



uf ein Blick



Editorial

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom, sobald man aufhört, treibt man zurück“
Dieses Zitat von Benjamin Britten soll uns ins Thema Lernen hineinbringen. Zur Ausbildung gehört das Lernen, was nicht immer nur Freude schafft. Gerade das haben unsere Fachfrauen in den letzten Monaten am eigenen Leib erfahren. Mussten doch einige Fachbücher gewälzt werden und die theoretischen und mündlichen Befragungen brachten ausser unruhigen Stunden auch schweissnasse Hände.

Ein paar Wochen und Monate darf nun auf dem Erreichten ausgeruht werden, die Open Air Saison hat ja erst angefangen. Herzliche Gratulation an alle, welche die Prüfungen erfolgreich hinter sich gebracht haben.

Bei uns im Sunnewies steht der Innenausbau des Sunnegarte im Fokus, aber auch Bauarbeiten in den bestehenden Gebäuden begleiten uns. Die neu installierte „Schwesternrufanlage“ bietet einige Funktionen mehr. Die neue Beschattung im Cafeteria-bereich steigert die Wohnqualität aber auch den Wert der Terrasse. Weitere Informationen erhalten Sie im Innern dieser Broschüre. Nun aber hat uns nach einem nassen Frühling bereits der wärmere Sommer eingeholt, freuen wir uns auf die lauen Sommerabende. Dazu gehört der Grill,

„Der Herrgott hat mir immer die notwendige Kraft gegeben“

Die 79-jährige Agnes Knecht, blickt zurück auf strenge, gleichzeitig aber auch sehr schöne Jugendjahre. Nach der Schule hat sie in einer Schuhfabrik in Oberuzwil gearbeitet. Mit dem Velo ist sie stets von Oberbüren zur Arbeit gefahren. Auch in dieser Zeit waren Haushalthilfen schon sehr gesucht. Agnes entpuppte sich schon bald als eine gute Seele in fremden Haushaltungen. In Zusammenarbeit mit einer Hebamme hat sie viel Gutes für unzählige Familien getan. „Ich bin sehr schüchtern gewesen und hatte oft Angst vor neuen Einsätzen,“ berichtet sie. So wurde sie in einem Restaurant mit vier Buben gebraucht. Sie hat aber auch tragische Situationen miterlebt. Sie hatte einen nicht leichten Einsatz bei einer Familie mit einem Kleinkind, bei welcher die Mutter gestorben war. „Ich habe für solche Einsätze die Kraft immer vom Herrgott erhalten und schaffte dadurch fast Unmögliches“, sagt sie rückblickend. Bald schon kannte man Agnes und immer mehr wurde sie dann auch privat engagiert. Durch diese Tätigkeit ist sie wohl auch auf ihren Berufswunsch Krankenschwester gekommen. „Ihren Wunschberuf konnte sie dann im Spital Flawil erler-



nen. Zuerst war sie allerdings als Officemädchen und dann als Schwesternhilfe tätig. Ihre Begabung dem Mitmenschen zu helfen setzte sie fortan in ihrem Beruf ein.

Mutter werden war das schönste Geschenk

Bis sie im Jahre 1977 ihren inzwischen verstorbenen Mann Toni heiratete, arbeitete sie

im Altersheim in Herisau. Ein Jahr später kam Tochter Brigitte zur Welt. „Das war das schönste Geschenk, dass ich mit 41 Jahren noch Mutter werden durfte.“ Dieses Glück krönte im Jahre 1985 der achtjährige Josef, welchen sie adoptierten. Sie und ihr Mann Toni wollten stets aktiv helfen, nicht nur

Inhalt

- Seite 1 Editorial - „Der Herrgott hat mir immer die notwendige Kraft gegeben.“
- Seite 2 Editorial (Fortsetzung) - Kantonale QVFeier – Fachleute Hauswirtschaft/Hauswirtschaftspraktiker
- Seite 3 Sunnige Nachrichten - Lehrabschlussfeier Sunnewies 2016
- Seite 4 s'Sunnewies reist us - Schlafqualität
- Seite 5 Lebenslanges Lernen - Rezepte
- Seite 6 Interviews zum Thema lebenslanges Lernen - Ohne Fleiss kein Preis
- Seite 7 Ohne Fleiss kein Preis (Fortsetzung) - Schwesternrufanlage
- Seite 8 Der gelungene Start in den Tag - Erweiterungsbau „Sunnegarte“ - Anlässe in Kürze

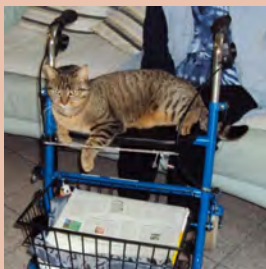
Fortsetzung Editorial

versuchen Sie doch mal den Grilltip von unserem Leiter Verpflegung.

Allen, die nun die wohlverdienten Ferien geniessen dürfen, wünsche ich viel Vergnügen und viel Zeit für Hobbys.

