie Hürlemann
FaGe mit BP

s'Sunnewies-Baby



Luan

geb. 25. Oktober 2017

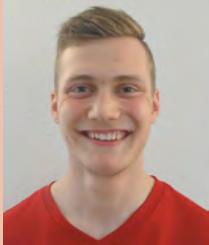
Sohn von Dane und Ilaz Murati

Korrektur:

In der letzten Ausgabe haben wir leider ein falsches Bild publiziert.

Sunnige Nochrichte Neue Mitarbeitende

Herzlich willkommen und viel Erfolg und Zufriedenheit im Sunnewies.



Domenik Müller
Pflegepraktikant
seit 01.02.2018



Marion Tinner
Pflegeassistentin
seit 01.02.2018



Rosmarie Pfiffner
Pflegefachfrau FASRK
seit 12.02.2018



Ferdoss Yassine
Pflegeassistentin
seit 01.03.2018

Kinder bringen einem auf andere Gedanken

Von Kindern und älteren Menschen lernen

Wahrscheinlich habe ich Ihnen auch schon von meinen drei Enkelinnen berichtet. Sie sind 1 ½, 2 ½ und 4 Jahre alt. Die beiden Älteren sind Schwestern, die kleine ist die Cousine. Anfangs März hatten wir sie alle drei für ein Wochenende bei uns. Obwohl es wirklich anstrengend gewesen ist, haben es mein Mann und ich richtig genossen. Unsere Enkelinnen nennen uns Momma und Nonno. Der Name Momma ist eine Erfindung der ältesten, weil sie Grosnmami nicht sagen konnte. Ich wusste eigentlich auch gar nicht, wie ich genannt werden wollte. Für meinen Mann war es klar, dass er der Nonno sein möchte. Nun Nonna wollte ich nicht unbedingt und Oma auch nicht unbedingt. Dieser Name fiel aber auch schon weg, weil die andere Grossmutter bereits die Oma ist. Die Wahl des Namens wurde mir abgenommen und mit der Namensgebung Momma bin ich so richtig zufrieden.

„Mis Mami hät mir das gseit“

Die älteste Enkelin hat uns erklärt, dass ein Mädchen, welches zu viel Fernsehen geschaut habe, nicht mehr gut sehen konnte. Dies möchte sie nicht, sagte sie uns bestimmt. Ich fragte sie dann, woher sie das denn wisse. Sie antwortete: „Mis Mami hät mir das gseit!“ So schön in diesem Alter stimmt einfach noch alles, was die Eltern sagen und oft auch was die Grosseltern sagen. Ich habe ihr letztthin auch gesagt, dass wenn man zu viel Coca Cola trinke es einen schwarzen Bauch gebe. Sie sagte ganz entsetzt: „Momma ich wött nume ein Schluck Cola.“ Sind das nun

Lügen, oder Notlügen? Ja ich denke solche „Lügen“ darf man schon hie und da gebrauchen. Sie nützen ja der Situation. Ich bin aber der Meinung, dass man die Kinder mit ihren Fragen ernst nehmen muss. Die mittlere Enkelin macht vieles mit ihrem Mundwerk. Sie benutzt es auch um mit Krähen und Kreischen auf sich aufmerksam zu machen. Und die Kleine steht auch nicht hinten an und weiss auch bereits wo bei uns die Gummibärli versorgt sind. Ja diese Gummibärli lieben sie alle heiss und auch mit einem Schöggeli kann man ihnen die grösste Freude bereiten. Obwohl wir darauf achten, dass sie nicht zu viele Süssigkeiten bekommen, ist es wohl Privileg der Grosseltern ihnen etwas Süses zu gönnen.

Begleiten und etwas auf den Weg mitgeben

Das Schönste finde ich, dass ich die Kinder nicht mehr erziehen muss. Als Grosseltern dürfen wir sie begleiten und ihnen etwas auf ihren Weg mitgeben. Ich nehme mir jeweils Zeit für sie, wenn sie da sind. Zeit um Geschichten zu erzählen, auch wenn es zum zügigen Male Rapunzel, Aschenputtel oder der Regenbogenfisch ist. Sie ma-

chen eigentlich alles gerne, vom Zeichnen, Malen, Basteln bis zum Spielen macht ihnen alles Freude. Am „Verkäuferli spielen“ haben sie auch grosse Freude. Es hat so kleine Blechdosen mit verschiedenen Motiven darauf. Auf einer Dose sind Haribo Gummibärli zu sehen. Natürlich sind sie dann der Meinung, da müssen aber auch Gummibärli hinein. So kommt dann schon die Kleinste mit dem Büchli und mit ihrem unschuldigen Blick und sagt: „Momma Bärli“. Wie soll man da noch nein sagen können? Und trotzdem gibt es auch bei uns ein Nein und auch wir als Grosseltern müssen Grenzen setzen.

