



## uf ein Blick



### Editorial

Nichts ist so beständig wie der Wandel, Veränderungen und Herausforderungen sind an der Tagesordnung. Sollen oder müssten wir alles mitmachen? Oder dürfen wir ruhig noch etwas warten?

Veränderungen sind auch bei uns spürbar, neue Medien wie Internet und Handys sind unverzichtbar. So darf ich ihnen unseren neuen Auftritt im facebook ans Herz legen, liken heisst das neu-Deutsche Wort. Mit einem like zeigen Sie uns ihr Interesse und Gefallen an unserem Alterszentrum.

In den letzten Monaten ist wieder einiges los gewesen im Sunnewies. Wir lassen Sie mit Berichten und Fotos daran teilhaben. Ich freue mich sehr, dass Mitarbeitende Beiträge gestaltet haben. So zum Beispiel haben wir einen Männerstamm gegründet, selbstverständlich von männlichen Mitarbeitenden. Für die Frauen ist eher der Frisörworkshop spannend, mit gezielten und aktuellen Weiterbildungen halten wir die Qualität unserer Leistungen hoch. So manches Aha-Erlebnis wird gemacht und Kniffs und Tricks erleichtern die Arbeit. Wir freuen uns, dass dieser Workshop von unserer Coiffeuse Manuela Esposito geleitet wurde. Zum Jahresthema Bewegung haben wir wiederum interessante und Interviews mit Bewohner und Mitarbeitende gewinnen können.

Fortsetzung Seite 2

### „Das Leben ist jetzt halt so ...“

Der bald 90-jährige Willi Haldemann lebt seit gut einem Jahr im Sunnewies. „Ich habe mich sehr gut eingelebt“, sagt er frohgelaut. Er ist sehr froh und dankbar um die Unterstützung seiner Kinder. Auch die Besuche seiner längst erwachsenen Kinder schätzt er sehr. Früher hatte er einen landwirtschaftlichen Betrieb in Lipperswil. Danebst hat er in einer Sägerei gearbeitet und war auch als Fuhrmann tätig. „In der Freizeit habe ich gerne im Männerchor gesungen. Meine Leidenschaft war aber ganz klar die Leichtathletik.“ Er hat an eidgenössischen Turnfesten in der A Klasse mitgeturnt. „Gearbeitet hat der noch immer rüstige Senior bis über 70 Jahre hinaus. Die Sägerei, in welcher er sehr gerne als Chauffeur, aber auch als Maschinist auf dem Hochkran gearbeitet hatte, ist vor Jahren abgebrannt. Dies war dann für ihn der Zeitpunkt zum aufhören.

#### Ich bin noch rüstig wie eh und je

Gesundheitlich hat er schon einiges erlebt. „Ärzte haben mir einmal nur noch zwei Tage gegeben und heute bin ich rüstig wie eh und je“, sagt er verschmitzt. Als er allerdings ins Altersheim gehen musste, konnte er fast nicht mehr laufen. Der Arzt sagte mir, dass



ich kaum mehr zum Laufen kommen werde. Er selbst sagte sich: „Das werden wir ja sehen.“ So übte er im Geheimen immer, anfangs waren es nur zwei, drei Schritte und von Tag zu Tag ging es besser. „Viele bewundern mich, dass ich wieder laufen gelernt habe.“ Man dürfe eben nicht aufgeben und sich

ein Ziel setzen und dafür aber auch kämpfen, erklärt er. Er bewegt sich noch immer gerne, aber natürlich dem Alter entsprechend. „Langweilig ist es mir nicht, ich schaue auch gerne Fernsehen oder lese etwas oder mache einen Jass“, erzählt er. Seit vielen Jahren jasst er mit Jugendfreunden. „Man

### Inhalt

Seite 1	Editorial - „Das Leben ist halt so ...“
Seite 2	Editorial (Fortsetzung) - Eine haarige Sache
Seite 3	Sunnige Nachrichten - Mitarbeiterbefragung
Seite 4	Die Sunnewies-Babys - Nostalgische Musikreise - Männerstamm
Seite 5	Frühlingfest im Schneegestöber - Fasnacht im Sunnewies
Seite 6	Rezepte - Kleine Schritte führen zum Erfolg
Seite 7	Bewegung stärkt den Körper und die Psyche
Seite 8	Hauskapelle renoviert - Erweiterungsbau „Sunnegarte“ - Voranzeige Anlässe

### Fortsetzung Editorial

Andere Anlässe dazu folgen, siehe Voranzeige Anlässe.