Da wir rund um die Uhr Leistungen für unsere Bewohnenden erbringen, möchte ich mich an dieser Stelle bei den Mitarbeitenden bedanken, die auch in der Ferien Hochsaison gutgelaunt ihre Arbeit leisten. Herzlichen Dank für die Loyalität gegenüber unserem Betrieb.

Herzlichst Heidi Böttschi



einfach davon reden. Sie berichtet aber auch ehrlich, dass es oft ziemlich streng gewesen sei, wenn man mit über 50 Jahren noch einen pubertierenden Sohn begleiten musste. „Doch heute blicke ich gelassen zurück“, sagt sie mit Blick auf ihre wunderschön blühenden Orchideen. Sie freut sich darüber, dass sie noch Enkelkinder bekommen hat. Besuche ihrer Kinder und Enkelkinder geniesst sie ganz besonders. Ferien waren ihr nie wirklich wichtig. Sie erinnert sich aber, dass sie als junges Mädchen mit dem „Töffli“ nach Melchsee Frutt in die Ferien gefahren ist. Mein damaliger Chef hat mir alles auf einem Zettel aufgeschrieben, um den Weg dorthin zu finden. „Ich habe diese Tage zwar genossen, doch ich hatte nie ein wirkliches Bedürfnis nach Ferien und der Ferne. Die Arbeit und das Sein in der Natur und ihre Mitmenschen, haben ihr all das gegeben, wonach sie gesucht hat.

„Ich komme nur, wenn ich noch etwas machen kann“

Als ihr Mann Toni im Jahre 2000 verstarb konnte sie den Bauernhof nicht mehr alleine weiterführen. Zusammen mit ihrer Tochter blieb sie aber noch einige Jahre auf dem Hof in Karlshueb. „Wir sind stets Selbstversorger gewesen und hatten alle Gemüsesorten und Beeren auf dem Hof. Von den Beeren hat sie nicht nur Confiture sondern auch feinen Liqueur hergestellt.“ Trotz ihrer enormen

Schaffenskraft kam die Zeit, in welcher ihre Kräfte nicht mehr reichten alles zu bewältigen. Der Gedanke den Hof zu verlassen fiel ihr schwer. Als sich in Tobel im Sunnewies im Betreuten Wohnen die Möglichkeit bot, entschloss sie sich für diesen Umzug. „Ich habe unserer Heimleiterin Heidi Böttschi gesagt, dass ich nur komme, wenn ich noch etwas arbeiten und helfen darf.“ Agnes war die gute Seele im Hause und sorgte für so Manches. „Ich begrüsst Neuzuzüger im Betreuten Wohnen immer mit einem kleinen selbstgepflückten Blüemli und einem Willkommenskärtli. „Für die Blumen in der Kapelle war ich auch stets besorgt. Heute kann ich das leider nicht mehr und es tut mir oft weh, wenn es vergessen geht, die Blumen zu tränken.“

Schweren Herzens musste ich umziehen

Bis anfangs dieses Jahres wohnte sie noch in ihrer Wohnung. „Ich habe immer etwas mehr loslassen müssen. „Anfangs habe ich selbst gekocht und geputzt, bis es eben nicht mehr ging.“ Schweren Herzens musste sie ein Haus weiter ziehen ins Alterszentrum Sunnewies. „Jetzt bin ich aber auch hier zu Hause und habe es angenommen, dass mein Körper nicht mehr viel Kraft hat.“ Ihre Augen leuchten aber immer noch, wenn sie von Vergangenen erzählt und wenn sie hochblickt zu ihren Orchideen und dem Jesusbild. Ihre

Zeit verbringt die Seniorin mit Lesen oder ab und zu Fernsehen. Ihr Fenster mit Blick ins Grüne ist ob es kalt oder warm Tag und Nacht geöffnet. „Ich brauche die frische Luft.“ Wenn immer möglich begibt sie sich in den Garten und lässt die Natur auf sich wirken. „Ich bin langsam geworden, daher vergeht die Zeit auch schnell“, sagt sie zufrieden. Sich mit Schmerzen anfreunden oder gar abfinden, das sei schon nicht immer leicht. „Es wäre übertrieben, wenn ich sagen würde, dass es mir gut geht. Doch ich versuche das Beste daraus zu machen.“

Ich bete jeden Tag um Kraft

„Jeden Abend und jeden Morgen bete ich um die Kraft, Mut und Zuversicht für den nächsten Tag. Ich wüsste nicht, was ich ohne meinen Glauben machen würde.“ So ganz nebenbei erzählt sie noch, dass sie früher nebst der Ausbildung für die Pflege auch Ausbildungen für die Seele gemacht habe. Auf diese kann sie nun heute für sich selbst zurückgreifen. Nebst der Seelennahrung weiss die Seniorin, dass auch der Körper genährt werden muss. „Das Essen ist mir nicht mehr so wichtig, ich esse, weil ich weiss, dass es sein muss.“ Ihre Dankbarkeit für alles ist spürbar und so lange ihre Augen immer wieder leuchten, so lange wird sie auch Kraft haben sich und Anderen Trost und Kraft zu spenden.