Aus dem normalen Leben erzählen

Meine Wochen sind mit Arbeit im Büro und zu Hause, Spaziergänge mit unseren beiden Hunden, für verschiedene Projekte wie dies dieser Heimzeitung, und mit dem Hüten meiner Enkelin ausgefüllt. Doch dies möchte ich keinesfalls missen. Sie geben uns so viel zurück und ich lerne jedes Mal etwas von Ihnen. Wie heisst es so schön, man hat nie ausgelernt und man ist nie zu alt etwas Neues zu lernen. Dies wünsche ich Ihnen auch. Ich



freue mich beim Ende einer Sunnewies Zeitung immer schon auf die nächste Ausgabe. So wie ich die Kinder sehr gerne habe, habe ich auch die älteren Menschen sehr gerne. Ich freue mich auf viele schöne Begegnungen mit ihnen. Auch von ihnen, der

älteren Generation, konnte und kann ich sehr viel lernen. Ich möchte sie deshalb ermuntern, erzählen sie aus ihrem Leben. Ich finde es immer sehr interessant und spannend, auch wenn die Meisten von ihnen finden, dass sie ein ganz normales

Leben hatten und haben. Doch eben gerade dieses Normale ist oft das Spezielle.
Herzlichst Ursi Vetter

„Ich stehe am liebsten hinter dem Herd“

Seit bald 12 Jahren ist Reto Reichen für die Leitung der Verpflegung oder einfacher gesagt als Chefkoch für das Alterszentrum Sunnewies zuständig. Er blickt zurück und berichtet, dass in den letzten Jahren Vieles, wie die Menüwahl, die elektronische Bestellung und auch das Frühstücksbuffet lanciert worden sind. „Wir haben ein Hygienekonzept erarbeitet und achten immer mehr auf Allergene und Spezifikationen.“ Dazu erklärt Reichen: „Wir müssen dem Gast die Inhaltsstoffe nennen können.“ Viele Vorschriften gilt es zu beachten, dies bedeute mitunter aber auch eine Freiheitseinschränkung. Alles muss deklariert werden. „Beim Fleisch müssen wir die Herkunftsländer angeben, beim Fisch müssen wir zusätzlich angeben, ob er aus dem Wildfang oder aus einer Zucht stammt.“

Mit Maggi und Aromat aufgewachsen

Er betont auch, dass die jetzige Heimgeneration mit Maggi und Aromat aufgewachsen ist. Diese Gewürze werden in der Sunnewies Küche gar nicht mehr verwendet. „Die Leute müssen sich zuerst daran gewöhnen, dass das Essen nicht mehr so geschmacksintensiv ist,“ betont Reichen. Die meisten Lebensmittel kauft Reichen über das Internet ein. „Zuerst mache ich jeweils für eine oder zwei Wochen den Wochenplan und dann wird bestellt.“ Da das Angebot recht gross ist, ist das Platzvolumen am Anschlag. Er weist darauf hin, dass das Alterszentrum in den letzten Jahren beachtlich gewachsen ist. „Die 18-jährige Küche ist aber immer noch die Selbe.“ Daher ist das nächste Ziel, die Küche zu optimieren. Das Platzangebot soll auf die Zukunft ausge-

richtet werden. „Doch was in fünf oder zehn Jahren ist, oder wichtig wird, wissen wir heute nicht“, sagt Reichen weiter.