Zur Einstimmung auf Ostern empfehlen wir Ihnen einen Besuch im Eingangsbereich, tolle und fröhliche Dekos wurden liebevoll zusammen mit motivierten Bewohnenden hergestellt. Lassen Sie sich inspirieren. Sie können sie zu günstigen Konditionen erwerben.

In diesem Sinne wünsche ich spannende Momente mit der neuen Ausgabe Sunnewies uf ein Blick..... und liken Sie uns.

Herzlichst Heidi Böttschi

muss Kontakte pflegen und Freude haben am eigenen Leben“, betont er.

#### **Tiere sind immer so, wie der Mensch sie macht**

Die Liebe zu den Tieren ist ihm etwas sehr wichtiges. Das hat auch eine Pflegefachfrau vom Sunnewies bemerkt. Beim Kauf ihres Pferdes hat sie ihn um Rat gebeten. Er hat gleich gemerkt, dass das Pferd zu dieser Frau passt. Bald schon gebe es Nachwuchs von dieser Stute. „Sie hat mir gesagt, dass sie mich dann mitnimmt, wenn das Fohlen da ist“, sagt er erfreut. Haldemann hatte das ganze Leben Pferde und auch Hunde. Im Sunnewies genießt er Spaziergänge zu den Ziegen und den Wellensittichen. „Mit Tieren muss man immer gut umgehen und sie

nicht schlagen, dann sind sie auch gut zu einem. Tiere sind eben immer so, wie der Mensch sie macht. Tiere merken es sofort, ob ein Mensch gut ist oder nicht,“ sagt er bestimmt.

#### **Fuhrmann für Leichentransporte**

Er berichtet zudem von einem renommierten Züchter, der oft um seinen Rat gebeten hat, wenn es um Pferdekäufe ging. Er selbst hat einmal ein Pferd von einem Offizier gekauft, bei welchem stand: es beisst und schlägt und ist ein Durchbrenner. Trotzdem kaufte er dieses Pferd. Schon nach vier Tagen, war es bei Willi Haldemann das beste Pferd, das man sich vorstellen konnte. Er benutzte es sogar, als Zugpferd für den Leichentransport. „Keine

Spur mehr von Beissen und Schlagen und Durchbrennen, im Gegenteil es war ein ganz liebes, zahmes Pferd.“ Er erinnert sich dabei zurück an die Leichentransporte. „Dies ist keine leichte Aufgabe gewesen, sagt er. „Wenn ich einen Bekannten oder gar einen Kollegen fahren musste, dann sei ihm das schon eingefahren.“ Doch den Humor hat Willi Haldemann trotz einigen gesundheitlichen Rückschlägen und Erlebnissen nie verloren. „Ich denke halt, jetzt ist das Leben so und ich mache daraus das Beste“, sagt er klar. „Ich freue mich am guten Essen im Sunnewies und an den Möglichkeiten für schöne Kontakte und darüber, dass ich überhaupt noch leben darf.“

*Ursi Vetter*

## Eine haarige Sache

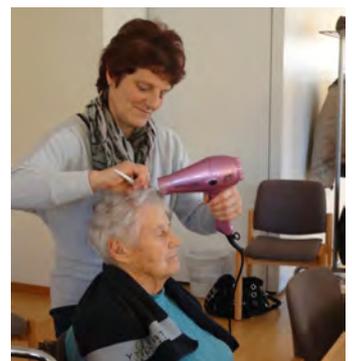


Anfangs Jahr konnten sich die Pflegenden in der Kunst, Haare wickeln weiterbilden. Unter der Führung von Rebekka Meier führte Manuela Esposito einen Haare Wickel Workshop durch. Die fünf Modelle sassens gespannt mit frisch gewaschenen Haaren schon bereit, als die Workshop Teilnehmer eintrafen. Nach der Begrüssung und einer kurzen Einführung durften wir schon selber Handanlegen unter der kundigen Aufsicht von

Manuela. Sie erklärte uns wie die Haare auf die Wickler gelegt werden und welche Grösse die Wickler haben sollten. Blau und Rot ist immer gut. Diese Grösse passt fast immer. Wichtig ist auch, dass das Haar entsprechend dem natürlichen Wuchs eingelegt wird. Die Haarsträhne, die auf den Wickler gelegt wird muss der Wickerligrösse entsprechen, damit es schöne Haarrollen gibt. Der Stielkamm ist das wichtigste

Werkzeug beim Haare einlegen.