Ursi Vetter

Kantonale QVFeier—Fachleute Hauswirtschaft/Hauswirtschaftspraktiker



Am 4. Juli 2016 durften wir die kantonale Feier der Fachfrauen Hauswirtschaft EFZ und Hauswirtschaftspraktiker EBA im Sunnewies durchführen. Begleitet

wurden die Absolventinnen von ihren Lehrmeisterinnen aus den Betrieben sowie Angehörigen. Diverse Gäste und Lehrpersonen ehrten mit ihrer Anwesenheit den Anlass. Ebenso durften Sponsoren begrüsst und deren Unterstützung verdankt werden.

13 Fachfrauen und 10 Praktikerinnen waren erfolgreich und erhielten von Erika Gugg die Notenblätter. Grussworte überbrachten Christian Koch vom Amt für Berufsbildung Kanton Thurgau, Jürg Hofer, Prorektor Gewerbliches Bildungszentrum Weinfelden, sowie Mareike Straub, Präsidentin Hauswirtschaft Ostschweiz.

Musikalisch wurden die Anwesenden von Marilena Helg und Nicole Friedli Gesang

und Klavier verzaubert. Anschliessend wurde im Begegnungsraum und auf der Terrasse ein toller Apéro reiche angeboten. Das wunderschöne Wetter und strahlende Augen, trugen zusätzliches das Ihre zu einem gelungenen Anlass bei. Herzlichen Dank an alle Beteiligten.

Heidi Bötschi



Lehrabschlussfeier Sunnewies 2016

Mit unserer Lehrabschlussfeier am 5. Juli liessen wir das alte Schuljahr ausklingen. Im Mittelpunkt standen vier junge Frauen, die im Sommer 2016 ihre Lehrzeit im Sunnewies erfolgreich abgeschlossen haben. Zur Feier wurden wie jedes Jahr sowohl die Absolventinnen als auch ihre Angehörigen, die Bewohnenden und die Mitarbeitenden des Sunnewies eingeladen. Die Gäste erschienen zahlreich und gut gelaunt, auch das Wetter spielte einmal mehr bestens mit.

Nach der Begrüssung durch unsere Heimleiterin Heidi Bötschi durften die Ausbildungsverantwortlichen den Lernenden ihre Fähigkeits-

ausweise überreichen. Dies geschah in Gedichtform und nicht ohne Stolz. Nachdem auch die Geschenke, Gratulationen und Danksagungen an die Frau gebracht wurden, erwartete uns alle ein musikalischer Leckerbissen: Marcel Eisenring, unser stellvertretender Küchenchef, ist in seiner Freizeit passionierter Musiker. Zusammen mit zwei musikalisch ebenfalls begabten Kollegen spielte er ein stimmungs- und kraftvolles Set. Zu diesen Klängen begaben sich unsere Gäste zum Apéro, wo diverse Häppchen vom Sunnewies-Küchenteam bereit standen. Für einmal liessen es sich die Ausbildungsverantwortlichen

nicht nehmen, selbst für erfrischende Getränke zu sorgen. Wir möchten uns nochmals bei allen Beteiligten und Gästen für die gelungene Feier bedanken.

Folgenden vier Lernenden durften wir zum erfolgreichen Lehrabschluss gratulieren:

Marilena Helg, Fachfrau Hauswirtschaft

Marina Bräutigam, Fachfrau Hauswirtschaft

Marlies Kiener, Fachfrau Gesundheit

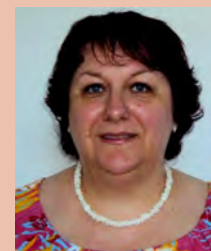
Selina Felix, Fachfrau Gesundheit

Sie alle werden dem Sunnewies auch nach ihrer Lehrzeit als Mitarbeiterinnen erhalten bleiben. Wir gratulieren herzlich, es war uns eine Freude, diese jungen Frauen ein Stück auf ihrem Lebensweg zu begleiten. Für die berufliche und persönliche Zukunft wünschen wir nur das Allerbeste.

Die Ausbildungsverantwortlichen - Brigitte Knecht, Elisabeth Meier, Rebekka Meyer



Sunnige Nachrichten Neue Mitarbeitende



Bernadette Töbiàs
Mitarbeiterin Küche
seit 29.04.2016



Maja Tschann
Mitarbeiterin Cafeteria
seit 07.06.2016

Herzlich willkommen und viel Erfolg und Zufriedenheit im Sunnewies.



s'Sunnewies reist us



Am Donnerstag den 23. Juni bei schönstem Sommerwetter, ist es endlich soweit. Die Bewohnenden vom Sunnewies starten um 9.30 Uhr mit dem Reiseocar in Richtung Schwägalp.