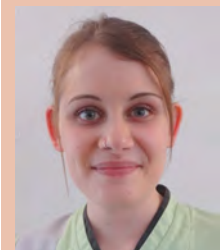
Menüauswahl für die Bewohnenden

Die Bewohnenden können zwischen zwei Menüs oder einem Vegi Menü auswählen. Beim Menüplan achtet er auf Wiederholungen. „Ich nehme wenn möglich mehr Kartoffelgerichte hinein, als Reis und Teigwaren.“ Das Frühstücksbuffet, welches noch nicht sehr lange im Angebot ist, hat sich zu einem Renner entwickelt. „Seit wir dieses haben, werden mehr Weggeli und Gipfeli benötigt als Brot.“ Auch beim Kaffee ist das Sunnewies von Filterkaffee auf Kaffee aus Kaffeemaschinen umgestiegen. „Er ist viel bekömmlicher, ist weniger säurehaltig und hat auch weniger Koffein. Wir brauchen viel Milch, nehmen aber seit längerer Zeit nur noch Pastmilch und keine Rohmilch mehr.“ Bei den Eiern werden nur pasteurisierte verwendet. „Je weniger Gefahren wir haben, desto weniger kann passieren,“ betont Reichen. Die kantonalen Richtlinien müssen genauestens eingehalten werden. Beim Geflügel ist beispielsweise die Kerntemperatur genau vorgeschrieben. Somit ist gewährleistet, dass allfällige Bakterien durch die Wärme abgetötet

Sunnige Nochrichte Neue Mitarbeitende



Melina Beeler
Köchin
seit 01.03.2018



Svenja Fedrizzi
Pflegepraktikantin
seit 05.03.2018



von links: Reto Reichen (Leiter Verpflegung), Bernadetta Tobiàs (Mitarbeiterin Küche), Vanessa Rüegg (Fachfrau Hauswirtschaft)

REZEPT

von Bernadetta Tòbiàs
Mitarbeiterin Küche

Ungarisch Langosch

Zutaten:

150 ml lauwarmes Wasser
150 ml lauwarme Milch
42 gr. Backhefe
2 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Zucker
400 gr. Mehl

Für die Dekoration:

2 dl Sauerrahm
2 Zehen Knoblauch in kleine Stücke schneiden – Sauerrahm und Knoblauch mischen
geriebener Käse



Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Vertiefung machen. Die Hefe in lauwarmem Wasser und Milch auflösen und in die Vertiefung geben. Danach Salz begeben und kneten bis der Teig homogen ist. An einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Den Teig in 8 Stücke aufteilen und daraus Knödel formen. Jeden Knödel ausstrecken auf ca. 15 cm Durchmesser und in heissem Öl beide Seiten ausbacken. Wenn sie fertig sind, mit dem Gemisch von Sauerrahm und Knoblauch bestreichen und geriebenen Käse darüber streuen.
Guten Apetit.

werden.

„Ich bin gerne Teil vom Team“

Reto Reichen steht am liebsten hinter seinem Herd. „Ich bin gerne Teil vom 9-köpfigen Team und arbeite gerne mit.“ Die Büroarbeiten gehören einfach dazu, sind aber nicht seine Lieblingsbeschäftigung. Er geht auch gerne ab und zu selbst ans Frühstücksbuffet, um die Bewohnenden zu bedienen. „Sie freuen sich, wenn ich zwischendurch selbst dort stehe. Mir gefällt es hier, ich hätte aber vor 12 Jahren nicht gedacht, dass ich so lange hier sein werde.“ Seine Arbeit beginnt morgens um 6:00 Uhr und endet dann Nachmittags. „Ich geniesse dies, so habe ich noch ein Privatleben.“ In der Hotellerie, in welcher er auch lange tätig gewesen ist, sei dies ganz anders. Seine Mitarbeitenden sind allesamt schon einige Jahre da. Nebst der eigentlichen Arbeit dem Kochen, gehört auch die Reinigung der Küche dazu. „Wir haben Putzpläne und erledigen dies alles selbst.“ Die Lernenden Fachfrauen Hauswirtschaft absolvieren auch einen Teil ihrer Ausbildung in der Küche. Vier

von diesen Fachfrauen sind bei Reichen hängen geblieben.

