

S'Neuscht vom Tannzapfenland

Ausgabe 2 | 2024



**Regionales Alterszentrum
Tannzapfenland
Münchwilen**

Start Betriebskonzept 2030

**Liebe Bewohnerinnen und Bewohner
Liebe Mieterinnen und Mieter
Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
Liebe Leserinnen und Leser**

Am 12. Februar 2024 begannen die Vorbereitungsarbeiten für den Start der Bauphase Betriebskonzept 2030 im Bereich Ostflügel, dadurch wurde der Betrieb des Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland teilweise eingeschränkt. Erste Bauarbeiten zeigten sich beispielsweise bei der Erstellung des Baustellenparkplatzes, bei Baustelleninstallationen wie Absperrungen der Wege und Zugänge sowie

bei der Rodung der Umgebung. Vom 4. bis 15. März mussten einige Bewohnerinnen und Bewohner aufgrund dieser Tätigkeiten in ein anderes Zimmer umziehen (sie wurden vorgängig von der Zentrumsleitung informiert). Mit dem Spatenstich vom 18. März 2024 startete das Betriebskonzept 2030 mit der 1. Etappe, der Aufstockung des Ostflügels (geplanter Abschluss: 14. März 2025). Trotz Einschränkungen, →



David Zimmermann (Präsident der Baukommission), Franco Graf (Baukommission und Zentrumsleitung), Nadja Stricker (Baukommission und Gemeindepräsidentin Münchwilen), Iris Lindemann Krüsi (Baukommission und Verwaltungsratspräsidentin), Martin Rüesch (Baukommission und Leitung Ökonomie), Martin Huber (Architekt und Projektleiter), Marco Zuber (Architekt, Projekt- und Bauleitung sowie Vertreter der Bauunternehmen).



Lärmemissionen und Zimmerwechseln von Bewohnenden sind wir im Bauplan und können die Umstände sehr gering halten. Mit einer konstanten Kommunikation und Information können viele Fragen von Bewohnenden oder An- und Zugehörigen kompetent und zeitnah beantwortet werden.

Vom 17. bis 28. März 2025 können die öffentlichen Räume wieder genutzt und die Zimmer von den Bewohnenden wieder bezogen werden. Die betroffenen Personen werden in einem separaten Schreiben frühzeitig darüber informiert. Ab dem 28. März 2025 beginnen die Vorbereitungen für die 2. Etappe Nordflügel, welche dann am 7. April startet. Auch dazu erhalten Sie frühzeitig ein neues Informationsschreiben. Ich möchte Ihnen versichern, dass die gesamte Geschäftsleitung – zusammen mit der Baukommission und unserem Architekten – täglich nach optimalen Lösungen sucht, damit Sie als Bewohnende so geringfügig wie möglich von Störungen betroffen sind. Die Vorfreude auf die moderne und zeitgemässe Infrastruktur übertrifft die Einschränkungen. Wir bedauern die Störungen und bedanken uns für Ihr Verständnis!

Franco Graf,
Zentrumsleitung



NEWS AUS DER ADMINISTRATION

CAS in Gerontologie

Susan Avdili (Leitung Pflege und Betreuung) und Angela Inauen (Leitung Finanzen und Administration) haben ab September 2023 das «Certificate of Advanced Studies» (CAS) in Gerontologie an der Universität Zürich besucht und im Februar 2024 erfolgreich abgeschlossen.

Die wichtigsten behandelten Themen während des CAS waren:

- Alterstheorien und Altersbilder
- Somatisch verursachte Erkrankungen – Fokus Demenz
- Soziodemografische Entwicklung
- Psychische Erkrankungen
- Lebensqualität
- Digitalisierung im Alter
- Prävention und Gesundheitsförderung
- Biographiearbeit

Die Abschlussarbeit haben Susan Avdili und Angela Inauen gemeinsam geschrieben zum Thema: «Das Normalitätsprinzip nach Böhm in der Praxis». Mit welchen Aktivitäten kann das Pflegepersonal

«Gerontologie beschäftigt sich mit der Beschreibung, Erklärung und Modifikation von körperlichen, psychischen, sozialen, historischen und kulturellen Aspekten des Alterns und des Alters, einschliesslich der Analyse von altersrelevanten und alterns-konstituierenden Umwelten und sozialen Institutionen.»

Baltes und Baltes 1992

den Alltag für Menschen mit Demenz im stationären Langzeitpflegebereich unter Einbezug der Biografie gestalten?

Wir haben dazu die Aktivitäten der geschützten Wohngruppe im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland genauer betrachtet und Lösungsvorschläge für den Ausbau erarbeitet. Die Umsetzung hat bereits gestartet und wir freuen uns, den Bewohnerinnen und Bewohnern damit einen Mehrwert zu bieten.

Angela Inauen,
Leitung Finanzen und Administration



Teamausflug Ökonomie



Am Samstag, 20. April traf sich das Team Ökonomie in Winterthur im Technorama. Das regnerische Wetter war perfekt für einen Besuch im Swiss Science Center, weshalb auch viele Besucher anwesend waren.

Wir verteilten uns jedoch schnell, denn es gab viel zu entdecken. Neben dem faszinierenden physikalischen Spiel mit Spannungen und Strömen, welche Blitze zucken und Kupferdrähte verdampfen liessen, gab es auch eine Vorstellung mit Kreisel, Magneten, Spiegeln und Pendeln zum Ausprobieren. Bei den Experimenten mit der Wahrnehmung musste genau hingeschaut wer-

den. Der Spass kam nie zu kurz, sei es auf der Rutschbahn, bei den Wasserspielen oder bei der Wärmebildkamera.

Am Abend machten wir uns mit dem Bus auf den Weg ins Restaurant «La Pergola». Bei diesem angekommen, realisierten wir, dass einige Teammitglieder fehlten – sie fanden den Weg zum feinen Abendessen glücklicherweise dennoch. Beim guten Essen in der Pizzeria liessen wir den spannenden Tag ausklingen. Schön war es! Herzlichen Dank für die Organisation und die Gemeinsamkeit!