Unser langjähriger Carchaufeur Marcel zeigt uns, wie schön die Gegend in der näheren Umgebung ist. Über Wil, Schwarzenbach, Bettenauerweiher, Flawil, Egg nach Urnäsch und zwei, drei scharfe Kurven und schon sind wir auf der Schwägalp angekommen.

Freundlich wurden wir im neuen Hotel Säntis begrüsst

und ins reservierte Säli begleitet. Die grossen Fenster ermöglichen einen Blick auf das Säntisgebirge. Wie frisch „abä putzt“ sieht der Säntis nach dem Regen aus.

Das feine Mittagessen und der anschliessende Dessert wurden von allen sehr geschätzt. Neue Tischnachbarn durfte man kennen lernen und die Gemeinschaft geniessen.

Eine Wanderung auf den Säntis wäre zu weit und zu anstrengend.... und das bei dieser Wärme.

Die einen besuchten die Schaukäserei und für die anderen stand der Besuch der Kapelle auf dem Programm. Doch ausser Wärme, Bergblumen und schöner Aussicht war nichts.... die Kapelle war geschlossen. Also alles



wieder zurück und warten auf den Car.

Wieder einmal mehr durften wir eine schöne Carreise in die nähere Umgebung machen und vieles sehen und erleben. Über Wattwil, Wil sind wir wieder gut und sicher in Tobel angekommen.

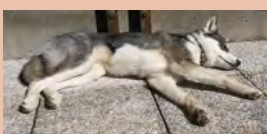
Denise Schmid Leitung Aktivierung



Schlafqualität



heißt
Lebensqualität



Schlafqualität

Intensiver Schlaf erleichtert das Leben mit Demenz

Es ist eine wesentliche Erleichterung für Demenzkranke mit Schlafstörungen, zugleich aber auch für Pflegende, wenn der Betroffene wieder besser schlafen kann. Besser heisst: Leichteres Einsowie tieferes und längeres Durchschlafen.

Die dadurch erreichte grössere Erholung durch den nächtlichen Schlaf führt zu einer aktiveren Teilnahme am Tagesgeschehen.

Was Sie über Schlaf und Demenz wissen sollten

Ein grosser Teil der Demenzkranken leiden unter Schlafstörungen. Damit verbunden ist eine Orientierungslosigkeit, die den Betroffenen Angst macht, zu Bettflucht führt und sie herumirren lässt. Wie kommt es dazu? Schon nach wenigen Minuten

verliert man das Körpergefühl.

Demenziell Erkrankte verlieren bereits nach kurzer Zeit im Liegen ihre Körperwahrnehmung und damit die Basis ihrer Orientierung. Je mehr sie diese 'Identität' verlieren, desto unruhiger und angstvoller werden sie. Oftmals ist dies mit dem Drang verbunden, das Bett zu verlassen. Sie vergessen, dass sie im Bett waren, wissen nicht mehr wo sie sind und wollen nur noch 'nach Hause'. Mit Fortschreiten der Krankheit kommt diese Bettflucht in der Nacht häufig mehrmals vor.

Die Schlaf- und Wachphasen verschieben sich

Aufgrund des insgesamt zu geringen und damit nicht erholsamen nächtlichen Schlafes werden die Betroffenen tagsüber immer häufiger mü-

de und versuchen, dem durch wiederholte Nickerchen am Tag entgegen zu wirken. Damit verlieren sie die klare Zeitstruktur und ihre Desorientierung wird weiter verstärkt.

Im Schlaf liegt die Lösung

Grundsätzlich ist bekannt, dass ausreichend langer, tiefer und damit erholsamer Schlaf die Regeneration der Physis (körperliche Beschaffenheit des Menschen) sowie alle Wach-Aktivitäten beeinflusst.

Was passiert wenn man ihn nicht hat, kann man sich ja ganz einfach vorstellen, wenn man daran denkt, was Schlafstörungen oder Schlafentzug schon beim gesunden Menschen bewirken: Unkonzentriertheit, Leistungsabfall, Wahrnehmungsstörungen bis hin zu Desorientierung etc. Ebenso ist Schlaf mitverant-

wortlich für die wichtige Ent-sorgung von 'Schlacken' im Gehirn.

Schlaf entschlackt das Gehirn

Eine Studie der Universität Rochester, New York zeigt, dass sich unser Gehirn im Schlaf von Abfallstoffen befreit, die sich tagsüber angesammelt haben. Dazu formen sich im Schlaf rund um die Nervenzellen winzige Kanäle, durch die der molekulare 'Müll' abfließen kann. Voraussetzung dafür sind mindestens 7 Stunden Schlaf.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Wie wichtig Schlaf für die körperliche und geistige Verfassung des Menschen ist, zeigen wissenschaftliche Studien. Sie belegen, dass es auf die Schlafqualität ankommt und hier insbesondere auf ein Durchschlafen ohne Unterbrechungen, von entsprechender Dauer, wenn sich auch das Gehirn gut regenerieren soll.