Bei Reto Reichen kann jeder Mann der mitarbeitet in der Küche sein Wissen und Können einbringen. Das aufwändige Weihnachtsessen sowie der Basar sind Anlässe, bei welchem alle ihre Kreativität spielen lassen können. „Alle arbeiten dann immer voller Elan mit, sagt er erfreut. Solche Anlässe sind gut für das Team, sie schweissen zusammen.“ Die Organisation ist das A und O, daher empfindet Reto Reichen seine Arbeit nicht als Stress. „Stress kennt er aus den Zeiten in der Hotellerie.“ Er empfiehlt deshalb den jungen Berufsleuten, Luft zu schnuppern in der Hotellerie. „Man lernt dort sehr viel, lernt unter Druck zu arbeiten und lernt zudem verschiedene Gegenstände kennen.“

Die Liebe geht durch den Magen

Das Sunnewies beschäftigt 9 Personen in der Küche was 5,9 Stellen entspricht. Im letzten Jahr hat das Küchenteam 27 329 Bewohnermenüs gemacht. In einem Jahr braucht das Sunnewies 1500

Kilogramm Apfelmus. Auch Sirup wird in Massen getrunken. „Im Alter bevorzugt der Mensch generell Süßes, daher ist der Konsum von diesen Lebensmitteln gross,“ sagt Reichen. Die Bewohnenden geniessen es auch, dass es täglich einen Dessert gibt nach dem Mittagessen. „Wir brauchen zudem auch extrem viele Früchte.“ Das Sunnewies hat sich in den letzten Jahren vom kleinen Alterszentrum zum modernen Alterszentrum entwickelt. Hier hat auch die Küche dank dem grossen Einsatz von Reto Reichen und seinem Team mitgezogen. Dass das Essen ein sehr wichtiger Teil ist verdeutlicht der Spruch: „Die Liebe geht durch den Magen.“

Ursi Vetter

SWICA Karte

Alle Mitarbeitenden vom Sunnewies können von vielen Vorteilen profitieren. Die Angebote sind vielseitig und lohnenswert. Unter www.swica.ch/active4life können Sie von rund 100 gesunden und vergünstigten Angeboten profitieren. Sämtliche Angebote sind einsehbar.

Helmaktion - Sicher auf der Strasse

In der Schweiz passieren jährlich 30'000 Velounfälle; ein Velohelm halbiert dabei das Risiko einer Kopfverletzung.

Die SWICA offeriert ihren Versicherten einen bfu-geprüften KED-Helm zum Vorzugspreis von Fr. 20.00 / Kinder Fr. 10.00 Infos unter www.swica.ch/velohelm



1 Zwei Finger breit über der Nasenwurzel



2 Seitenbänder gleich satt, zwischen Kinn und B and Platz für einen Finger



3 Sitzt perfekt! Gute Fahrt!

"Mein Ziel war immer in der Küche zu arbeiten"



Renate Blatter (links) und die neue Köchin Melina Beeler

„Mein Ziel war immer in der Küche zu arbeiten“

Am 27. März hatte Renate Blatter nach 22 schönen, arbeitsintensiven Jahren ihren letzten Arbeitstag im Sunnewies. Der Gewöhnungsprozess an das pensioniert sein hat vor einem Jahr begonnen, als sie ihr Pensum auf 50 Prozent reduzieren konnte. Mit einem Blick an den Anfang erzählt sie: „Die ersten zwei Jahre war ich lediglich als Springerin und als Ferienablösung tätig. Meine Arbeit war in der Reinigung und in der Waschküche.“ Als ein Wechsel im Speisesaal anstand, konnte sie auch dort mitarbeiten. „Mein Ziel war aber immer in der Küche zu arbeiten.“ Als sie das Angebot bekam 80 Prozent in der Küche zu arbeiten, überlegte sie nicht lange und sagte zu. So wurde sie bald auch Stellvertreterin vom damaligen Koch Otto Eisenegger.

Vergleichbar mit der Hotellerie

Nun ist Reto Reichen seit bald 12 Jahren Chef der Sunnewies Küche. „Es hat sich viel geändert in den letzten Jahren“, betont Blatter. So ziemlich alles, auch der Ablauf wurde umgestellt. Früher

wurde das Essen, so wie es in der Familie üblich ist, in Schüsseln serviert. Heute kann man es mit der Hotellerie vergleichen. Die fleissige Küchenkraft durfte dann schon bald die kalte Küche übernehmen. „Bei Reto Reichen habe ich viel Neues gelernt. Wenn man Interesse zeigt, dann lernt man ausserordentlich viel bei ihm. Auch die Lernenden Fachfrau Hauswirtschaft, welche eine Zeit ihrer Ausbildung in der Küche verbringen, können viel profitieren.“ Im Jahre 2000 ist dann die neue Küche im Untergeschoss aufgegangen. Inzwischen zeigt sie auch schon wieder etliche Abnützungsspuren. „Wenn ich mich aber an die alte Küche zurückerinnere, welche nur einen kleinen Herd hatte, dann ist diese Küche Luxus.“ Damals gab es auch nur einen kleinen Lift, in welchem vier Teller spediert werden konnte. Früher gab es aber keine Menuevorschläge. Heute können die Bewohnenden zwischen zwei Menüs und einem Vegi Menü auswählen. Auch am Abend gibt es Verschiedenes im Angebot wie: Aufschnittler, Birchermüesli, Café complet