Frau Riedener musste ihren Kopf bei fünf verschiedenen Übungen hinhalten, was sie geduldig über sich ergehen liess. Manuela erklärte unterdessen schon beim nächsten Modell, was wichtig ist und auf was zu achten sei. Bald waren alle am „Wickerli“ einlegen oder wer gerade nichts zu tun hatte beobachtete die Kolleginnen. Während dem die Haare unter der Haube am trocknen waren, zeigte Manuela bei einer anderen Frau das toupieren. Beim toupieren werden die Haare mit dem Toupierkamm auf-



gebauscht. Auch diese Frisieretechnik ist nicht so einfach wie es aussieht. Trotz dem Sprichwort „Viele Köche verderben den Brei“ durften sich alle fünf Modelle mit einer schönen Frisur unter die Leute begeben. Dies Dank Manuelas fachkundiger Un-

terstützung und dem ausbessern, wenn die Haare nicht so lagen wie sie sollten. Einen herzlichen Dank an die fünf „mutigen“ und geduldrigen Frauen die uns Modell sassen. Am Ende vom Workshop dürfen wir sagen, dass wir viel Wissenswertes ge-

lernt haben und es macht Freude das Gelernte auch anzuwenden. Auch an Manuela einen herzlichen Dank für ihre Geduld mit uns. Es war ein toller und lehrreicher Nachmittag.

*Susanne Fankhauser*

## Mitarbeiterbefragung

Im Dezember 2015 wurden alle Mitarbeitenden zur Teilnahme an der Befragung zur Zufriedenheit eingeladen. 54 % der Mitarbeitenden nahmen aktiv teil.

Die Umfrage wurde nach Themen in 4 Gruppen von Fragen gegliedert.

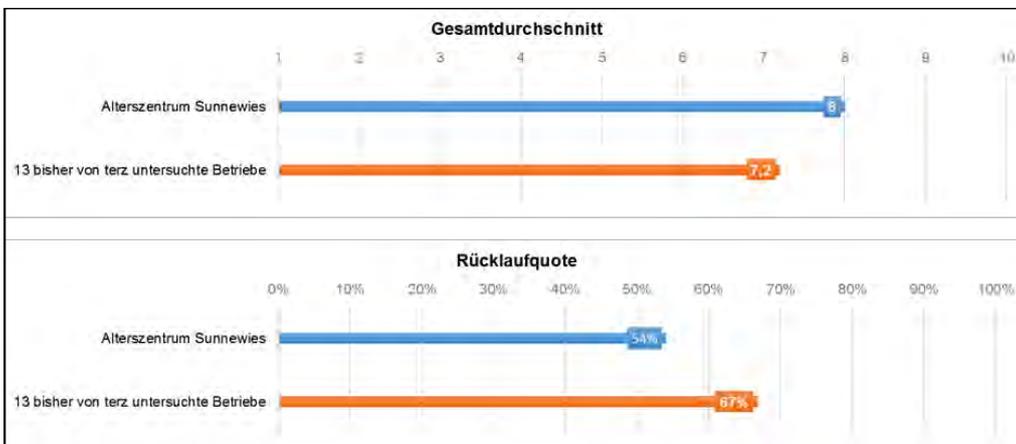
- Zufriedenheit der Mitarbeitenden im Allgemeinen
- Zufriedenheit im Team
- Zufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen
- Zufriedenheit mit den eigenen Leistungen

Und wurden mit andern von der terzStiftung untersuchten Heimen verglichen.

