

S'Neuscht vom Tannzapfenland

Ausgabe 2 | 2025



**Regionales Alterszentrum
Tannzapfenland
Münchwilen**

Geriatrische Palliativpflege – die Lebensqualität im Vordergrund

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner

Liebe Mieterinnen und Mieter

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Liebe Leserinnen und Leser

Arbeiten in der geriatrischen Palliativpflege ist eine besonders erfüllende und zugleich herausfordernde Aufgabe. Sie vereint die Aspekte der medizinischen Versorgung, der sozialen Unterstützung und der emotionalen Begleitung älterer Menschen in einer Lebensphase, in der die Lebensqualität im Vordergrund steht. In der geriatrischen Palliativpflege arbeiten Fachkräfte, die nicht nur über medizinisches Wissen, son-

dern auch über Empathie und Geduld verfügen. Sie nehmen sich Zeit, um die individuellen Bedürfnisse der Bewohner/innen zu erkennen und gemeinsam mit den An- oder Zugehörigen sowie interdisziplinären Teams die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten. Besonders erfüllend ist die Möglichkeit, den Bewohnenden ein würdevolles und möglichst schmerzfreies Leben bis zum Ende zu ermöglichen. →



Die enge Zusammenarbeit mit den An- oder Zugehörigen bietet zudem eine tiefere menschliche Verbindung und trägt zur emotionalen Unterstützung in schwierigen Zeiten bei. Das Vertrauen, das den Fachkräften entgegengebracht wird und die Dankbarkeit, die Bewohner/innen und ihre An- oder Zugehörigen ausdrücken, geben der Arbeit in der geriatrischen Palliativpflege einen grossen Sinn. Gleichzeitig ist die Tätigkeit in der Palliative Care nicht frei von emotionalen Herausforderungen. Der Umgang mit dem Tod und der Trauer gehört zu den schwierigen, aber auch lehrreichen Aspekten dieser Tätigkeit. Es erfordert Resilienz und die Fähigkeit, sich selbst regelmässig Unterstützung zu holen, um in einer solchen emotional belastenden Umgebung langfristig gesund und professionell arbeiten zu können. Insgesamt bietet die geriatrische Palliativpflege eine Möglichkeit einen bedeutenden Beitrag zum Leben älterer Menschen zu leisten, indem man ihre letzten Lebensjahre mit Respekt, Fürsorge und Mitgefühl gestaltet.

Junge Menschen beeindruckt mit Reife, Empathie und grösster Hingabe

Es beeindruckt mich immer wieder wie unsere Lernenden auf unsere Bewohnenden eingehen. Es zeugt von einer aussergewöhnlichen Reife und Empathie, wenn junge Menschen sich mit solch einer Hingabe und Verantwortung in die Arbeit in

der geriatrischen Palliativpflege einbringen. In einem Berufsfeld, das oft mit Schmerz, Verlust und schwierigen Entscheidungen verbunden ist, ist es für junge Menschen nicht immer leicht, sich auf so tiefgehende und emotionale Aufgaben einzulassen. Doch die Tatsache, dass sie mit so viel Engagement und Mitgefühl arbeiten zeigt, wie wertvoll und zwischenmenschlich wichtig ihre Ausbildung in unserer Institution ist.

Es ist besonders bemerkenswert, dass Lernende in ihren jungen Jahren oft noch eine unbefangene, frische Perspektive auf die Bedürfnisse der älteren Generation mitbringen, die unter Umständen mit mehr Verständnis und Offenheit für die verschiedenen Dimensionen der Palliativpflege einhergeht. Ihre Hingabe ist nicht nur für die Bewohner/innen von grossem Wert, sondern auch für das gesamte Team, da sie durch ihre Empathie und ihr Engagement den Umgang miteinander und die Atmosphäre am Arbeitsplatz positiv beeinflussen. Es spricht auch für die Qualität der Ausbildung und die Unterstützung, die sie erhalten, damit sie in der Lage sind, solch herausfordernde Aufgaben verantwortungsbewusst zu übernehmen. Diese jungen Menschen sind die Zukunft der Palliativpflege und es ist inspirierend zu sehen, wie sie sich für eine so bedeutende und erfüllende Arbeit einsetzen.

*Erika Prandini,
Bildung/Qualität*



Palliative Care umfasst die Betreuung und die Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten. Geriatrische Betreuung heisst kurative, präventive, rehabilitative und palliative Behandlung und Betreuung.