und anderes mehr. Noch nicht lange bieten wir ein Frühstücksbuffet an. Anfänglich hörte man da und dort, dass dies doch nicht nötig sei. „Die gleichen Personen würden das selbst Auswählen und die grosse Vielfalt aber nicht mehr hergeben“, betont Renate Blatter.

Mehr Zeit für das „Töbeli“ und die Enkelkinder

Für Ideen oder auch für Verbesserungsvorschläge ist Reto Reichen immer offen. Wir haben alles gut aufgeteilt. Ihre Arbeitszeiten waren von 8.00 bis 13:00 und von 16:00 bis 19:15 Uhr. Am Nachmittag arbeitete sie in der kalten Küche alleine. „Ich freue mich nun auf die Pension, obwohl ich sehr gerne hier gearbeitet habe. Meine Haupttätigkeit wird das „Töbeli“ sein.“ Wer es nicht kennt, es ist ein wunderschönes grosses Stück Natur mit vielen Blumen, Teichen und Häuschen. Hier geniesst Renate die Natur und die vielfältige, körperliche Arbeit. Im Hinterkopf hat sie schon viele Ideen dieses Bijou noch zu verschönern. „Ich möchte noch einen Garten anlegen.“ Zum Thema Reisen sagt sie: „Es ist nicht unbedingt eine

Neues im Sunnewies



Der neu eingerichtete Eingangsbereich im 2. Stock

Besuch im Sunnewies

Frau Meier begleitet Jimmy am 6. Dezember



Sehnsucht von mir, es könnte aber schon sein, dass ich einmal ans Meer reisen werde.“ Sie freut sich auch darauf mehr Zeit für ihre beiden Enkelkinder zu haben. Sie kommen gerne zu mir ins Töbeli. Für die Kinder ist es ein Paradies.

Weihnachtsessen und Basar waren Höhepunkte

Zum Sunnewies möchte sie den Kontakt behalten. „Da mir viele schon gesagt haben, dass sie mich besuchen kommen im Töbeli, habe ich keine Bedenken, dass ich den Kontakt verlieren werde.“ Nun ist sie am Einarbeiten ihrer Nachfolgerin Melina Beler. Die gelernte Köchin hat grosse Freude und zeigt viel Elan. „In einem Heim ist es anders als in der Hotellerie oder im Restaurant,“ betont Blatter. „Man muss sich in die Bewohnenden einfühlen können.“ Viele von ihnen sind

müde oder haben Schmerzen und dies verändert den Menschen. Dafür müssen wir Verständnis aufbringen.“ Renate Blatter hat keine Berührungsängste. „Das Alterszentrum ist für mich etwas normales.“ Sie erzählt von einer Bewohnenden, welche anfänglich Schwierigkeiten hatte im Heim sein zu müssen. „Dass sie heute sagt, hier bin ich zu Hause, hat mich sehr berührt.“ Nun freut sich die rüstige Pensionärin auch auf das Kochen zu Hause. „Ich bewirte gerne Gäste und ich kann das Gelernte sehr gut anwenden.“ Höhepunkte des Jahres waren immer der Basar und das Weihnachtsessen. „Beim Weihnachtsessen für die Bewohnenden und ihre Angehörigen konnten wir als Küchenteam allen voran Reto Reichen immer richtig kreativ sein. Ich habe mich auf diese Anlässe immer sehr

gefreut.“ Unter dem Jahr finden solche Anlässe kaum statt. „Diese speziellen Anlässe waren zwar immer sehr streng, aber auch immer sehr schön“, betont sie. Der weiterhin bekannte Basar, an welchem immer sehr schöne selbsthergestellte Sachen angeboten werden ist auch für den kulinarischen Teil ein Besuch wert. Diese und andere Momente wird sie vermissen. Sie hat es all die Jahre sehr geschätzt, dass in der Küche kein Stress herrschte. Da unser Chef Reto Reichen alles sehr gut organisiert, bleibt er auch in hektischen Situationen immer sehr ruhig. „Dies habe ich sehr geschätzt. Meiner Nachfolgerin Melina wünsche ich, dass es ihr gefällt, so dass sie so lange bleibt, wie ich es gewesen bin.“