In praktischen Fallstudien hat sich gezeigt, dass sich das Demenzrisiko durch zu kurzen

Schlaf, Schlafstörungen und mehrmals unterbrochenen Schlaf erhöhen kann. Umgekehrt wurde die positive Wirkung von Schlaf für die mentale Erholung nachgewiesen.

Erholsamer Schlaf bei Alzheimer

Neurologen der Washington University in St. Louis beobachteten bei Schlafstudien mit genetisch prädisponierten Labormäusen ähnliche Symptome wie sie bei Demenzkranken auftreten. Die beteiligten Wissenschaftler sind sich einig, dass Schlafstörungen die Demenzform Morbus Alzheimer entsprechend forcieren können, während erholsamer Schlaf das Gehirn vor Demenz-Erkrankungen schützt.

Schlafqualität Sunnewies

Bei uns im Sunnewies legen wir grossen Wert auf bestmögliche Schlafqualität, indem wir bei Eintritt mit dem Mobility Monitor, das Schlafverhalten messen. Diese wird auf einer Kurve aufgezeichnet und gibt Auskunft über den Ausstieg aus dem Bett, zu langen Auflagedruck und

relevante und / oder micro Bewegungen. Wenn Jemand alle 4 Stunden die Toilette aufsuchen muss und sturzgefährdet ist, können wir einen Ausstiegsalarm setzen.

Bei einem Alarm geht die Nachtwache nach wenigen Minuten ins Zimmer um nachzusehen, ob der Bewohnende wieder im Bett ist. So können wir Sicherheit gewährleisten, sowie grösstmögliche Selbstständigkeit bei den Bewohnenden erhalten. Die Nachtwache verzichtet auf weitere Besuche und lässt den Bewohnenden schlafen. Bei zu langem Auflagedruck, setzt das Gerät einen Alarm ab, so dass das Pflegepersonal zum Umlagern ins Zimmer geht. Nach 3 Nächten ist ersichtlich, nach welcher Zeit umgelagert werden muss, dass kein Wundliegen (Dekubitus) entsteht. Wir achten darauf, dass die Nachtwache so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig in die Zimmer geht.

Monika Wettstein, Leitung Pflege und Betreuung

Lebenslanges Lernen

Wie funktioniert eigentlich unser Gehirn?

Entgegen der landläufigen Meinung ist das Gehirn kein Muskel, der trainiert werden kann. Die bemerkenswerten Fähigkeiten, die unser Gehirn tagtäglich vollbringt, verdankt es den ungefähr 100 Milliarden Nervenzellen. Sie alle sind mit mindestens einer weiteren Nervenzelle vernetzt. Die Verbindung zwischen den Nervenzellen wird Synapse genannt. Damit eine Information von einer Nervenzelle zur anderen gelangt, sind elektrische und chemische Prozesse verantwortlich. Eine Nervenzelle empfängt ein Signal und leitet dieses elektrisch ans Nervenende weiter, dort werden chemische Substanzen - sogenann-

te Botenstoffe - in die Synapse ausgeschüttet. Die Botenstoffe erreichen nun die nächste Nervenzelle, dort wiederum wird es als elektrisches Signal zur nächsten Nervenzelle weitergeleitet. Was jetzt so kompliziert und lang beschrieben wird, dauert eigentlich nur einen Sekundenbruchteil und passiert in unzähligen Nervenzellen gleichzeitig.

Was bedeutet Lernen?

Der Begriff „Lernen“ kann sehr viel weiter gefasst werden als das blosses Lernen in der Schule oder für eine Prüfung. Lernen findet immer dann statt, wenn wir eine neue Tätigkeit ausüben, diese wiederholen, verbessern und schlussendlich so etwas wie Routine erlangen. Lernen

kann das Aneignen von Wissen bedeuten, z.B. das Lernen einer neuen Sprache; aber auch auf körperlicher Ebene stattfinden, z.B. einen neuen Bewegungsablauf einüben. Manchmal erteilt uns das Leben Lektionen, aus denen wir etwas lernen müssen. Manche Menschen lernen aus eigenen Stücken und manche erst, wenn es nicht mehr anders geht. Es gibt solche, die sich mit Veränderungen schwer tun und wiederum andere, die ständig auf der Suche nach Neuerungen sind.

Was passiert in unserem Gehirn wenn wir lernen?

Wenn wir also eine Tätigkeit immer wieder ausüben, werden die beteiligten Nervenzellen öfter gebraucht und es

Rezepte .. (empfohlen von Küchenchef Reto Reichen)



Pulled Pork

Zutaten

- 1 EL Fleur des Sel
- 1 EL Rohrzucker
- 1 EL Paprika
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1 EL Chiliflocken
- 0,3 dl Ananassaft
- 1 grosse Spritze aus der Apotheke
- 4,5 kg ganze Schweinsschulter

Zubereitung

Am Vortag Gewürze mischen. Fleisch damit einreiben. Ananassaft in eine Spritze füllen. Saft an verschiedenen Stellen ins Fleisch spritzen. Im Kühlschrank über Nacht marinieren.