*Rita Bosshard,
Leitung Service/Cafeteria*



VORSTELLUNG NEUE MITARBEITENDE

Tatyana Bruderer



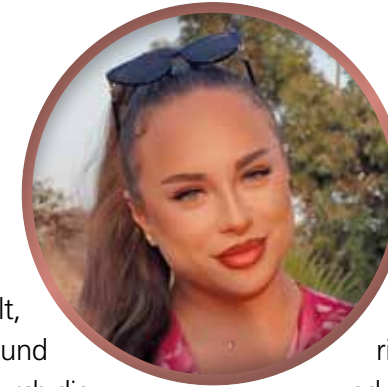
Mein Name ist Tatyana Bruderer, ich bin 35 Jahre alt und gebürtige Oberuzwilerin. Die Leidenschaft für die Pflege und Betreuung älterer Menschen wurde mir quasi in die Wiege gelegt, da meine Mutter, ebenfalls dem Beruf der Pflegefachfrau HF nachgeht. So war die Suche nach dem richtigen Berufsweg einfach. Nach meiner Lehre als FaGe habe ich, nach einer einjährigen Berufserfahrung, die höhere Fachschule Pflege mit Schwerpunkt Langzeit im Jahr 2011 abgeschlossen. Seit dem 1. Juni 2022 arbeite ich hier im RAT als Dauernachtwache. Im letzten Sommer durfte ich per 1. Juli 2023 die Teamleitung der Nachtwache als Stv. übernehmen. Ich arbeite wahnsinnig gerne und mit viel Herzblut hier im RAT. Die Pflege ist auch nach so vielen Jahren meine Leidenschaft, die ich zum Beruf machen durfte. Im schönen Oberuzwil bin ich auch heute noch zu Hause. Hier habe ich zusammen mit meinem Mann, mit dem ich schon seit 16 Jahren durchs Leben gehe, den Traum vom eigenen Haus verwirklicht. Auch er ist gebürtiger, verwurzelter Oberuzwiler. Wir haben ein älteres Haus gekauft, das wir renovieren liessen und 2019 bezogen haben. Dies zusammen mit unseren Kindern Meo (9), Nevio (7), Timea (4) und unseren vier Katzen Bounty, Sarabi, Riana und Charlie. Ebenfalls zu meinen grössten Leidenschaften gehört der Sport. Grün-Weiss und Blau-Gelb – Die Fussballspiele des FC St. Gallen sowie die Hockey-Spiele des HC Davos begeistern nicht nur mich, sondern die

ganze Familie. Manchmal im Stadion bei Live-Spielen, oft aber auch vor dem Fernseher. Ich selbst bin ein Bewegungsmensch und darum auch oft beim Auspowern mit Sport anzutreffen. Sei es bei einer Partie Badminton mit einer Freundin aus Kindertagen, im Fitnesscenter beim BodyPump, Bauch/Beine/Po oder beim Ausdauer-Training. Wenn ich Zeit finde, und vor allem auch aufstehen mag früh morgens, treffe ich meinen Vater um 5:30 Uhr in Bichwil für seinen täglichen Morgen-Run. Herrlich sind die frühen Morgenstunden im Frühling und im Sommer bei aufgehender Sonne und strahlend blauem Himmel. Die Zeit mit meinem Vater geniesse ich sehr. Wenn es die Zeit zulässt, gehe ich mit meiner Mutter und ihrem Hund Gwenda auf einen Spaziergang. Wenn ich nicht im RAT anwesend bin, bin ich sehr viel mit meiner Familie unterwegs. Unsere Kinder haben viel angestaute Energie, welche ausgepowert werden muss. Etwa bei einer Wanderung zum Seealpsee, an der Kletterwand in der Boulderhalle, beim Besuch in einem Museum oder dem Europa Park, beim Schlangengarten braten im Wald oder beim «Geissli» füttern im Zoo. Ich geniesse die Zeit jedoch auch gerne mit meinen Freundinnen bei einem gemütlichen Essen oder im Kino. Nun bin ich gespannt, welche Herausforderungen und schönen Erlebnisse die Arbeit im RAT noch so für mich bereithält – ich freue mich sehr darauf.

*Tatyana Bruderer,
Stv. Teamleitung Nachtwache*



Alexandra Roth



Wer ist sie, diese mysteriöse Gestalt, die mit einem strahlenden Lächeln und einer Schuhgrösse 37 in der Nacht durch die Stationsflure flaniert? Das ist Alexandra, besser bekannt als Alex, eine Frau, die das Leben mit einer Prise Humor und einem Hauch von Kreativität betrachtet. Also schnappen Sie sich eine Tasse Tee, lehnen Sie sich zurück und lasst mich euch ein wenig über mich erzählen: Mit meinen jungen 26 Jahren bin ich vielleicht nicht die Älteste im Nachtwachen-Team, aber ich bin definitiv bereit, das Alterszentrum Tannzapfenland mit meiner Energie zu beleben. Also, was müssen Sie über mich wissen? Nun ja, ich liebe Hunde. Ich meine, wer tut das nicht? Zuhause habe ich zwei Hunde, Rozay und Dora. Diese flauschigen Fellnasen sind einfach zum Knuddeln! Und keine Sorge, ich bringe meine Liebe zu Hunden nur in Form von Haaren mit auf Station, versprochen! Aber wussten Sie schon, was noch aussergewöhnlich an mir ist? Ich bin ordentlich. Ja, ich gebe zu, ich habe ein kleines Problem für die perfekte Ordnung. Aber hey, Chaos kann auch seine Reize haben – besonders wenn es um meine kreativen Experimente in der Küche geht! Überhaupt: kochen ist meine Leidenschaft. Ich liebe es, neue Gerichte auszuprobieren und meine Freunde damit zu überraschen. Wer hätte gedacht, dass man aus einer zufälligen Kombination von Zutaten ein wahres Meisterwerk zaubern

kann? Aber genug von meiner kulinarischen Genialität. Ich bin auch kreativ und liebe es, mich in verschiedenen Bereichen auszuprobieren wie Mode, Kunst und Musik. Ich liebe Musik und höre sie immer und überall, es ist einfach ein wichtiger Teil meines Lebens. Ausserdem liebe ich die Stadt sowie das Landleben. Aufgewachsen in Degersheim, aber nun stolze Bewohnerin von Oberuzwil. Aber das Beste kommt noch: Ich bin spontan. Ich liebe es, neue Abenteuer zu erleben und neue Menschen kennenzulernen. Ausserdem bin ich leidenschaftlich gerne in der Natur unterwegs. Wandern und spazieren gehören zu meinen Lieblingsbeschäftigungen, ebenso wie das Entdecken ferner Länder beim Reisen. Neben diesen Outdoor-Aktivitäten geniesse ich es auch, mich schick zu machen und mit meinen Mädels auszugehen. Und keine Sorge, ich kann auch ruhig und entspannt sein. Manchmal ist es einfach schön, sich mit einer Tasse Tee zurückzulehnen und über das Leben zu philosophieren. Aber das Wichtigste ist, dass ich hier bin, um Sie alle kennenzulernen und eine grossartige Zeit zusammen zu haben. Ach ja – bevor ich es vergesse: Ich habe im März 2022 meine Ausbildung zur dipl. Pflegefachfrau HF abgeschlossen. Also kann ich Ihnen versichern, dass Sie alle in guten Händen sind bei mir.

*Alexandra Roth,
Pflegefachfrau HF, Nachtwache*





Fokus Laktose

Am 15. April 2024 haben wir unser Angebot in der Cafeteria mit laktosefreiem Kaffeerahm und laktosefreier Milch für Kaffee-Milchmixgetränke erweitert. Laktoseintoleranz und Laktose-Allergie sind zwei unterschiedliche Reaktionen des Körpers auf Milchzucker (Laktose), die oft verwechselt werden, aber unterschiedliche Ursachen und Symptome haben:

Laktoseintoleranz

Bei Laktoseintoleranz produziert der Körper nicht genügend des Enzyms Laktase, das für die Verdauung von Laktose benötigt wird. Dadurch können Betroffene Laktose nicht richtig abbauen und verdauen. Die Symptome können Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Übelkeit umfassen. Laktoseintoleranz ist häufig, betrifft jedoch unterschiedlich stark das Ausmass der Milchmenge (Laktose).