Ursi Vetter

Närrische Zeiten im Sunnewies

Das Motto der diesjährigen Fasnacht war „Prinzessinnen und andere Hoheiten“. Sogar Queen Elizabeth gab dem Sunnewies die Ehre. Das Duo Sylv und Dölf sorgte wiederum für ausgelassene Stimmung. Die Prinzessinnen und Hoheiten verstanden es die Bewohnenden in eine närrische Stimmung zu versetzen. Den Mitarbeitenden, welche sich immer die grösste Mühe geben, dem Fasnachtsnachmittag eine besondere Note



zu verleihen, gebührt ein riesiger Dank.

Fotos: Ursi Vetter





Von der Heimleitung zur Zentrumsleitung

Der Begriff Heim hat bekanntlich einen angestaubten Ruf an sich. Längst haben sich die Altersheime zu modernen Zentren entwickelt. Dies machte auch vor dem Sunniewies nicht halt, es werden verschiedene Wohnformen und Dienste angeboten. Auch externe Anbieter wie Spitex, Physiotherapie, Coiffeur und Fusspflege sind im Sunniewies

eingemietet und unterstreichen so den Charakter Zentrum.

So dürfen wir stolz sein, dass das Sunniewies als Institution bekannt wurde, es wird als ernsthafter Partner geschätzt und dementsprechend auch gefragt. Bereits seit einigen Jahren wurde vom Alters- und Pflegeheim zum Alters-

zentrum gewechselt. Nun ist es an der Zeit, dass auch die Funktion der Leitung dementsprechend angepasst wurde.

Sunniewies - dufte Ideen

Frühling: Zeit um die Lebensgeister zu wecken



Tipp: mit einem Rosmarin Hydrolat bio - Ein anregendes Pflanzenwasser, das den Kreislauf in Schwung bringt, belebend aktivierend, durchblutungsfördernd und erfrischend wirkt

- als klärendes tonisierendes Gesichtswasser für den Morgen, bei müder, eher fettiger Haut

- als kräftigendes Haarwasser, es belebt die Kopfhaut und stärkt den Haarboden
- zur Erfrischung zwischendurch, Nacken, Dekolletee, Beine, Füsse besprühen
- auch als erfrischendes Fussbad 2-3 Esslöffel Rosmarin Hydrolat ins Wasser (ca. 4L) geben



Fein duftendes stimmungsaufhellendes Fussbad mit ätherischen Ölen

- 1 Tropfen Grapefruit und drei Tropfen Palmarosa in ein/zwei Portionen Kaffee-rahm tropfen und in 4L Wasser geben, Füsse 15 Minuten baden

Und noch etwas zum Schmunzeln:

Ein amerikanischer Duftforscher fand in einer Studie heraus, dass Frauen, die nach dem Duft des ätherischen Öles der pinkfarbenen Grapefruit duften, von Männern immer um etwa sechs Jahre jünger eingestuft wurden, als sie es in Wirklichkeit waren.

WET CLEAN

Preisliste

WIND-/SKI-/SPORT-JACKE	19.50
Imprägnierung	+5.50
SKIHOSE	19.50
Imprägnierung	+5.50
DAUNENDUVET	35.--
DUVET SYNTETHIK	20.--
LAMMFELLEDUCE	20.--
DAUNENKISSEN	20.--
KISSEN SYNTHETIK	15.--

Für Mitarbeitende gewähren wir generell 10% Rabatt.

AKTION

Bis 30.04.2018 20% Rabatt für Mitarbeitende



WET CLEAN - Wie chemisch gereinigt

Die Reinigungsverfahren haben sich in den letzten Jahren stark entwickelt und so löst das Wet-Clean die klassische chemische Reinigung ab. Mit dem Wet-Clean-Verfahren, wird im Gegensatz zur chemischen Behandlung mit Wasser und abbaubaren Mitteln gereinigt. Das Resultat ist saubere, frisch duftende und schonend gepflegte Wäsche. Eine hochwertige Imprägnierung kommt den Sport-, Ski-

Anzüge oder Motorradbekleidung zugute. Auch Daunen-, Lammfell-, sowie synthetische Duvet und Kissen werden schonend gereinigt.