Am Zubereitungstag das Fleisch 2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren. Backofen auf 110 °C Umluft vorheizen. Fleisch aufs Ofengitter legen. Unter dem Fleisch ein mit Backpapier belegtes Blech einschieben. Fleisch im Ofen 7 Stunden garen, bis es eine Kerntemperatur von ca. 90 °C hat. Öfter mit dem aufgefangenen Saft begiessen. Ofen ausschalten. Fleisch weitere 60 Minuten ziehen lassen. Aus dem Ofen nehmen. Mit zwei Gabeln zerpfücken. Im Blech aufgefangenen Fond beiseite stellen.

Kann gut mit Karotten-Kabisalat oder Kartoffel-Gurkensalat serviert werden, auch als Hamburger geeignet.





Rita Weggenmann



Cassandra Lemmenmeier



Anna Widmer

werden mehr Botenstoffe ausgeschüttet. Die Nervenzellen passen sich an und bilden grössere Kontaktflächen in den Synapsen. Somit werden die Nervenzellen immer geschickter, sich gegenseitig zu aktivieren. Vielleicht erinnern wir uns alle noch an eine Situation, in der wir etwas noch sehr ungeschickt gemacht haben: Ich erinnere mich gerade, wie verkrampt ich meine Gitarre in den ersten Lektionen gehalten habe. Mit der Zeit musste ich nicht einmal mehr auf die Saiten schauen, um den richtigen Ton zu treffen.

Seit einigen Jahren gibt es aus der Forschung vermehrt Hinweise, dass Nervenzellen in der Lage sind, neue Verbindungen zu knüpfen. Dieses Phänomen wird „Neuroplastizität“ genannt. Dabei werden sogar neue Kontaktstellen gebaut, damit noch mehr Botenstoffe übertragen werden können. Dies ist eine mögliche Erklärung, warum uns im hohen Alter und sogar bei nachlassender Gedächtnisleistung diejenigen Dinge noch am geläufigsten sind, welche wir früher wieder und wieder gemacht und geübt haben.

Rebekka Meyer, Ausbildungsverantwortliche Tertiärstufe

Interviews zum Thema lebenslanges Lernen

Wir Ausbildungsverantwortlichen im Sunnewies haben uns für diese Ausgabe mit dem Thema lebenslanges Lernen auseinandergesetzt. Was Lernen für jeden einzelnen beinhaltet, wollten wir genauer wissen und fragten drei Personen aus drei Gene-

rationen.

Unsere Fragen:

- 1) Was bedeutet für Sie/Dich lebenslanges Lernen?
- 2) Was haben Sie/hast Du zuletzt gelernt oder angeeignet?
- 3) Was ist für Sie/Dich der Beweggrund, etwas zu lernen?

Rita Weggenmann...

... schloss ihre Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit im Alter von 57 Jahren ab. Sie lernt einfach und hat gute Lernstrategien. Sie vertraut auf ihre Fähigkeiten und ist offen für Neues.

- 1) Lernen bedeutet für mich eine Horizonterweiterung und ist etwas Positives. Es bedeutet Flexibilität und Anpassung.
- 2) Ich war bei einer Arbeitskollegin Trampolin springen. Es war befreiend für Körper und Geist und machte zudem noch Spass.
- 3) Ich möchte in Bewegung bleiben, denn: Wer rastet, der rostet.

Cassandra Lemmenmeier...

... ist im ersten Ausbildungsjahr zur Fachfrau Hauswirtschaft und macht berufs begleitend die Berufsmaturitätsschule Fachrichtung Gesundheit.

- 1) Als Kind habe ich gerne gelernt, später in der Sek etwas weniger gern. Seit ich ein Berufsziel habe, fällt mir das Lernen einfacher. Zudem interessieren mich Themen rund um Ernährung und Verpflegung sehr.
- 2) Seit ich ein Gottkind habe, habe ich gelernt, mit Kindern umzugehen. Ich habe

im ersten Lehrjahr auch viele praktische Dinge gelernt, die mir im Leben helfen: ein Lohnkonto zu haben und mit Geld umzugehen, mich selbständig zu verpflegen und vieles mehr.

- 3) Ich möchte weiterkommen und einen Berufsabschluss in der Hand haben.

Anna Widmer...

... ist ein wahres Allroundtalent und hat als Bauersfrau, Mesmerin und Schulbusfahrerin gearbeitet. Nun ist sie offiziell im Ruhestand, langweilig wird es ihr trotzdem nicht. Als wir sie besuchten, strickte sie gerade Socken.

- 1) Ich habe mir Wissen immer bei Bedarf angeeignet. Als Bauersfrau lernte ich Kälbli auf die Welt zu bringen, die Spaltmaschine zu bedienen und vieles mehr. Um den Schulbus zu fahren, musste ich einen Schleuderkurs absolvieren. Das Autofahren habe ich mit 31 Jahren gelernt, weil ich so eine Zeitersparnis hatte und meine vielen Aufgaben besser unter einen Hut brachte.
- 2) (Muss nicht lange nachdenken) Freude zu haben an meinen 6 Urgrosskindern.
- 3) Ich weiss, dass ich zu Hause kein Hirsch mehr sein werde. Dennoch, wenn es mir besser geht, möchte ich wieder nach Hause. So mache ich geduldig Fortschritte und will auch gar nichts überstürzen.