Laktose-Allergie

Bei einer Laktose-Allergie reagiert das Immunsystem des Körpers auf das Milchzuckerprotein (Kasein) und nicht auf den Zucker selbst. Dies führt zu allergischen Reaktionen wie Hautausschlägen, Nesselsucht, Atembeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden und in schweren Fällen zu einem anaphylaktischen Schock. Eine Laktose-Allergie ist seltener als eine Laktoseintoleranz, sie kann aber lebensbedrohlich sein. Beide Bedingungen erfordern eine entsprechende Diätanpassung. Bei Laktoseintoleranz können laktosearme oder laktosefreie Produkte konsumiert werden, während bei einer Laktose-Allergie der Verzehr jeglicher laktosehaltigen Produkte vermieden werden muss. Es ist wichtig, zwischen den beiden gesundheitlichen Reaktionen zu unterscheiden und gegebenenfalls medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, um die richtige Behandlung zu erhalten.

*Andreas Steingruber,
Leitung Gastronomie*



Appenzeller Buffet



Am Sonntag, 14. April 2024 fand das traditionelle Appenzellerbuffet mit Hackbrettunterhaltung von Bruno Kessler statt. Unseren Bewohnenden, Gästen, An- und Zugehörigen durften wir ein reichhaltiges Spezialitäten-Buffet anbieten. An diesem sonnig-warmen Sonntag durften wir 70 hungrige Gäste begrüßen, welche es kaum erwarten konnten, die vielen Köstlichkeiten aus dem Appenzellerland zu genießen. Zur Vorspeise gab es Appenzeller Sennensuppe, die trotz der warmen Temperatur sehr grossen Anklang fand. Unsere Gäste haben sich auch am Salatbuffet mit Antipasti verwöhnen lassen: Neben diversen Salaten wurde auch Knoblauchpantli, Speck und Appenzellerkäse angeboten. Aber auch das Hauptspeisen-Buffet lud mit den vielen köstlichen Appenzellerspezialitäten zum Schlemmen ein. Verschiedene Gemüse, Chäshörnli, Chäs-Chnöpfl, Kartoffelstock, Kartoffelgratin, Käsefladen, Fleischkäse, Siedwurst, Whiskyschubli, «gebackenes Gitzli», Cordon bleu sowie das Appenzeller-Filet, das auch für unsere Bewohnenden auf dem Menüplan stand, haben alle Besuchenden sehr genossen.

Auch das Dessertbuffet bot eine reiche Auswahl an leckeren Köstlichkeiten: Appenzeller Tiramisu, gebrannte Crème mit Appenzeller Likör, Fruchtsalat mit Schlagrahm, Panna Cotta im Glas, Meringue und Biberli rundeten das Buffet ab. Wir erhielten von allen Gästen lobende Worte, dass alles ausgezeichnet geschmeckt hat – es gibt kein grösseres Kompliment für ein Gastronomie-Team! Herzlichen Dank für Ihren Besuch bei unserem Appenzeller Buffet. Wir freuen uns, Sie bald wieder in der Cafeteria Tannzapfenland zu begrüßen.

*Rita Bosshard,
Leitung Service/Cafeteria*



ZUTATEN

- 1 TL Salz
- 10 g Hefe
- 450 g Weizenmehl
- 80 g Reismehl
- 1 Päckchen Sauerteigpulver
- 1 Zucchini (in feine Streifen geschnitten)
- 3 dl Wasser
- 2 EL Rapsöl
- 1 handvoll Rucola
- Bundzwiebel (in Ringe geschnitten)
- 150 g Schweizer Mozzarella (zerrupft)
- 100 g Rohschinken
- 10 Cherry-Tomaten halbiert
- Olivenöl zum Bepinseln
- Mehl zum Bestäuben der Arbeitsfläche

ZUBEREITUNG

Teig vorbereiten

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen und eine Mulde formen.
2. Hefe in wenig Wasser auflösen und zusammen mit dem Sauerteigpulver, restlichem Wasser und Öl in die Mulde geben.
3. Etwa 5 – 10 Minuten zu einem sehr weichen Teig kneten. Der Teig ist am Ende noch klebrig.
4. Zugedeckt bei Raumtemperatur 30 – 60 Minuten gehen lassen.
5. Danach für 24 – 72 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
6. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 1,5 Stunden auf Raumtemperatur erwärmen lassen.

Zucchini vorbereiten

- Zucchini salzen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Mit einem Küchenpapier ausgetretenes Wasser abtupfen.
- Portionenweise in einer heissen Pfanne oder auf dem Grill anbraten und beiseitestellen.

Pinsa formen und backen

- Ofen so heiss wie möglich vorheizen (mindestens 230°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Heissluft/Umluft).
- Den Teig vorsichtig aus der Schüssel auf die bemehlte Arbeitsfläche fallen lassen und in vier Stücke teilen.
- Nochmals etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- Die Teigmasse mit den Fingern auf genügend Mehl zu einer ovalen Form (ca. 15 x 20 cm) drücken.
- Die Oberfläche mit Olivenöl bepseln.
- Vor oder nach dem Backen nach Belieben mit Tomatensauce bestreichen und anschliessend mit Cherry-Tomaten, Zucchini, Mozzarella belegen.
- Im vorgeheizten Ofen etwa 10 – 15 Minuten auf der untersten Rille backen.

Servieren

Die Pinsa nach dem Backen mit Rucola und Rohschinken belegen und sofort servieren. Tipp: Wenn Sie einen Pizzastein haben, backen Sie die Pinsa darauf. Falls Ihr Backofen eine Funktion mit zusätzlicher Unterhitze hat, verwenden Sie diese.

En Guete!

Mischa Straub,
Stv. Leitung Küche

NEWS AUS DER BILDUNG/QUALITÄT

Palliative Care

Grundschulung Palliative Care

24 Mitarbeitende aller Bereiche vom Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland nahmen für zwei Tage an einer In-House-Schulung «Grundschulung Palliative Care» teil. In einer In-House-Schulung ist es möglich, spezifisch auf die Ansprüche und die Kompetenzen der Mitarbeitenden sowie auf die betrieblichen Anforderungen und Bedürfnisse einzugehen. Die Schulung vermittelte Fachwissen über die allgemeine Palliative Care und ermöglichte den Teilnehmenden Fragen in der Grundversorgung zu beantworten. Ein grosses Ziel der Schulung war mitunter auch, ein gemeinsames Palliative Care-Verständnis aufzubauen.

Erika Prandini-Rast,
Bildung und Qualität/Lead Palliative Care

Gemeinsames Verständnis

- Palliative Care als Haltung mit dem umfassenden, ganzheitlichen Ansatz steht im Mittelpunkt.
- Wertschätzung, Respekt, Achtsamkeit und Sorgfalt im Umgang mit Betroffenen und Angehörigen wie auch in der interprofessionellen Zusammenarbeit.
- Achtung und Demut vor der Einzigartigkeit und Individualität des Menschen und seines Umfeldes.
- Leben, Sterben und Tod als natürliche individuelle Vorgänge einer Lebensspanne anerkennen.