Da wir in der Sunniewies Wäscherei mit dem Wet-Clean-Verfahren ausgerüstet sind, bieten wir die professionelle Textilreinigung gerne unserem Personal und externen Kunden an.

Wir reinigen auch VESTON, BLAZER, DAMENKLEID EINFACH, VORHÄNGE, MATRATZENSCHONBEZUG JE NACH GRÖSSE, TISCHTÜCHER und vieles mehr.

Bei Interesse gibt Ihnen das Personal der Wäscherei gerne Auskunft. Die Wäscherei ist Mo – Fr von 7:00 – 12:00 besetzt oder unter der Telefonnummer 071 918 62 62 zu erreichen.

Wechsel Fusspflegerin/Podologie

Frau Astrid Kaltenrieder hat nach über 17 Jahre Fusspflege im Sunnewies gekündigt. Vom Mai 2001 bis Ende Januar 2018 kam sie regelmässig monatlich zu uns. Sie hat in all den Jahren viele Veränderungen und Anpassungen im Sunnewies mitgestaltet.

Astrid Kaltenrieder kannte die Füsse unserer Bewohnenden bestens, in der Regel wurden die Füsse bei ihr fotografisch festgehalten, damit konnte sie den Verlauf der Behandlungen nachvollziehen. So manches Hühnerauge wurde entfernt oder langwierigen Warzen den Garaus gemacht. Wir bedan-



ken uns ganz herzlich bei ihr für die stets fachliche und gründliche Fusspflege bei unseren Bewohnenden. Wir

wünschen ihr nur das Allerbeste, Erfolg und Zufriedenheit bei einer neuen Herausforderung.

Brigitte Hüsler, Podologin ab Februar 2018



Über Mich

Mein Name ist Brigitte Hüsler. Seit (fast) 55 Jahre tragen mich meine Füsse durchs Leben. Zusammen mit meinem Mann bewohne ich ein altes Bauernhaus in Stettfurt. Das Ausziehen unserer Kinder die sich auf die eigenen Füsse stellen wollen..... ist im Moment unser Thema zu Hause In einem orthopädischen Geschäft in Zürich habe ich 1981 meine dreijährige Lehre als Podologin abgeschlossen. Nach einem jährigen Sprachaufenthalt in Amerika, verbrachte ich mehrere Jahre am Zürichsee. Dort führte ich mit einer Berufskollegin zusammen eine Podologie-Praxis.

1990 bin ich in die Ostschweiz umgesiedelt und ha-

be in Wil eine Praxis eröffnet. Nach 10 Jahre, in denen ich viel über Füsse gelernt hatte, entschied ich mich für eine berufliche Neuorientierung. 1993 entschloss ich mich mein Geschäft zu verkaufen um im Kornhaus Vogelsang eine Stelle anzunehmen. Gleichzeitig habe ich die berufsbegleitende Ausbildung als Malthérapeutin begonnen, welche ich 3 Jahre später abgeschlossen habe.

Im Kornhaus bot sich mir die Möglichkeit einen Grosshaushalt zu führen. So entstand dort ein neuer Bereich, welcher die Möglichkeit bot Lernende im Hauswirtschaftlichen Bereich auszubilden. Eine Aufgabe die ich mit viel Freude anpackte. Mit Dankbarkeit schaue ich auf diese lehrreiche Zeit zurück.

Im 2010 war für mich klar, es ist Zeit für eine Veränderung. Ich entschied mich nochmals mich auf die eigenen Füsse zu stellen und habe in Wil erneut eine Praxis aufgebaut. Nun sind es schon wieder

acht Jahre in denen ich Erfahrungen mit Füssen sammle. Ich arbeite drei Tage pro Woche in meiner Praxis und einen Tag in der Psychiatrie Wil, wo ich mich ebenfalls um das Wohl der Füsse kümmere. Füsse führen oft ein Schattendasein, eingepackt in Strümpfe und Schuhe. Dabei haben sie unsere Beachtung verdient.

Solche Fragen beschäftigen mich täglich:

Was tun, wenn beim Gehen der Schuh drückt?

Wenn ein Nagel eingewachsen ist?

Wenn sie sonst Probleme mit ihren Füssen haben?