In allen Themen liegt das Sunnewies über dem Durchschnitt der andern Heime. Das Image und Leitbild wird als sehr gut empfunden. Die Zufriedenheit im Team ist erfreulich hoch, Umgang mit Konflikten und Gleichbehandlung werden geschätzt. Die Vorgesetzten erhalten sehr viel Lob, das Arbeitsklima wird als gut bewertet. Verbesserungswürdig scheinen die Zusammenarbeit mit an-

dern Teams und die Info-Politik. Die Arbeitsbedingungen werden grösstenteils als gut befunden und liegen deutlich über dem Durchschnitt. Mit den eigenen Leistungen sind sie zufrieden, die Würde im Umgang mit Bewohnenden, im Besondern Menschen mit Demenz wird als sehr gut eingeschätzt.

*Herzlichen Dank an alle Mitarbeitenden für den tollen Einsatz, zusammen haben wir das Label verdient.*



### Sunnige Nochrichte Neue Mitarbeitende



**Arlette Hagen**  
Service Cafeteria  
seit 18.01.2016



**Kathrin Schläpfer**  
Pflegeschwester/Nachtwache  
seit 01.02.2016



**Conni Krüsi**  
Ansprechperson Freiwilligenarbeit  
seit 09.03.2016

*Herzlich willkommen und viel Erfolg und Zufriedenheit im Sunnewies.*

### Die Sunnewies-Babys



Tom, geb. am 08. Sept. 2015

von Andrea und Rolf Boss-  
hart



## Nostalgische Musikreise mit DJ Alexander

Mitte Januar war DJ Alexander zu Besuch im Sunnewies. Mit bekannten Ohrwürmern versetzte er die Bewohnerschaft in frühere Zeiten. Lieder wie „es isch jo nur es chli-  
ses Träumli gsi“ oder „Rote Lippen soll man küssen“ liessen den Alltag für einige Momente vergessen.



sehr sorgfältig mit ihnen umging. Fast wie rohe Diamanten behandelte er sie. Dank seinem grossen Repertoire kann er meist auf die Wünsche der Zuhörer eingehen. Die Bewohnerschaft hat die nostalgische Musikreise sichtlich genossen. Zwar haben sie nicht das Tanzbein geschwungen, doch innerlich hat es bei den meisten ein Frohlocken ausgelöst.

Ursi Vetter



Da und dort sah man ein Lächeln, strahlende Augen die sagen wollten: „Weisst du noch?“... DJ Alexander arbeitet mit Schallplatten, 8500 Stück sind in seinem Besitz. Die Liebe zu diesen nostalgischen Musikträgern verdeutlichte DJ Alexander in dem er



## Männerstamm

Am 5. Januar 2016 fand im Alterszentrum Sunnewies der erste Männerstamm statt. Das Ziel ist, dass die männlichen Bewohnenden einmal im Monat zusammenkommen und sich so besser kennenlernen. Man soll an diesem Nachmittag vor allem auch über typische Männerthemen sprechen können. Wir möchten Erinnerungen

am Leben halten und einander besser kennenlernen, indem wir uns Geschichten aus früheren Jahren erzählen, wie bspw. vom Militär, der Arbeit oder natürlich was wir schon alles in unserer Freizeit erleben durften.

Die Erinnerungen an den ersten Männerstamm im Sunnewies sind sehr erfreulich und es entstanden viele gute Ge-

spräche zwischen den Bewohnern. Wir lernten uns besser kennen und konnten gemeinsam über Witze und Gespräche lachen. Der erste Männerstamm fand in bekannter Umgebung im Alterszentrum Sunnewies statt. Wenn es aber das Wetter und die Zeit zulässt, möchten wir mit den Bewohnern gerne hin und wieder auch einen

Männerstamm ausserhalb des Sunnewies durchführen. Bereits fand der 2. Männerstamm im Restaurant Blumenau am 23. Februar 2016 statt. Auch dort wurden wir herzlich begrüsst und durften die Gastfreundlichkeit dieses Lokals geniessen. Besten Dank an alle Beteiligten. Wir freuen uns auf viele weitere interessante und lustige Ge-