Label «Qualität in Palliative Care»

Palliative Care hat am 11. Januar 2024 wiederum mit einem hervorragenden Resultat das Zwischenaudit für das Label «Qualität in Palliative Care» bestanden und wurde durch «qualitépalliative.ch» bestätigt. Dies zeigt auf, dass das Palliative Care im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland alle Qualitätskriterien der Schweizerischen Fachgesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung erfüllt. Das Label «Qualität in Palliative Care» bestätigt, dass die Bewohnerinnen und Bewohner im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland eine hohe Behandlungs- und Betreuungsqualität erfahren und optimal umsorgt werden. Wir werden uns nicht auf den Lorbeeren ausruhen. Mit viel Motivation arbeiten wir bereits jetzt auf die kommende Rezertifizierung in zwei Jahren hin.



Unser Ziel in Palliative Care ist die Erhaltung einer bestmöglichen Lebensqualität in der letzten Lebensphase. Nicht die Verlängerung des Lebens um jeden Preis wird angestrebt, sondern die Linderung von belastenden Symptomen. Die verbleibende Zeit soll wertvoll, lebendig und bereichernd erlebt werden. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit (Pfleger, An- oder Zugehörige, Ärzte, Therapeuten, Aktivierungsfachleute, Seelsorgende und Freiwilligenhelfer) ist Grundlage der palliativen Arbeit.

Erika Prandini-Rast,
Bildung und Qualität/Lead Palliative Care



Schmutzigä Dunschtig



Bewohnerfasnacht mit Partybirds

Am «Schmutzigen Donnerstag» feierten wir mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, Mieterinnen und Mietern und allen Mitarbeitenden im bunt geschmückten Mehrzweckraum die Fasnacht. Fantasievoll verkleidet, mit Perücken und Masken oder einem lustigen Hut, wurde die 5. Jahreszeit begrüsst. Es gehört schon zur Tradition, dass die Partybirds uns am «Schmutzigen Donnerstag» musikalisch begleiten. Mit ihrem stimmungsvollen Repertoire animierten sie das Publikum zum Mitschunkeln und Tanzen und die beliebten Polonaisen durften natürlich – wie jedes Jahr – auch nicht fehlen. Die Zwischenverpflegung mit feinem Fasnachtsgebäck wurde vom Küchen- und Serviceteam bereitgestellt und hat sehr gemundet. Ein besonderes Highlight war der Auftritt unserer Pflegemitarbeitenden als «Schneewittchen und die sieben Zwerge.» Ein grosses Rätselraten wer wohl hinter den grossartig geschminkten Zwergen und dem bildschönen Schneewittchen steckt, hat für beste Unterhaltung gesorgt. Aber auch viele andere Verkleidungen haben für Freude, angeregte Gespräche und schöne Überraschungen gesorgt. Zum Abschluss wurde das traditionelle Fasnachtsessen Wienerli und Weisswurst mit Kartoffelsalat serviert, auch ein feines Glas Wein durfte dabei nicht fehlen. Ein herzliches Dankeschön an alle Mitarbeitenden, die mit viel Engagement zu diesem rundum gelungenen Erfolg beigetragen haben.

*Roswitha Orlandi,
Personalwesen/Stv. Leitung Finanzen und Administration*



Am Mittwoch, 10. April stand der jährliche Lehrlingsevent an. Die Lernenden und Berufsbildner/innen trafen sich am Empfang des RAT und gemeinsam starteten wir in die Schokoladenfabrik Maestrani in Flawil.

In zwei Gruppen starteten wir den Rundgang, der mit einem Kurzfilm begann und uns danach in den Bereich der Schokoladen-Herstellung führte. Dort begann der beste Teil des Rundgangs: Wir durften bei den Produktionsmaschinen «Munz-Müsterli» probieren und verschiedene Schokoladensorten von einem Schokoladenbrunnen degustieren! Am Ende des Rundgangs konnten alle eine eigene Schokoladentafel kreieren. Wir durften aus verschiedenen Schokoladensorten unsere Favoriten auswählen. Bei der Dekoration der «Schoggi» konnten wir unsere Kreativität ausleben. Am Ende des Rundganges befand sich der Maestrani-Shop, wo wir noch einige Zeit verweilten. Anschliessend fuhren wir mit dem Car zum Höhenrestaurant Waldegg, das eine gute Lage mit schönem Ausblick bot.

Unser Abendessen startete mit einem gemischten Salat. Danach wurde uns eine delizöse Kartoffelsuppe mit frisch gebackenem Brot serviert. Nach der Vorspeise und einigen Turbulenzen wurde uns der Hauptgang serviert. Er bestand aus einem grillierten Poulet, Kartoffelkroketten und Gemüse. Zum Dessert wurde süsser Rhabarberfladen mit Rahm serviert. Mit vollem Magen traten wir die Heimreise ins Tannzapfenland an. Nach einem wundervollen Tag ging unser Lehrlingsevent zu Ende. Vorfreudig auf den nächsten Lehrlingsevent kehrten wir erschöpft nach Hause.

*Leonie Füglistner (Lernende FaGe)
und Jana Brühwiler (Lernende Kauffrau)*



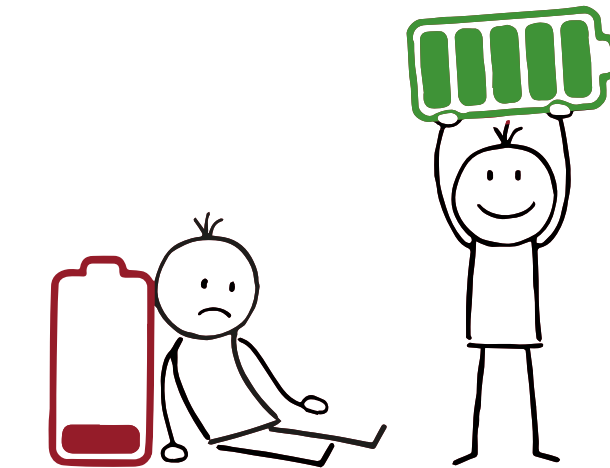
**Süsser
Lehrlingsevent 2024**

Die Fatigue

Müdigkeit kennen wir alle. Sie kommt nach anstrengenden Aktivitäten, langen Tagen und vielen erlebten Eindrücken. Wir sehnen uns dann nach Ruhe, Entspannung und Erholung, um regeneriert wieder am Alltag teilnehmen zu können. Doch das ist nicht immer der Fall.

Warum bin ich immer müde?

Diese Frage stellen sich viele Menschen. Bleibt die Erholung trotz ausreichend Ruhe und Schlaf aus, kann es sich um ein chronisches Müdigkeitssyndrom handeln. Es ist unter anderem als Erschöpfungssyndrom – oder in englischer Sprache als «Chronic Fatigue Syndrom» (CFS) bekannt. Es zeichnet sich durch eine extreme Müdigkeit aus, die zu einem definierbaren Zeitpunkt begonnen



hat und seit rund sechs Monaten anhält. Die Medizin geht davon aus, dass verschiedene körperliche, kognitive, emotionale und psychische Faktoren zusammen als Auslöser in Frage kommen.

Leuza Ibraimi,
Pflegeexpertin BScN

Was kann ich selbst tun, wenn ich ständig müde bin?