NEWS AUS DER ÖKONOMIE

Abschluss der ersten Bauetappe



Die erste von drei Bauetappen ist erfolgreich abgeschlossen und die Hälfte unserer Pflegeheimbewohnenden sind in die neuen Räumlichkeiten gezogen. Die erste Bauphase hat genau ein Jahr gedauert. Um eine solch grosse Um- und Ausbauphase erfolgreich abzuschliessen, benötigt es von allen Beteiligten vollen Einsatz und eine optimale Koordination. Herzlichen Dank an unsere Bewohnenden, An- oder Zugehörigen sowie Mitarbeitenden. Denn überall rund ums Alterszentrum Tannzapfenland hat man die Bautätigkeit gespürt, gesehen, gehört und manchmal sogar den Baustaub gerochen.

In dieser Zeit wurden bestehende Zimmer auf den neusten technischen Stand gebracht und die zusätzlichen Zimmer im zweiten Stock wurden nach den neusten Richtlinien des Amtes für Gesundheit des Kanton Thurgau umgesetzt. Alle wichtigen Durchgangstüren und die Türen in die Ausgänge wurden mit automatischen Schiebetüren ausgestattet. Der Vorteil daran: Die Türen bleiben immer verschlossen und können nach Bedarf sehr einfach über einen Kontaktschalter geöffnet werden. Dies wiederum

bietet einen wesentlichen hygienischen Vorteil und ist auch für den Wohnkomfort äusserst angenehm. Die neuen Bodenbeläge sind modern und strahlen in Kombination mit dem Eichenholz eine gewisse Wärme aus.

Die Umzugsaktion hat mich besonders erfreut: Kaum konnten wir den fertigen Umbau übernehmen, startete im Betrieb der Umzug. Die Leitungsteams der Pflegeabteilungen vom ersten und zweiten Stock erstellten zusammen mit dem technischen Dienst den «Zügelplan». Uns blieb gerade mal zwei Wochen Zeit, um alle Bewohnenden, das Inventar und die Büroräumlichkeiten zu zügeln. Diese Zusammenarbeit funktionierte schlicht perfekt, alle wussten was zu tun war und es kam nie Hektik auf. Für diese sehr gute Leistung möchte ich mich von ganzem Herzen bei allen Beteiligten bedanken. Wir können uns glücklich schätzen, solch engagierte und tolle Mitarbeitende im RAT zu haben. Wir dürfen stolz auf unsere Tätigkeit sein und ich freue mich bereits jetzt auf den Bezug der dritten Etappe per Ende 2026.

*Martin Rüesch,
Leitung Ökonomie/Stv. Zentrumsleitung*

NEUE MITARBEITENDE STELLEN SICH VOR

Simone Schafknecht

Mein Name ist Simone Schafknecht und ich bin 39 Jahre alt. Aufgewachsen bin ich in Wiezikon und wohne jetzt in Sirnach. Schon seit meiner Ausbildung arbeite ich in der Hauswirtschaft.

Direkt nach der Lehre absolvierte ich in Bern die Ausbildung zur Hauswirtschaftlichen Betriebsleiterin HF. Um den Kopf nach den Ausbildungen wieder etwas freizubekommen, reiste ich anschliessend für 7 Monate nach Kanada, um dort einen Sprach- und Arbeitsaufenthalt zu besuchen. Für mich war dies eine sehr lehrreiche und spannende Zeit – danach zog es mich jedoch wieder in die schöne Ostschweiz, wo ich in unterschiedlichen Betrieben Erfahrungen sammeln konnte. Das Erkunden von neuen Ländern und Kulturen fasziniert mich bis heute. So bin ich jedes Jahr an unterschiedlichsten Orten unterwegs auf Reisen, um neue Länder und Kulturen zu entdecken. Gerne bin ich in der Natur unterwegs. Sei es im Winter auf den Skis oder im Sommer beim Wandern. Zum sonstigen Ausgleich bin ich regelmässig im Crossfit anzutreffen, wo ich mich auspowern und neue Energie tanken kann.

Seit dem 1. Dezember 2024 arbeite ich als Co-Abteilungsleitung Hauswirtschaft im RAT und freue mich darauf, meine Erfahrungen einzubringen sowie auf die gemeinsame Zusammenarbeit.

*Simone Schafknecht,
Co-Abteilungsleitung Hauswirtschaft*



Sibylle Nessensohn

Mein Name ist Sibylle Nessensohn, ich bin 35 Jahre alt und wohne in Tobel. Aufgewachsen bin ich im ländlichen Toggenburg im Dörfli Tufertschwil mit meinen drei Geschwistern.