schichten beim Männerstamm. - Freundliche Grüsse

Marco Wenger und Manuel Schefer



### Frühlingsfest im Schneegestöber

Das Frühlingsfest im Sunnewies hat anfangs März trotz Schneegestöber Frühlingsgefühle geweckt. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher haben sich über die wunderschönen selbsthergestellten Hühner, Gänse, Osterhasen, Vogelnestli und viele weitere Osterdekos gefreut und diese Unikate auch zahlreich gekauft. „Stimmt es, dass 90-jährige Frauen noch in eurer Werkgruppe tätig sind,“ fragt eine Besucherin. Denise Schmid, Aktivierungsfachfrau sagt dazu: „Ja wir haben sogar Frauen, welche das 90. Altersjahr bereits überschritten haben.“ Beata Niederer, ebenfalls Betreuerin der Werkgruppe, berichtet: „Es war ein „Chrampf“, so kurz nach Weihnachten, so viele Ostersachen herzustellen.“ Die beiden Betreuerinnen waren sich einig, ohne die fleissigen Frauen hätten sie das nicht geschafft. So war die Freude nicht nur bei

der Käuferschaft ersichtlich, sondern auch bei den Frauen der Werkgruppe. In der Cafeteria genossen Bewohnerinnen und Bewohner, sowie die Besucherschaft die musikalische Unterhaltung mit Dario Kreier bei Kaffee und Kuchen. Ob es eine Wiederholung gibt im nächsten Jahr, steht noch nicht fest. „Ich denke nicht, dass wir diesen riesigen Aufwand jedes Jahr betreiben können,“ sagte Beata Niederer. Der Bazar, welcher immer im November stattfindet, beschäftigt die Werk-



gruppe schon das ganze Jahr. Daher ist alles zusätzliche, wie dieses Frühlingsfest eine grosse Herausforderung für die Werkgruppe.  
*Ursi Vetter*



### Fasnacht im Sunnewies



Der Fasnachtsanlass im Sunnewies stand ganz unter dem Motto Olympia-



Rezepte .. (empfohlen von  
Küchenchef Reto Reichen)



**Osterfladen**  
(für ein Kochblech von 28cm)

**Zutaten**

Butter für die Form  
Kuchenteig vom 3mm

**Füllung**

2 dl Vollrahm / 2 dl Milch  
100 g Sultaninen  
3 EL Hartweizen- oder Mais-  
griess  
3 EL Zucker / 3 Eigelb  
1/2 Zitrone, abgeriebene  
Schale  
100 g gemahlene Mandeln  
3 Eiweiss, steif geschlagen  
Garnitur: Puderzucker  
farbige Zuckereili

**Zubereitung**

1. Teig auf wenig Mehl 2-3 mm dick auswallen. In die ausgebutterte Form legen und den Teigboden dicht einstechen, 20 Minuten kühl stellen.
2. Für die Füllung Rahm, Milch und Sultaninen aufkochen. Griess dazu rühren, bei ausgeschalteten Platte 15 Minuten quellen lassen. Auskühlen lassen, ab und zu rühren. Zucker, Eigelb, Zitronenschale und Mandeln darunter rühren. Eischnee sorgfältig darunter ziehen.
3. Füllung auf dem Teigboden verteilen.
4. Im unteren Teil des auf 200 °C vorgeheizten Ofens backen: ca. 30-35 Minuten. Auskühlen lassen.
5. Die Osterfladen mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit Zuckereili garnieren.



## Kleine Schritte führen zum Erfolg

Bewegung ist wichtig, wer sich regelmässig bewegt fühlt sich besser. Diese Aussage kennen wir wohl alle. Ich selbst bewege mich sehr gerne und regelmässig. Sonst hätten wir wohl auch kaum



unsere zwei Hunde. Unsere zwei Vierbeiner, der 12-jährige Giro und der 2-jährige Rocco, würden den ganzen Tag spazieren gehen. Wenn ich oder mein Mann nur schon das Wort sagen: „Wir gehen“, dann ist dies wie ein Signal für die Beiden. Giro und Rocco verhalten sich „exgüsi“ bei Menschen würde man sagen hyperaktiv. Sie drehen sich im Kreis, fangen an zu bellen und springen hoch. So zeigen sie ihre Freude über den bevorstehenden Spaziergang. Wenn das nur bei uns Menschen so wäre.... Es gibt sicherlich Menschen, die sich wahrscheinlich ähnlich freuen. Doch die Mehrheit muss wohl eher den inneren Schweinehund überwinden, um sich zu bewegen. Spazieren geht ja noch, ist im Normalfall, ausser man wählt strenge Touren, nicht gerade schweisstreibend. Da gehört Velofahren oder joggen schon in eine andere Kategorie.