Alltagsgestaltung

- Achten Sie auf Ihre persönlichen Hoch- und Tiefzeiten und setzen Sie Ihre Kräfte gezielt ein.
- Planen Sie bewusst Ruhephasen ein.
- Setzen Sie Prioritäten.

Körperliches Training

- Versuchen Sie eine sportliche Betätigung, welche Sie je nach Kraftreserven und Gesundheitszustand durchführen können. Sie können hierfür auch den Turnraum im AWH benutzen. Wenden Sie sich an die Pflegemitarbeitenden oder die Mitarbeitenden der Aktivierung.
- Entspannungsübungen können die Erschöpfung lindern. Beispiel: Nehmen Sie eine entspannte Position ein, ziehen Sie dann je Körperpartie (Gesicht, Schulter, Arm, Oberschenkel, etc.) die Muskeln für 30 Sekunden an. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit

auf die angespannte Körperpartie, lassen langsam los und spüren Sie bewusst das positive Gefühl der Entspannung.

- Bewegen Sie sich an der frischen Luft.

Psychosoziale Methoden

- Sie sind nicht allein! Sprechen Sie in Ihrem Umfeld darüber. Ein Austausch kann wertvolle Erfahrungen mit sich bringen, die Sie für sich nutzen können.
- Setzen Sie sich nicht selbst unter (Leistungs-)Druck.



Datenschutzkonzept im RAT – zentraler denn je

In der heutigen digitalen Welt, in der persönliche Daten eine zentrale Rolle spielen, ist der Schutz dieser Daten von grösster Bedeutung. Dies gilt insbesondere für Einrichtungen wie Alterszentren, in denen sensible Informationen über die Bewohnerinnen und Bewohner verwaltet werden. Ein Datenschutzkonzept ist daher unerlässlich, um die Privatsphäre und die Rechte der älteren Menschen zu wahren. Hier sind einige Gründe, warum ein solches Konzept im RAT von entscheidender Bedeutung ist:

Gesetzliche Anforderungen

Die Schweiz hat strenge Datenschutzgesetze, wie das Bundesgesetz über den Datenschutz (DSG) und die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), die den Schutz personenbezogener Daten regeln. Alterszentren müssen diesen rechtlichen Rahmen einhalten und sicherstellen, dass sie die Datenschutzbestimmungen vollständig erfüllen.

Schutz der Privatsphäre

In Alterszentren werden eine Vielzahl sensibler persönlicher Daten gesammelt und verwaltet, darunter medizinische Informationen, finanzielle Details und persönliche Vorlieben. Ein Datenschutzkonzept stellt sicher, dass diese Informationen angemessen geschützt werden, um die Privatsphäre der Bewohnerinnen und Bewohner zu wahren und mögliche Datenschutzverletzungen zu verhindern.

Verhinderung von Datenmissbrauch

Durch die Implementierung eines Datenschutzkonzepts können Alterszentren Massnahmen ergreifen, um den Missbrauch von Daten durch interne oder externe Parteien zu verhindern. Dies kann den unbefugten Zugriff auf sensible Informationen einschränken und das Risiko von Identitätsdiebstahl oder Betrug minimieren.

Aufrechterhaltung des Vertrauens

Das Vertrauen der Bewohnerinnen und Bewohner sowie ihrer Familienangehörigen in die Institution ist entscheidend für eine positive Atmosphäre und

eine effektive Pflege. Ein gut durchdachtes Datenschutzkonzept zeigt, dass das Alterszentrum die Sicherheit und Vertraulichkeit der persönlichen Daten ernst nimmt und es sich verpflichtet, die Rechte seiner Bewohnerinnen und Bewohner zu respektieren.

Risikomanagement

Durch die Identifizierung potenzieller Datenschutzrisiken und die Implementierung entsprechender Sicherheitsmassnahmen ermöglicht ein Datenschutzkonzept den Alterszentren, proaktiv auf mögliche Bedrohungen zu reagieren und deren Auswirkungen zu minimieren. Insgesamt ist ein Datenschutzkonzept im RAT von entscheidender Bedeutung, um die Privatsphäre der Bewohnerinnen und Bewohner zu schützen, gesetzliche Anforderungen zu erfüllen, das Vertrauen aufrechtzuerhalten und Datenmissbrauch zu verhindern. Es dient als Leitfaden für den verantwortungsvollen Umgang mit sensiblen Informationen und trägt dazu bei, eine sichere und vertrauensvolle Umgebung für alle Beteiligten zu gewährleisten.

Angela Inauen und Andreas Steingruber werden dieses Jahr an einzelnen Teamsitzungen teilnehmen, um so den Teilnehmenden den Datenschutz/ das Datenschutzkonzept etwas näherzubringen.

Andreas Steingruber,
EDV-Verantwortlicher



Grundwasser für die Wärmegewinnung

Im Regionalen Alterszentrum haben wir an zwei Standorten je eine unabhängige Heizzentrale. Die kleinere der beiden befindet sich im UG der geschützten Wohngruppe. Diese Heizzentrale versorgt die beiden Gebäude (Wohngruppe, Baujahr 2016 und Alterswohnungen 2, Baujahr 2021) mit Warmwasser und Heizenergie. Der primäre Energieträger ist Erdgas. Wenn bei der Gasversorgung ein Engpass ansteht, wird die Wärmeenergie mit der Öl-Heizung erzeugt. Mittels thermischer Solarenergie auf beiden Dächern wird das Brauchwasser in einem Vorwärmer erwärmt und bei Bedarf (in den Wintermonaten) mit den beiden fossilen Brenneinheiten auf die gewünschten 62°C erhitzt. In der älteren Heizzentrale aus dem Jahr 2001 sieht es fast genau gleich aus. Das Warmwasser und die Heizenergie werden aus den beiden Energieträgern Gas

und Öl erzeugt. Die Gasheizung ist die Hauptheizung, daher haben wir beim Gaswerk auch einen bivalenten Gaspreis. Das heisst, bei knappen Gas-Ressourcen muss die Gasheizung abgestellt und die Wärmeerzeugung mit dem Öl-Brenner gewährleistet werden. Diese Heizzentrale versorgt das Pflegeheim, Alterswohnheim und die Alterswohnungen 1.