Ich bin verheiratet und habe zwei wundervolle Kinder. Eine Tochter, die sechs Jahre alt ist und einen Sohn, er ist vier Jahre alt. Meine Familie bedeutet mir sehr viel. Die gemeinsame Zeit mit ihnen ist mir sehr wichtig, sei es beim Wandern, auf Reisen oder einfach zu Hause. Besonders geniesse ich die Ferien am Meer oder bei Städtetrips, bei denen ich neue Orte entdecken kann. Meine Freizeit verbringe ich gerne in der Natur mit wandern, spazieren, joggen oder Pilates. Bewegung tut mir gut und hilft mir, den Kopf freizubekommen. Meine berufliche Karriere begann mit einer Lehre als Hotelfachfrau im Hotel Hirschen in Wildhaus. Nach meiner Ausbildung sammelte ich wertvolle Erfahrungen im à la carte-Service in einem Restaurant in Weinfelden und übernahm später die Teamführung in einem Café-Restaurant in Wil. Anschlies-

send wechselte ich in die Hotellerie in der Rehaklinik in Dussnang. Als die Hauswirtschaft dort von einer externen Firma übernommen wurde, entschied ich mich für eine neue Herausforderung im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland in der Gastronomie.

Nach knapp zwei Jahren erhielt ich die Chance intern in den Bereich Administration und Finanzen zu wechseln – eine Gelegenheit, die mich besonders freut. Obwohl mir die abwechslungsreiche Arbeit in der Gastronomie sowie die vielen interessanten Begegnungen mit Gästen und Bewohnern immer grosse Freude bereitet haben, hat mich der administrative Bereich schon lange interessiert. Ich freue mich darauf, neue Erfahrungen zu sammeln und mich im RAT weiterzuentwickeln.

*Sibylle Nessensohn,
Mitarbeiterin Buchhaltung*



STEINIGER LEHRLINGS-AUSFLUG

Der Lehrlings-Event (LL-Event) ist ein besonderes Ereignis, das jedes Jahr ein Highlight für Lernende und Berufsbildner/innen darstellt. Die Möglichkeit einen Tag abseits des üblichen Arbeitsalltags zu verbringen, fördert nicht nur das gegenseitige Kennenlernen, sondern trägt auch zur Stärkung des Zusammenhalts bei. Es ist eine wertvolle Gelegenheit, sich nicht nur auf fachlicher Ebene zu vernetzen, sondern auch das soziale Miteinander zu fördern.



Patrizia Marty und Désirée Galliker, beide Lernende im ersten Lehrjahr der Fachrichtung Fachfrau Gesundheit EFZ (FaGe), haben diesen Tag sicherlich mit besonderen Augen erlebt. Ihr Reisebericht gibt spannende Einblicke in ihre Eindrücke und Erlebnisse während des «LL-Events».

In den Tiefen des Schieferbergwerks

Am Mittwoch, 9. April 2025 fand der jährliche Lehrlingsausflug statt. Wir Lernenden und unsere Berufsbildner/innen trafen sich am Morgen beim RAT und zusammen fuhren wir mit dem «Heini Car» ins Glarnerland. Ziel unserer Reise war der Landesplattenberg in Engi. Wir starteten mit einem 20-minütigen Fussmarsch zum «Plattenhüttli». Dort gab es für uns erstmal einen Glarner Apéro mit Alpkäse, Fleisch und Birnenbrot. Mit unserem Gruppenführer Hansjürg Streiff ging es

anschliessend ins Schieferbergwerk hinein. Zu Beginn besichtigten wir das Auditorium am Eingang des Bergwerks, dort finden immer wieder Konzerte und Events statt. In den Tiefen des Schieferbergwerks lernten wir die Geschichte von Schieferplatten und dem Abbau im Stollen kennen. In einem der Stollen zeigte uns der Führer, wie die verschiedenen Produkte aus Schiefer geformt wurden: Auf den grossen Schieferplatten wurden mithilfe von Schablonen die kleinen Platten eingeritzt. Diese Platten wurden später als Ziegel für Hausdächer, Schiefertafeln in den Schulen und als Bodenplatten genutzt. Mit speziellen Werkzeugen wurde die Vorlage weiter eingeritzt und anschliessend abgeschnitten oder gebrochen. Die fertiggestellten Platten konnten nun zur Weiterverarbeitung ins Tal transportiert werden.