**Es muss kein Marathon sein**

Es ist sicherlich so, dass es je mehr und regelmässiger man Sport betreibt, auch zunehmends mehr Spass bereitet. Ich glaube, wenn man mit etwas Freude dabei ist, auch wenn es streng ist, dann ist der Nutzen auch grösser. Daher bin ich der Meinung, dass man mit wenig beginnen sollte. Kein Wunder, wenn man gleich wieder aufgibt, wenn

die Hürden zu hoch sind. Sich gleich einen Marathon vornehmen, ist sicherlich kein realistisches Ziel. Warum daher nicht einfach mit spazieren beginnen. Man kann ja dann mit der Zeit die Spaziergänge verlängern oder schneller und zügiger laufen oder eben strengere Routen wählen. Wenn man dann merkt, dass es Spass macht und erst noch gut tut, dann kann man auch Wanderungen in Angriff nehmen. Die Natur bietet uns alles und hilft auch Stress abzubauen. Der Körper ist das Eine, doch auch unsere Seele und unser Geist können so entspannen und auftanken.

**Sieben Übungen für einen entspannten Nacken**

Aber eigentlich wollte ich noch etwas anderes berichten. Seit etwa einem halben Jahr mache ich morgens fast täglich Fitnessübungen für den Körper. Diese dauern nur etwa 7 bis 10 Minuten. Da ich mich morgens nicht so gelenkig gefühlt habe, habe ich mit diesen Übungen begonnen. Eigentlich habe ich diese Übungen dank meinem Mann erhalten. LKW Chauffeure müssen jedes Jahr einen Kurs absolvieren, damit ihr Billet gültig bleibt. Diese Kurse müssen nicht immer nur im Bereich vom Fahren und der Technik liegen. Daher wurde dann ein Kurs mit einer Fitnessinstructorin durchgeführt. Und eben diese Übungen mache ich nun fast täglich. Ich bin dann zufällig noch auf Nackenübungen gestossen, welche ich nun dem kurzen Fitnessprogramm anhänge. Es sind „sieben Übungen für einen entspannten Nacken“. Laut Studien hat jeder dritte Schweizer Nackenprobleme. Auch ich gehörte zu diesen Menschen, weil ich oft am Computer arbeite. Ich habe mir dann vorgenommen, auch diese Übungen sicherlich 5 mal pro Woche zu ma-

chen. Und siehe da, seit mehreren Monaten hatte ich nie mehr Nackenschmerzen. Natürlich kann man dies auch mit Massage beheben oder begünstigen, doch meist kommen die Schmerzen dann doch wieder zurück. Massage ist aber sicherlich zusätzlich etwas Gutes und Wohltuendes. Nun nochmals zurück zu den Nackenübungen. Sollten Sie auch unter Nackenschmerzen leiden, dann versuchen Sie es doch mal mit diesen sieben Übungen. Ich bin erstaunt darüber, wie gross der Nutzen ist. Im Beschreibung heisst es sogar, dass es schon gut ist, wenn man täglich drei Übungen macht. Ich habe mir angewöhnt, alle Übungen zu machen. Nach einiger Zeit ist es ein Ritual wie Zähne putzen oder duschen. Es fehlt einem, wenn man es nicht macht. Versuchen Sie es und übrigens ist auch Prävention spricht Vorbeugung gut. Vorbeugen ist besser als Heilen, heisst es doch so schön. Was die Fitnessübungen anbelangt, diese präsentiere ich Ihnen im nächsten „Sunnewies uf ein Blick“. Wie gesagt, mit kleinen Schritten beginnen, verschafft mehr Freude und Erfolg.

Ursi Vetter

**Sieben Übungen für einen entspannten Nacken:**



**Übung 1:** Stehen oder sitzen Sie aufrecht. Drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und schauen Sie über die Schulter auf den Boden. Zählen Sie auf fünf. Drehen Sie dann den Kopf nach links.



**Übung 2:** Stehen Sie aufrecht. Heben Sie die gestreckten Arme waagrecht zur Seite. Öffnen Sie die rechte Handfläche nach oben und die linke Handfläche nach unten. Drehen Sie nun langsam den Kopf nach rechts und blicken Sie auf die geöffnete Handfläche. Zählen Sie auf fünf. Wenden Sie nun die linke Handfläche nach oben und die rechte nach unten. Drehen Sie den Kopf auf die andere Seite, der Blick geht auf die geöffnete linke Hand.