Energie der Zukunft

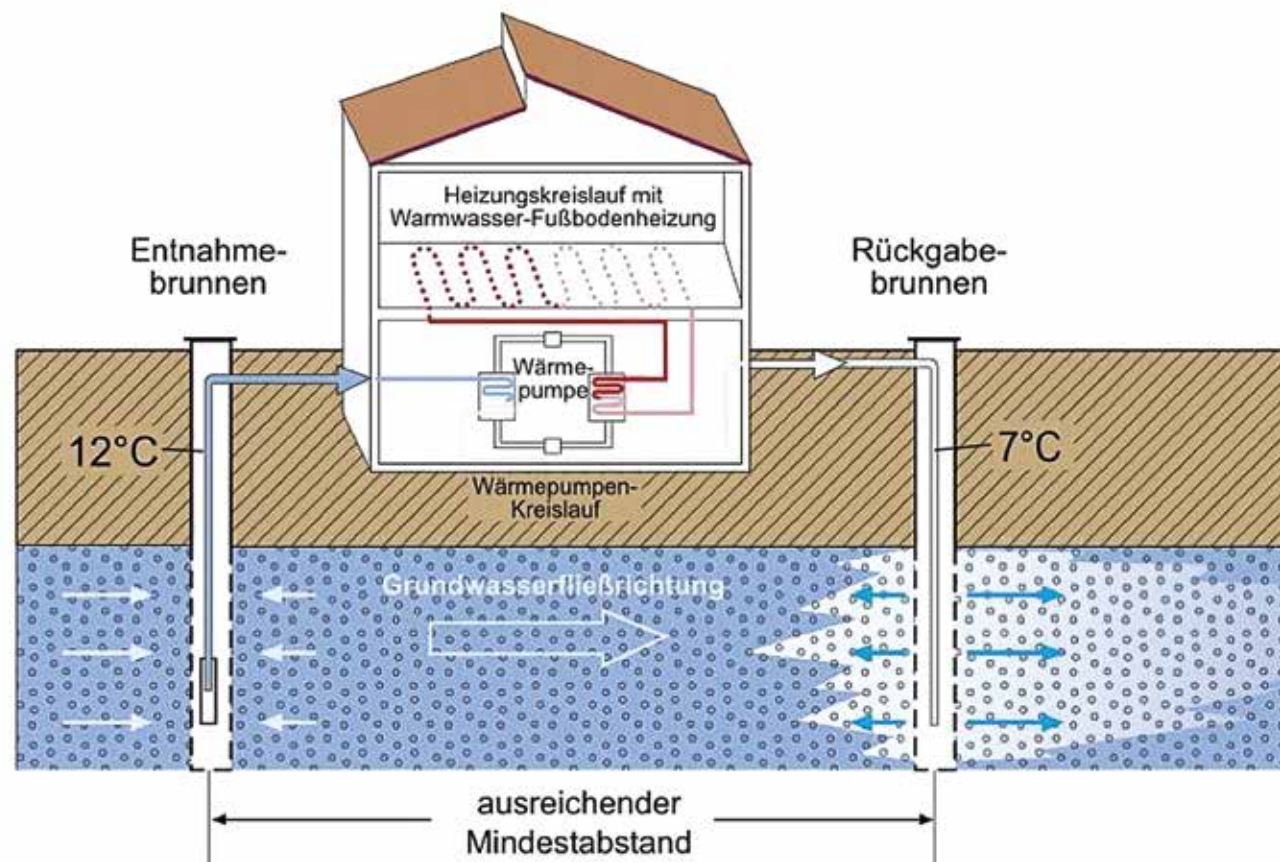
Da wir in Münchwilen nur noch bis ins Jahr 2050 sicher mit Gas versorgt werden, haben wir uns in den letzten eineinhalb Jahren stark mit dem Thema Heizungsersatz befasst. Wie soll in der Zukunft unsere Heizzentrale aussehen? Alles spricht dafür, dass man auf erneuerbare Energiequellen umsteigt (Wind, Sonne, Wasser, Holz, Erdwärme). Wie können wir in Zukunft möglichst unabhängig von Drittanbietern unseren

Wärmebedarf decken? Wir kamen zum Schluss, dass das fast nicht möglich ist: Wenn wir uns an einen Wärmeverbund anschliessen, ist man so abhängig, wie beim Gas-Bezug, wo der Preis an das globale Umfeld gekoppelt ist. Alleine auf Wind und Sonnenenergie können wir auch nicht setzen, weil das zwei Faktoren sind, die man nicht beeinflussen kann. Auf Erdwärme dürfen wir nicht setzen, weil unsere Grundstücke in einem Grundwasserschutzgebiet liegen. Aufgrund eines Gespräches mit einem Geologen kam die Idee, die Grundwassernutzung näher zu prüfen! Der Verwaltungsrat konnte sich für diese Idee schnell begeistern lassen. Danach ging alles sehr schnell. Bevor wir die Umgebung im Ostflügelbereich nach den ersten Bautätigkeiten wieder in Stand setzen, sollten sinnvollerweise die ersten Tests starten.

Grundwasserbrunnen und Pumpversuch

Mit der Firma Kibag beauftragten wir einen erfahrenen Brunnenbauer, der den Grundwasserbrunnen erstellt. Diese Arbeiten dauerten zwei Tage, danach erfolgte über 14 Tage ein Pumpversuch. Während dieser Zeit wird in einer Minute 600 Liter Grundwasser aus rund vier Meter Tiefe gepumpt und in den nahegelegenen Bach wieder zurückgegeben. So wie es aussieht, könnte damit unser neues Heizsystem realisiert werden. In den nächsten Wochen wird das Vorhaben anhand des jetzigen Energieverbrauchs nochmals genau geprüft und berechnet. Wenn dieses Grundwasservorkommen für unseren Energieverbrauch ausreichend ist, werden wir beim Kanton eine Entnahmebewilligung mit der entsprechenden Grundwasserkonzession beantragen.

Martin Rüesch,
Leitung Ökonomie/Stv. Zentrumsleitung



RÄTSELSEITEN



Rätsel 1

Wörter-Chaos

Im 1. Rätsel ist ein Spruch von Paul Claudel (französischer Dichter 1868 – 1955) etwas durcheinandergeschüttelt worden. Nur die beiden farbigen Wörter stehen an der richtigen Stelle:

IM BRAUCHEN FEHLER VIELE WIR NICHT ALTER DIE AB, LEGEN MEHR WIR **KÖNNEN**.

Rätsel 2

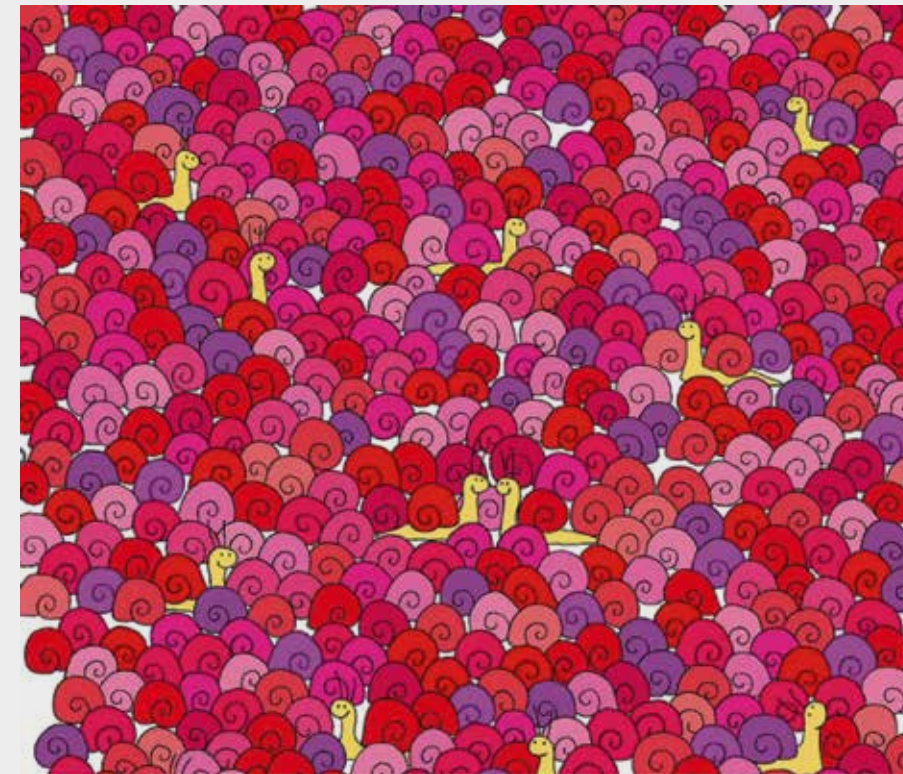
Wort-Bruch-Stücke

Hier sind die Wörter entgegen jeder Trennungsregel in drei Teile zerschnitten. Verbinden Sie die richtigen Stücke mit Strichen, wie es beim ersten Wort bereits richtig dargestellt ist.