Weiter im Rundgang wollte uns der Gruppenführer selbst spüren lassen, wie es für die Arbeiter in den Höhlen war. In der Zeit, als diese arbeiteten, gab es noch kein Strom und somit kein Licht. Das einzige Hilfsmittel bestand aus einer kleinen Öl-Lampe. Damit wir fühlen, wie es für die Arbeiter war, schaltete der Bergführer alle Lichter aus. In der Höhle wurde es stockdunkel und «mucksmäuschenstill». Alle waren sehr fasziniert darüber, wie Leute früher so arbeiten konnten. Nach dieser eindrücklichen Erfahrung standen wir vor ca. 10 Kisten. In diesen sahen wir Fossilien von Fischen. Hansjürg Streiff erzählte uns, wie die Arbeiter die Fossilien früher teuer an andere Personen verkauften. Dies natürlich, ohne dass es jemand sah oder herausfand. Es kam trotzdem ans Licht und die Fossilien wurden gesichert. Nun bekamen wir den Auftrag, dem akustischen Ton zu

folgen. Dies war gar nicht so einfach, da es in der Höhle sehr hallt. Am richtigen Ort angekommen, entdeckten wir viele Bänke bei denen wir uns hinsetzten und ein abschliessendes Video schauten. Unten beim Ausgang angekommen, verabschiedeten wir uns von Hansjürg Streiff und dankten ihm für diese grossartige Tour. Im Stollenhüttli wartete bereits das Mittagessen auf uns. Es gab Salat, Kartoffeln und Steak vom Grill. Zum Dessert gab es eine Glarner Pastete. Nach dem hervorragenden Mittagessen startete die Rückreise ins RAT. Dort verabschiedeten wir uns und gingen glücklich nach Hause. Auch Tage danach bleiben uns Erinnerungen an die ca. 40 Minuten Fussmarsch und die ca. 400 Treppenstufen – dies in Form der positiven Erinnerungen und auch aufgrund des Muskelkaters.

*Patrizia Marty und Désirée Galliker,
Lernende Fachfrau Gesundheit EFZ (FaGe)*

Viel trinken und die Sonne meiden

Durch den Klimawandel verschärfen sich die Extremereignisse. So werden beispielsweise längere Hitzewellen häufiger. Gerade ältere Personen, Personen mit Vorerkrankungen, Schwangere, Babys und Kleinkinder sind besonders gefährdet. Im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland Münchenwilen leben rund 160 Bewohnerinnen und Bewohner. Bei Hitze achten die Mitarbeitenden darauf,

dass die betagten Personen genügend trinken und sich draussen vorwiegend im Schatten aufhalten. Gute Beschattung und Belüftung der Innenräume sorgt zusätzlich für angenehme Temperaturen. **Umgang mit hitzebedingten Gesundheitsrisiken – eine von 81 Massnahmen des Massnahmenplans Klima.**

Amt für Umwelt des Kanton Thurgau



Hitzewellen im Griff?

«Eine durchdachte Beschattung und viel Flüssigkeit bewahren unsere Bewohnerinnen und Bewohner vor Überhitzung.»

Mehr unter klima.tg.ch

Alterszentrum Tannzapfenland

Prima fürs Klima

Interview mit Hedwig Wyss – diesen August 90-jährig

Wann und wo sind Sie geboren?

In Laupheim in der Nähe von Ulm (Deutschland) am 18. August 1935. Da verbrachte ich meine Jugend. Meine Region war nicht so arg vom Krieg gebeutelt. Jedoch war es schwierig eine Lehrstelle oder einen Arbeitsplatz zu finden. Mit 18 Jahren habe ich an einem Kiosk die Hefte studiert und bin so auf ein Stelleninserat in der Schweiz gestossen. Ich habe die Chance gepackt und bin somit nach Rickenbach (TG) gezogen. Dort wartete auf mich die Aufgabe als Haushalthilfe mit Kinderbetreuung und Einsätze im Restaurant. Da habe ich auch meinen zukünftigen Ehemann kennengelernt. Schon bald gründeten wir gemeinsam eine Familie.

Wo und wie leben Sie?

Seit dem Mai 2021 wohne ich im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland. Ich fühle mich hier richtig wohl in meiner Zweizimmerwohnung. Wenn ich aus dem Fenster sehe, dann blicke ich direkt in das Grüne sowie den Tierpark. Das ist echt angenehm, so viel Natur direkt vor der Tür zu haben. Das Pflegepersonal ist stets freundlich und umsorgt mich liebevoll. Daher fühle ich mich hier gut aufgehoben.

Wie sieht Ihr Alltag aus?