Für solche Fragen stehe ich ihnen, als gelernte Podologin SPV (med. Fusspflege) gerne zur Verfügung.

Damit auch wirklich ein Wohlgefühl bis in die Fussspitzen entsteht, beende ich jede Fusspflege mit einer Massage - die tägliche Verwöhnpflege für müde und trockene Füsse.

Anlässe in Kürze

- Mittwoch, 11. April**
15.00 Uhr - Speisesaal
Spielnachmittag
- Samstag, 21. April**
14.30 Uhr - Cafeteria
Konzert Frauenchor Am-
likon
- Mittwoch, 05. Mai**
15.00 Uhr - Speisesaal
Spielnachmittag
- Donnerstag, 17. Mai**
14.30 - 16.00 Uhr
Aloissaal
Schuhpräsentation/
Einkaufsmöglichkeit
Wäscheservice/
Einkaufsmöglichkeit
- Donnerstag, 24. Mai**
ab 18.00 Uhr
Grillabend für Mitarbei-
tende
- Donnerstag, 09. Juni**
Bewohnerausflug
- Mittwoch, 12. Juni**
15.00 Uhr - Cafeteria
Musik aus dem Glarner-
land
- Dienstag, 03. Juli**
18.30 Uhr - Cafeteria
LAP Feier
- Freitag, 20. Juli**
15.00 Uhr - Cafeteria
Seemannschor
- Mittwoch, 01. August**
15.30 Uhr
1. Augustfeier mit Mög-
lichkeit für Grillwürste
- Voranzeige**
- Samstag, 27. Oktober**
Singing People
- Sonntag, 11. November**
Bazar
- Dienstag, 27. November**
Weihnachtskonzert mit
Musikgesellschaft Täger-
schen-Tobel
- Freitag, 30. November**
Weihnachtsessen
Mitarbeitende
- Samstag, 22. Dezember**
Weihnachtsfeier Bewoh-
nende

Senioren-Mittagstisch 2018 Tobel-Tägerschen

Donnerstag, 12. April 2018 - 12.00 Uhr	Anmeldung bis 11. April 2018
Donnerstag, 03. Mai 2018 - 12.00 Uhr	Anmeldung bis 02. Mai 2018
Donnerstag, 14. Juni 2018 - 12.00 Uhr	Anmeldung bis 13. Juni 2018
Donnerstag, 12. Juli 2018 - 12.00 Uhr	Anmeldung bis 11. Juli 2018
Donnerstag, 09. August 2018 - 12.00 Uhr	Anmeldung bis 08. August 2018
Donnerstag, 13. September 2018 - 12.00 Uhr	Anmeldung bis 12. September 2018
Donnerstag, 11. Oktober 2018 - 12.00 Uhr	Anmeldung bis 10. Oktober 2018
Donnerstag, 08. November 2018 - 12.00 Uhr	Anmeldung bis 07. November 2018
Donnerstag, 13. Dezember 2018 - 12.00 Uhr	Anmeldung bis 12. Dezember 2018



Telefonische Anmeldung an:
071 918 62 62 oder 071 918 62 85

Instruktion Brandmelde Anlage

Um die Sicherheit unserer Bewohnenden, Mitarbeitenden und Besuchern jederzeit sicherzustellen, bieten wir Auffrischungen der Bedienung Cerberusanlage an. Die Teilnahme ist obligatorisch für alle Mitarbeitenden (ausser Lehrende 1+2 Ausbildungsjahr, Praktikanten und Mitarbeitende Aushilfen) Bitte mit direkten Vorgesetzten / TL absprechen. Nacht-



wachen melden sich separat bei Johannes Frei.

Sammelpunkt bei der Anlage
im Parterre/Haupteingang

- 17. April 2018 / 10.30 Uhr
- 29. Mai 2018 / 13.30 Uhr
- 19. Juni 2018 / 16.00 Uhr
- 21. August 2018 / 13.30 Uhr

Ein Blumengruss vom Roten Kreuz zum Tag der Kranken

Jedes Jahr bekommen die Bewohnenden vom Sunnewies einen Blumengruss zum Tag der Kranken. Das Rote Kreuz möchte damit den betagten, kranken und behinderten Menschen Freude bereiten. Dies ist Frau Zürcher, welche den Auftrag für das Rote Kreuz ausgeführt hat gelungen.