1	Tann	☒	isti	☐	aten
2	Kleid	☐	enz	☐	aun
3	Wei	☐	enb	☒	irm
4	Fitn	☐	enst	☐	ange
5	Gumm	☐	rbr	☐	aum
6	Reg	☐	erst	☐	rahlen
7	Tort	☐	essu	☐	äser
8	Sonn	☐	ngl	☐	ücke
9	Gart	☐	enst	☐	efel
10	Rinde	☐	ensch	☐	hren

Rätsel 3

Finde das Herz!

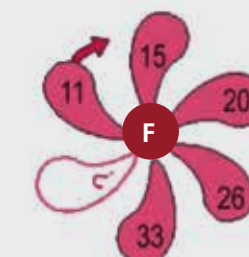
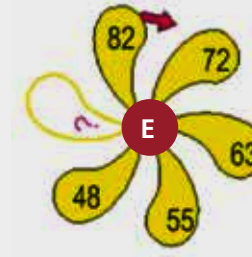
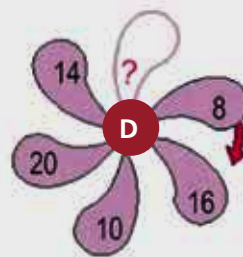
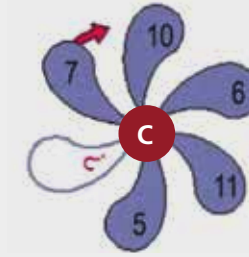
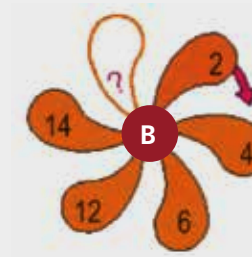
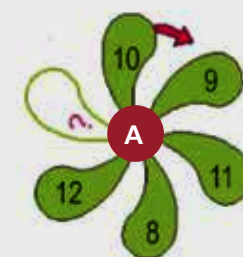
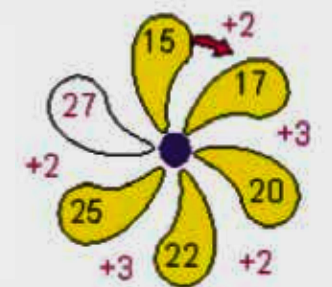


Rätsel 4

Durch die Blume gerechnet

Jede Blüte ist nach einem logischen System gewachsen. Finden Sie – wie beim Beispiel – die einzelnen Rechenschritte von einem Blütenblatt zum nächsten heraus. Dann wissen Sie, welche Zahl am Schluss im weissen Feld stehen muss. Beginnen Sie mit der Berechnung, indem Sie bei der Zahl mit dem Pfeil starten.

Beispiel



Lösungen:

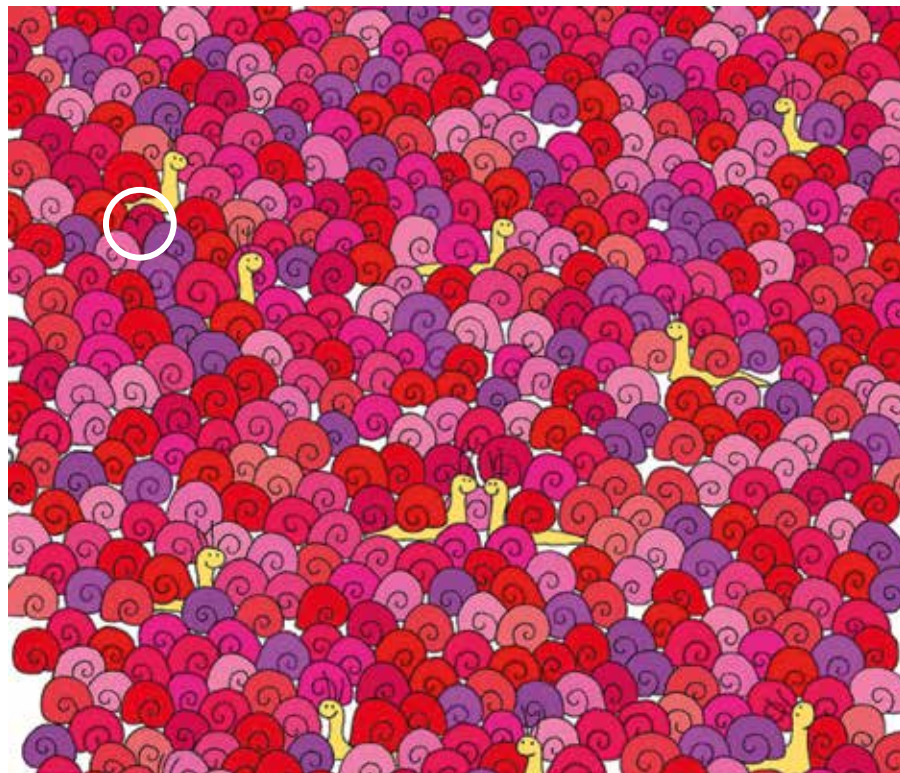
Rätsel 1

Im Alter legen wir viele Fehler ab, die wir nicht mehr brauchen können.

Rätsel 2

1 Tannenbaum, 2 Kleiderstange, 3 Weingläser, 4 Fitnessuhren, 5 Gummistiefel, 6 Regenschirm, 7 Tortenstücke, 8 Sonnenstrahlen, 9 Gartenzaun, 10 Rinderbraten

Rätsel 3



Rätsel 4

- A $10 - 1 + 2 - 3 + 4 - 5 = 7$
- B $2 \times 2 + 2 \times 2 + 2 \times 2 = 28$
- C $7 + 3 - 4 + 5 - 6 + 7 = 12$
- D $8 \times 2 - 6 \times 2 - 6 \times 2 = 28$
- E $82 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 = 42$
- F $11 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 = 41$

Neujahrsapéro

Im Sinne von Johann Wolfgang Goethe: «Das neue Jahr sieht mich freundlich an und ich lasse das alte mit seinen Sonnenstrahlen und den Schatten ruhig hinter mir» haben wir uns getroffen, um gemeinsam auf ein neues, glückliches Jahr anzustossen. Dies im gemütlichen Rahmen mit Musik von Fredy Keller.