**Übung 3:** Ziehen Sie die rechte Schulter hoch. Neigen Sie den Kopf links zur Seite, das Ohr so nah wie möglich zur Schulter. Blicken Sie geradeaus. Krabbeln Sie nun mit den Fingern der rechten Hand dem rechten Bein entlang nach unten so weit es geht. Nach fünf Mal wechseln Sie die Seite.



**Übung 4:** Stellen Sie sich gerade hin und lassen Sie die Arme hängen. Neigen Sie den Kopf nach rechts und blicken Sie geradeaus in die Ferne. Greifen Sie mit der rechten Hand hinter dem Rücken nach der linken Hand und ziehen Sie sie so weit es geht nach rechts. Zählen Sie auf fünf. Wechseln Sie die Seite, wiederholen Sie die Übung fünfmal.



**Übung 5:** Stellen oder setzen Sie sich gerade hin. Legen Sie den rechten Handballen an die Schläfe. Drücken Sie nun mit dem Kopf sanft gegen die Hand und erzeugen Sie Gegen- druck. Lassen Sie langsam los. Wiederholen Sie die Übung fünfmal. Dann machen Sie das Ganze mit der linken Hand.



**Übung 6:** Stellen oder setzen Sie sich gerade hin. Legen Sie die rechte Hand auf die Stirn, drücken Sie mit dem Kopf dagegen und erzeugen Sie Gegen- druck. Lassen Sie langsam los.



**Übung 7:** Stehen oder sitzen Sie aufrecht und lassen Sie die Arme hängen. Ziehen Sie die Schultern nach vorn und dann im Halbkreis fest nach oben bis zu den Ohren. Lassen Sie die Schultern wieder nach hinten fallen. Ziehen Sie nun die Schultern nach hinten, im Halbkreis nach oben zu den Ohren und lassen Sie sie dann nach vorne fallen.

## Bewegung stärkt den Körper und die Psyche

Die bewegungsfreudige 62-jährige Susanne Fankhauser arbeitet seit 15 Jahren als Pflegefachfrau DN1 im Sunnewies. „Ich habe damals eine sehr gute Wahl getroffen, als ich die 60Prozent Stelle im Sunnewies angetreten habe“, sagt sie. Als Ausgleich zu ihrem Beruf und ihrer Tätigkeit als Hausfrau turnt sie seit vielen Jahren in der Frauenriege Sonterswil. „Bewegung ist für mich wichtig, mir tut es körperlich und psychisch gut.“ Früher habe sie sich oft aufraffen müssen, da sie nebst ihrer beruflichen Tätigkeit noch im Bauernbetrieb mitarbeitete. „Doch jedes Mal, wenn ich im Turnen gewesen bin, war ich froh darüber. Sobald ich in der Turnhalle stehe, ist die Müdigkeit verfliegen und Spannungen lösen

sich“, sagt sie. In den Turnstunden arbeitet sie an ihrer Fitness und stärkt die Muskulatur insbesondere den Rücken. „Wir gehen auch an Turnfeste und machen jeweils bei Fit und Fun mit. Fit and Fun beinhaltet sechs verschiedene Ballspiele. „Es sind anspruchsvolle Spiele bei denen man den Kopf bei der Sache haben muss,“ betont sie. In der Frauenriege sind die Frauen zwischen 33 und 70 Jahre alt. Die Freude an der Bewegung hat sie auch ihren Kindern weitergegeben. Die junggebliebene Pflegefachfrau bewegt sich zudem gerne an der frischen Luft, sei es mit Laufen oder Velofahren.

### Bewohner für Bewegung motivieren

Im Sunnewies versucht sie

auch immer wieder die Bewohner für Bewegung zu motivieren. Bewegung heisst für sie den Körper spüren, Sturzprävention, Kreislaufanregung aber auch Gemeinschaft. Das Motivieren sei aber nicht immer ganz so einfach. Leute motivieren, die sich gerne bewegen, sei nicht so schwierig. „Das Motivieren bei Leuten, die eher Bewegungsmuffel sind, dann schon schwieriger“, sagt sie ehrlich. Die Gemeinschaft ist ihr selbst extrem wichtig. „Wir haben es schön zusammen in unserer Frauenriege, genießen die Geselligkeit nach dem Turnen und lachen oft miteinander.“ Susanne Fankhauser hat es auch schon in einem Fitnesscenter versucht. Doch dies ist dann weniger ihr Ding, da ihr dort das Per-