Interview Rebekka Meyer und Elisabeth Meier

Ohne Fleiss kein Preis

Der Frühling und der Sommer sind nicht nur Zeiten der Farbenvielfalt der Natur, sondern auch Zeiten in welchen viele Menschen, insbesondere junge Leute, Prüfungen

ablegen müssen. Prüfungen legen wir doch immer wieder ab im Leben. Auch wenn wir, ich meine damit die Generation 50plus, meist nicht mehr so oft vor Schulabschluss o-

der Ausbildungsprüfungen stehen, werden wir doch auch immer wieder im Leben geprüft. Einerseits sind es Prüfungen, die wir uns selbst stellen, in dem wir uns etwas

vornehmen. In der letzten Ausgabe habe ich Nackenübungen aufgezeigt, die man wöchentlich ein paar Mal oder noch besser täglich machen sollte. Man kann es als persönliche Prüfung ansehen, ob man sich durchringen kann Übungen regelmässig zu machen. Man hat ja immer anderes zu tun und so schnell ist ein Tag vorbei und man ist nicht dazu gekommen. Auch bei mir ist das nicht anders, auch ich tappe immer wieder in diese Falle. Ich denke aber, wir müssen das halbvolle und nicht das halbleere Glas sehen. Das heisst: Das was man tut sehen und nicht das was man nicht gemacht hat.

In den Alltag einbauen

Wenn ich es nämlich nur schon schaffe, etwas das ich mir vornehme gelegentlich in den Alltag einzubauen, ist es doch schon ein grosser Erfolg. Ich habe Ihnen im letzten Sunnewies uf ein Blick geschrieben, dass man mit kleinen Schritten beginnen sollte. Wer sagt denn, dass man immer gleich die Höchstnote oder die Höchstleistung erreichen muss? Menschen, welche kämpfen müssen, um eine Prüfung zu bestehen, haben für andere Menschen in ähnlichen Situationen sicherlich Verständnis. Ohne Fleiss kein Preis, so heisst ein Sprichwort. Natür-

lich gibt es wie überall Ausnahmen und vielleicht gehören sie zu diesen glücklichen Menschen, die wie man so schön sagt, alles zum Ärmel hinaus schütteln können. Ich zähle mich nicht zu diesen, doch dies finde ich schmälert die Freude über einen Erfolg nicht.

Dem Körper und der Seele Gutes tun

Im letzten Sunnewiesblättli habe ich Ihnen weitere Übungen versprochen. Diese möchte ich nun präsentieren. Vielleicht sprechen Sie diese Übungen an, oder wenigstens eine davon. Wie gesagt, man muss nicht gleich immer die Höchstnote erreichen. Sie können also auch mit nur einer Übung beginnen. Sollte Ihnen das nicht zusagen, dann gibt es „zig“ andere Varianten. Die Natur lädt uns geradezu ein uns zu bewegen. Suchen Sie das, was am Besten zu Ihnen passt und bleiben Sie offen für Neues. Warum nicht einmal eine Yoga Schnupperstunde besuchen, sich einem Lauftreff anschliessen, mit einer Wandergruppe die Natur erleben oder auf's Velo steigen und losradeln. Bezüglich Velo möchte ich Ihnen sagen: Es muss nicht ein normales Bike oder Velo sein. Mit dem E-Bike wird velofahren zu einem richtigen Vergnügen.

Und es ist nicht so, dass man nicht ins Schwitzen kommt. Man kann selbst dosieren, wie streng man fahren möchte und wo man um Unterstützung froh ist. Probieren Sie es am besten einmal aus, wenn Sie es noch nicht kennen. Man hat nie aus- gelerntund dass ich es nicht vergesse unsere schönen Schwimmbäder laden uns auch ein dem Körper und der Seele etwas Gutes zu tun. Wer sich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr so bewegen kann, kann vielleicht den Geist mit Lesen, Kreuzworträtseln und anderm mehr in Schwung halten. Auch dies verleiht Elan. Ich wünsche Ihnen von Herzen einen schönen Sommer mit vielen verschiedenen Aktivitäten.