Ich geniesse, dass ich an nichts gebunden bin und meinen Alltag nach meinen Wünschen gestalten kann. Mir ist es wichtig, dass ich selbst noch täglich meine Wohnung in Ordnung bringen kann. Jedoch bin ich dankbar, dass jeweils am Donnerstag eine Mitarbeiterin der Hauswirtschaft «für den Grossputz» vorbeikommt. Ich lese gerne, male Bilder, was schon viele Jahre mein Hobby ist. Ab und zu fernsehe ich oder sitze auf dem Balkon und schaue dem allgemeinen Treiben zu. Meine Kinder und Enkelkinder kommen regelmässig auf Besuch und daher kenne ich keine Langeweile.

Was würden Sie gerne an Ihrer Lebenssituation ändern?

Ich habe meine eigenen vier Wände und kann machen, was ich will. Ich muss keine Verantwortung mehr übernehmen. Es wird ein gutes Essen serviert, man wird umsorgt von allen Seiten. Also, mir fehlt es an gar nichts.

Woran erinnern Sie sich besonders?

Meine Gedanken gehen oft an die Familienzeit zurück. Ich habe drei Mädchen und drei Buben. Es war eine schöne und zugleich intensive Zeit mit der Kinderbetreuung. Nun bin ich schon ein bisschen stolz auf meine Kinder. Alle haben gute Berufe mit guten Abschlüssen erreicht. Dabei habe ich sie nach meinen besten Möglichkeiten unterstützt, damit sie ihre beruflichen Ziele erreichen. Auch erinnere ich mich an den Turnverein zurück. Es war für mich ein Ort, an dem ich nicht nur körperlich aktiv sein konnte, sondern auch eine Gemeinschaft erleben durfte. Ich war stets gerne unter Menschen. Zuvor war ich viele Jahre Gastwirtin und daher habe und hatte ich stets Interesse an den Menschen und schätze die Verbindung mit ihnen.

Wie möchten Sie am Lebensende betreut werden?

Man weiss nie, wie viele Jahre man noch hat. Daher habe ich mir hier die Wohnung schön, gemütlich und praktisch eingerichtet. Ich habe zum Glück keine finanziellen Sorgen, habe ja auch immer hart gearbeitet. Ich möchte dann einmal hier sterben, denn hier werde ich gut betreut. Es ist jetzt mein Zuhause und hier ist irgendwann auch meine Endstation.



«Mir fehlt es an gar nichts!»

*Hedwig Wyss
im Gespräch mit
Erika Prandini,
Bildung/Qualität*



Appenzeller-Bufferet

Am Sonntag, 23. März 2025 boten wir unseren Gästen der Cafeteria Tannzapfenland das traditionelle Appenzeller-Bufferet an. Schon die Reservationsanzahl im Vorfeld sah vielversprechend aus. Wir sind stolz darauf, dass wir insgesamt 90 Personen mit Appenzeller Spezialitäten und Getränken verwöhnen durften. Die Gäste erwartete ein reichhaltiges Vorspeisen-Bufferet mit «Sennesuppe», verschiedenen Salaten und Antipasti. Zur Hauptspeise boten wir viele Fleisch-Spezialitäten aus dem Appenzellerland an, wie beispielsweise Siedwürste, Fleischkäse, Whisky-Schüblig, Schweinsfilet, Cordon bleu, Lamm-Schulter und Poulet-Fleischvogel. Auch die vegetarische Variante liess sich sehen: Bärlauch-Appenzellerkäse-Ravioli, Käsefladen, Käse-spätzli und Käsehörnli mit Röstzwiebeln und Apfelmus, ergänzt mit drei Sorten Gemüse. Beim Dessert-Bufferet erfreuten sich die Gäste an der Appenzeller-Tiramisu, gebrannter Creme mit Appenzeller Rahmlikör, Fruchtsalat, Schlagrahm und Meringue. Musikalische Hackbrettmelodien von Bruno Kessler rundeten den gelungenen Anlass ab. Herzlichen Dank an alle Besucherinnen und Besucher für Ihren Besuch des Appenzeller-Bufferets – das Gastronomie-Team freut sich, Sie bald wieder bei uns zu begrüßen.

Rita Bosshard,
Abteilungsleitung Service Gastronomie

Inhouse-Weiterbildung im Service

Am 4. und 5. März nahm das Service/Gastronomie-Team in zwei Gruppen an einer Inhouse-Weiterbildung teil. Ziel war es, den professionellen Speise- und Getränkeservice im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland weiter zu verbessern.