### Voranzeige Anlässe

- Samstag, 11. April**  
14.30 Uhr  
Frauenchor Amlikon
- Mittwoch, 20. April**  
15.00 Uhr  
Sitzung Personalkommission
- Samstag, 30. April**  
14.45 Uhr  
Theater (Musikgesellschaft Affeltrangen)
- Samstag, 21. Mai**  
14.00-16.00 Uhr  
Rohbaubesichtigung  
Sunnegarte
- Dienstag, 31. Mai**  
19.00 Uhr  
Angehörigenabend
- Freitag, 3. Juni**  
ab 14.30 Uhr  
Wäsche- und Schuhverkauf
- Donnerstag, 23. Juni**  
Ausflug Bewohner
- Montag, 4. Juli**  
LAP Feier Fachschaft  
Hauswirtschaft (kant.)
- Dienstag, 5. Juli**  
19:00 Uhr  
interne LAP Feier
- Samstag, 9. Juli**  
15:00 Uhr  
Posaunenchor Weingarten
- Montag, 1. August**  
14.00 Uhr  
Bundesfeier

sönliche fehlt. Die Pflegefachfrau spürt ihren Körper gut und weiss sich, wenn es irgendwo zwickt oder schmerzt, meist zu helfen.

### Freundschaften durch den Verein

Personen die sich aufraffen müssen um Sport zu treiben, empfiehlt sie einem Verein beizutreten. „Es muss nicht unbedingt ein Turnverein sein, es gibt ja auch andere Bewegungsmöglichkeiten wie Unihockey, Tanzen, Tennis und weitere mehr. Sie habe im Verein nicht nur Anschluss gefunden, sondern es haben sich auch schöne Freundschaften entwickelt. Mit einer Freundin aus dem Verein unternehmen sie als Paare Reisen.

### Tür für alle Frauen geöffnet

„Die Frauenriege steht gut da. Wir haben vor Jahren unsere Tür geöffnet.“ Bei uns können auch Frauen gegen ein kleines Entgelt mittunren, wenn sie nicht dem Verein angehören wollen. Im Verein sein, heisst für Susanne Fankhauser auch mithelfen, wenn es nötig ist. So arbeitet die Frauenriege ein mal pro Jahr für einen auswärtigen Verein. Sie beteiligen sich auch an öffentlichen Anlässen. „Damit bessern wir jeweils unsere Vereinskasse auf.“ Sie blickt auf viele schöne Erlebnisse zurück. Eines ihrer schönsten Erlebnisse war die Teilnahme an der Gymnastrada am Weltturnfest. Dieses Fest hat im Jahre 1995 in Berlin stattgefunden und es haben Leute

aus der ganzen Welt mitgemacht. Allein vom Thurgau waren 150 Frauen mit dabei, aus der Schweiz waren es 3000 Teilnehmerinnen. „Es stellt mir jetzt noch die Haare auf, wenn ich daran denke, wie wir in gleichen Trainingsanzügen aufgetreten sind“, erinnert sie sich zurück.

Ursi Vetter



Susanne Fankhauser

### Hauskapelle renoviert



Unsere Hauskapelle hat am 14.Juni 2015 durch das Unwetter Schaden genommen. Nun erstrahlt sie nach wochenlanger Renovation in neuem Glanz.

### Erweiterungsbau „Sunnegarte“

Der Bau geht Dank optimalen Wetterbedingungen voran. Täglich kann neues entdeckt werden. Anfangs März wurden die Fenster montiert. Innerhalb des Rohbaus wird gespitzt. Es werden Leerrohre verlegt und die Elemente für die Lüftung sind angeliefert worden. Für uns Laien sind es Puzzle-Teile die nun vom Profi montiert werden.



Alterszentrum Sunnewies - Höhenstrasse 16 - 9555 Tobel  
Telefon: 071 918 62 62 - Fax: 071 918 62 63  
E-Mail: info@sunnewies.ch - www.sunnewies.ch  
Redaktion: Ursi Vetter, ursi.vetter@thurweb.ch