Ursi Vetter



1. Übung: Storch

- Standbein leicht gebeugt
- Augen schliessen
- je 30 Sekunden Gleichgewicht halten



2. Übung: Schiefer Turm

- Füsse zusammen
- Kein Hohlkreuz
- Rumpfdehnung spüren
- je 2x 10 Sekunden

3. Übung: Ast

- Rücken gestreckt
- Knie gebeugt
- Maximale Rotation
- je 2x 10 Sekunden



4. Übung: Sumo

- Breit stehen
- Hände zusammen
- Kniebeugung
- Hände-Schulter-Hüfte in einer Linie
- 3x 10 Sekunden



Schwesternrufanlage

Unsere Rufanlage ist mit ihren 16 Jahren bereits sehr in die Jahre gekommen. Störungen traten auf, leider konnten die Ersatzteile nicht mehr nachbestellt werden. Um die Kompatibilität im ganzen Zentrum Sunnewies zu gewährleisten (Rufe sollen überall gehört werden) wurde sie komplett erneuert. Nun entspricht die Anlage wieder den neusten Erkenntnissen und bietet zusätzliche Möglichkeiten fürs Pflegepersonal und Leitung. Auf dem Bild sehen Sie ein neues Terminal, zur Bedienung fürs Pflegepersonal.



Das abwechslungsreiche Frühstücksbuffet besteht aus folgendem Angebot:

- diverse Brot-/Backwaren (Sonntag: Zopf)
- Butter-, Konfitüre- und Honigportionen
- diverse Joghurt
- Birchermüsli
- Früchteplatte
- Fleischplatte
- Käseplatte

Das Frühstücksbuffet steht täglich jeweils von 8:00 - 9:30 Uhr bereit.



Der gelungene Start in den Tag

Das Frühstücksbuffet ist ein voller Erfolg.

Schon nach dieser kurzen Zeit, seit Mitte Januar, ist diese Art des Frühstückens, kaum mehr wegzudenken. Nun herrscht richtige Vorfreude aufs Frühstück. Eine Bewohnerin, welche eines Nachts nicht gut schlafen



konnte, meinte am Morgen im Speisesaal: „Auf das Frühstück habe sie sich bereits am Morgen um 3 Uhr gefreut!“.

Die breitere Auswahl wird sehr geschätzt. Gerne gönnt man sich ein frisches Gipfeli und/oder eine Scheibe von den verschiedenen Broten.

Aber auch Käse aller Art, Aufschnitt und frisches Obst sind sehr beliebt. Verschiedene Konfitüren, Joghurts und Birchermüsli runden das Angebot ab. Am Sonntag gibt es zusätzlich Zopf, Honig und Orangensaft, was diesem Tag etwas Festliches verleiht.

In der Startphase sind viele Bewohnende gleichzeitig zur üblichen Zeit gekommen. Nun zeigt die Tendenz, dass doch auch Einige gerne zu einem späteren Zeitpunkt frühstücken. Es herrscht eine

ruhige, harmonische Atmosphäre.

Speziell geachtet wurde bei der Planung, dass das Frühstücksbuffet von beiden Seiten zugänglich ist. Durch die Tiefe des Buffets sind die Produkte auch für Rollstuhlfahrer gut erreichbar.

Die Bewohnenden sind sehr selbständig am Buffet. Der Teller wird in der Hand gehalten oder auf die Ablage des Rollators gelegt. Es ist erstaunlich, dass fast keine Hilfe beim Schöpfen benötigt wird.

Ein genussvoller und entspannter Start in den Tag hinein.

Carmen Grünenfelder

Erweiterungsbau „Sunnegarte“

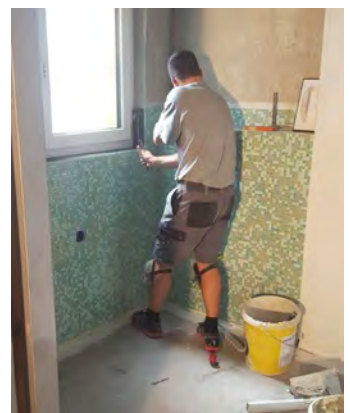


Diese Teile werden zukünftig als Lift im Einsatz sein.

Nun sind die Arbeiten im Innenausbau voll im Gange, Kistenweise Material steht in den Gängen. In den Nasszellen werden die Plättli sorgfältig befestigt, die Elektriker ziehen meterweise Kabel ein und viele andere fleissige Handwerker erledigen Tag

für Tag klasse Leistungen. Unzählige Aufgaben, Planungen und Diskussionen laufen im Hintergrund, Lösungen werden gesucht und gefunden. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Handwerker die bei uns wirken, es ist eine sehr angenehme

Zusammenarbeit. Bald stehen die grossen Ferien an, geniessen Sie die wohlverdienten Tage wo immer sie auch sind.



Anlässe in Kürze

Montag, 01. August
15.00 Uhr Cafeteria
Bundesfeier

Mittwoch, 14. September
15.00 Uhr
Spielnachmittag im Speisesaal

Mittwoch, 12. Oktober
15.00 Uhr
Spielnachmittag in der Cafeteria

Samstag, 29. Oktober
Sonntag, 30. Oktober
Einweihung Sunnegarte,
Wohngruppe für Menschen mit Demenz

Mittwoch, 09. November
15.00 Uhr
Spielnachmittag im Speisesaal

Dieses Jahr findet kein Bazar am 2. Sonntag im November statt.