Fasnachtsball mit den Partybirds

Der Männerchor Sirnach erfreute mit einem Ständchen die Anwesenden. Teilweise mit Klavierbegleitung wurden die traditionellen Männerchor- und Volkslieder sowie modernes Liedgut wiedergegeben.



Guggenmusik Bärenatzten

Mit Pauken und Trompeten besuchte uns die Guggenmusik Bärenatzten an einem schönen Samstagvormittag. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner machten es sich auf den Balkonen oder der Terrasse gemütlich und es wurde mancherorts auch getanzt und mitgeschunkelt.



Singnachmittage mit Fredy und Hildegard

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – Fredy und Hildegard (freiwillige Mitarbeitende) besuchen uns jeweils einmal im Monat und schenken uns einen musikalischen Nachmittag. Natürlich freut es uns umso mehr, wenn das Wetter mitspielt und wir den Anlass jeweils in unserem Garten geniessen dürfen.



Singen mit der Ü60-Kommission

Gemeinsam mit der Ü60-Kommission gestalten wir in der Cafeteria Tannzapfenland einen Singnachmittag. Petra begleitete uns an der Gitarre und es wurde fröhlich mitgesungen.



Tag der Kranken

Anlässlich des «Tag der Kranken» am 3. März fand ein Konzert des Trio «Duurzug» bei uns statt. Es war ein abwechslungsreicher und geselliger Nachmittag.



...und noch eine Gutenachtgeschichte

Der Mann, der Mönch und der Diamant

Ich kenne eine Geschichte von einem Mann, der zu einem Mönch ging, als dieser in seinem Dorf Halt machte.

«Gib mir den Stein, den Edelstein!» Der Mönch gab zurück: «Von was für einem Stein sprichst du überhaupt?» Der Mann sagte: «Heute Nacht erschien mir ein Geist und sagte: „Morgen um die Mittagszeit wird ein Mönch durchs Dorf kommen und wenn er dir den Stein gibt, den er bei sich trägt, wirst du der reichste Mann des ganzen Landes sein. Also gib mir den Stein!“»

Der Mönch kramte in seiner Tasche und zog daraus einen Diamanten hervor. Es war der grösste Diamant, den man sich denken kann! Dann fragte er: «Ist das der Stein, den du meinst? Ich habe ihn im Wald gefunden. Hier hast du ihn!»

Der Mann nahm den Stein und lief nach Hause. Doch als die Nacht kam und er sich schlafen legte, brachte er kein Auge zu. Am nächsten Morgen, zu früher Stunde, ging er an den Ort zurück, an dem der Mönch friedlich unter einem Baum schlief. Er weckte ihn und sagte: «Da hast du deinen Stein wieder. Gib mir lieber den Reichtum, der es dir so leicht macht, auch den grössten Reichtum wegzwerfen!»

Autor: Anthony de Mello aus «Gib deiner Seele Zeit»

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

*Erika Prandini-Rast,
Bildung / Qualität*

Geburtstage

Kurt Gsell	06.05.42	Helena Tobler	23.06.50
Giuseppe Perillo	06.05.52	Berti Arnold	25.06.26
Vroni Stäheli	06.05.33	Rosmarie Meier	26.06.39
Ernst Ulrich Lätsch	11.05.45	Aldo Perrotta	26.06.45
Willi Ronner	12.05.47	Hedwig Hauser	29.06.43
Walter Staub	12.05.34	Berta Steger	01.07.33
Madeleine Catellani	13.05.40	Hans Weidenmann	04.07.30
Silvia Greuter	15.05.51	Walter Werner	05.07.36
Katharina Geiser	16.05.46	Elsbeth Störchli	08.07.42
Silvia Achermann	17.05.46	Adolf Kaiser	09.07.33
Peter Baumgartner	24.05.51	Julia Huber	14.07.28
Anita Klara Hauptmann	26.05.39	Verena Jucker	17.07.42
Alfred Bruderer	28.05.38	Ruth Gröber	18.07.44
Ursula Stockburger	31.05.45	René Heim	19.07.44
Jacqueline Hurlin	01.06.39	Elsbeth Thalmann	19.07.34
Josef Störchli	02.06.40	Klara Egli	28.07.40
Ida Brühwiler	06.06.44	Silvia Zuber	30.07.58
Sieglinde Heinzelmann	07.06.40	Sieglinde Lenz	01.08.45
Martha-Anna Kaiser	08.06.34	Max Biedermann	02.08.41
Maria Berta Suleri-Oderb.	08.06.30	Margrit De Martin	03.08.31
Reinhold Frieden	11.06.37	Rosmarie Eberli	12.08.42
Alexander Leib	14.06.63	Hedwig Wyss	18.08.35
Marta Burkhardt	16.06.34	Peter Bernhardsgrütter	20.08.42
Pia Hutter	20.06.33	Erika Müller	20.08.32
Annelies Wyrsh	22.06.45	Ulrich Gerber	21.08.44
Cesario De Marianis	23.06.39	Roland Krieg	21.08.46

Bewohner-Mutationen

Eintritte

Amrhein Monika Helene
Delavy Ida
Erni Pius
Greiner Walter
Hächler Hanni
Hanhart Vreni
Hurlin Jacqueline
Krieg Roland
Lenz Sieglinde
Meili Heinz
Müller Heidi
Perrotta Aldo
Scheir Hermelinde
Sturzenegger Rene
Tobler Hans
Tobler Helena

Austritte

Rampa Leonardo

Gestorben

Bähler Samuel
Bossard Carmen
Kaiser-Steiger Martha
Krattinger Klara
Mäder Dora
Meier Hans Rudolf
Müller Elsa
Ott Frieda
Rutishauser Rosi
Schuster Franz
Stäheli Willy
Stucki Elisabeth
Thalmann Hans Ulrich
Würmli Notburga

Impressum

Herausgeber: Regionales Alterszentrum Tannzapfenland

Redaktionsleitung: Franco Graf

Koordination/Textredigierung: Sven Müller Kommunikation,
www.svenmueller-kommunikation.ch und www.smkom.ch

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

Bilder: Regionales Alterszentrum Tannzapfenland

Erscheinung: 3 x jährlich. **Auflage:** 360 Exemplare



**Regionales Alterszentrum
Tannzapfenland
Münchwilen**

Regionales Alterszentrum Tannzapfenland | Telefon 071 969 12 12
Rebenacker 4 | info@tannzapfenland.ch
9542 Münchwilen | www.tannzapfenland.ch

Personal

Eintritte

Maqedonci Teuta
Maselli Katja
Menzi Monika
Toci Almira
Wiesli Sheila
Zimmermann Seraphina

Austritte

Amstutz Gabriela
Arnold Evelyn
Blättler-Baumann Monika
Dönni Claire
Müller de Oliveira Beatriz
Schärz Lena-Maria
Stäheli Rosario
Widmer Nadja
Wippel Renate

Jubliäen

Bosshard Rita	15 Jahre	Campisi Ladina	5 Jahre
Gökce Sevim	15 Jahre	Coma Pembe	5 Jahre
Schenkel Michaela	15 Jahre	Gadissa Merry	5 Jahre
Sigel Monika	15 Jahre	Hirschi Claudia	5 Jahre
Luzio Bernadette	10 Jahre		