Die Mitarbeitenden konnten ihr Wissen vertiefen oder neue Erkenntnisse gewinnen, mit der Zielsetzung, dass sich alle auf dem gleichen Wissensstand befinden. Die Rückmeldungen zur Schulung waren durchwegs positiv.

Andreas Steingruber,
Leitung Gastronomie

Schwerpunkte der Weiterbildung

- Zeitgemässe Gästebetreuung
- Training der wichtigsten Service-Regeln und Merkmale (inkl. Auffüllen und Mise en place)
- Professioneller Umgang mit Reklamationen sowie Bedeutung der Gästerückmeldungen
- Aufzeigen der Gedecke- und Servicearten – angepasst an die Gegebenheiten im RAT



Umzug Gastronomie

Im Rahmen der 2. Bauetappe bezog die Gastronomie am 26. März 2025 ihre neuen Standorte im Ostflügel.

Während die Pflege und Betreuung bereits zwei Wochen zuvor mit dem Umzug begonnen hatte, erfolgte nun auch die Verlagerung der «Essensstübli» und des Speiseservices. Das Frühstück wurde noch wie gewohnt serviert, doch das Mittagessen fand erstmals an den neuen Standorten statt. Um die Verpflegung weiterhin reibungslos zu gewährleisten, mussten wir provisorische Alternativen schaffen. Der Aktivierungsraum im Erdgeschoss wurde deshalb vorübergehend als zusätzliche Speisestube («Essensstübli») umfunktioniert.

Neu erfolgt die Verpflegung auf drei Etagen im Ostflügel und zwei Etagen im Westflügel. Auch für die Küche bedeutete die Umstellung eine Anpassung: Ein zusätzlicher Speisewagen wurde bereitgestellt, um die Mahlzeiten effizient verteilen zu können. Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten für die Unterstützung und an das Gastronomie-Team für die grosse Flexibilität während der Umstellung – besonders auch darum, weil diese im laufenden Betrieb und mit kurzer Vorlaufzeit erfolgte.

Andreas Steingruber,
Leitung Gastronomie



Kalbssteak

mit Kräuterbutter



ZUBEREITUNG

1. Kräuterbutter vorbereiten, Butter mit dem Mixer schaumig schlagen und mit den Zutaten vermischen, in eine Klarsichtfolie geben und eine Rolle formen. Danach im Kühlschrank kühl stellen.
2. Kartoffeln weichkochen, mit Milch und Butter pürieren, würzen und warmstellen.
3. Spargeln dämpfen oder in Salzwasser mit wenig Zucker und Zitrone bissfest garen.
4. Für die Sauce Hollandaise: Eigelb mit Zitronensaft und etwas Wasser aufschlagen, geschmolzene Butter langsam einrühren, abschmecken (Salz, Pfeffer, evtl. etwas Weisswein dazugeben).
5. Kalbssteak in einer Bratpfanne scharf anbraten, im Ofen nachgaren (Kerntemperatur 54° C).
6. Kartoffelstock mit einem Spritzsack auf die Teller dressieren, mit dem braunen Kalbsfond einen Saucenspiegel giessen. Danach das Kalbssteak auf den Saucenspiegel absetzen, die Spargeln anrichten und mit der Hollandaise-Sauce nappieren. Anschliessend mit dem Karotten-Schmetterling und den Kräutern ausgarnieren und am Schluss die Kräuterbutter auf das Kalbssteak geben und sofort servieren.

ZUTATEN für 2 Personen

Kalbssteak

- 2 Kalbssteaks ca. 180 – 200 g
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Butterschmalz oder Bratbutter
- Brauner Kalbsfond

Kräuterbutter

- 100 g weiche Butter
- 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Thymianblättchen
- 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Blauer Kartoffelstock

- 500 g blaue Kartoffeln (z. B. Vitelotte)
- 1.5 dl Milch
- 40 g Butter
- Salz, Muskat
- Frische Kräuter (fein gehackt) als Garnitur

Spargeln

- je 150 g grüne und weisse Spargeln geschält
- Salz, Zucker, Zitrone

Sauce Hollandaise

- 2 Eigelb
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Butter, geschmolzen
- Salz, Pfeffer, (Weisswein)

Dekor

- Karotten zu einem Schmetterling geschnitzt



Ein unvergesslicher Abend mit Dolly Levi

Am Freitag, 7. März 2025 verwandelte sich der Dreitannensaal in Sirnach zu einer Bühne für das bezaubernde Musical «Hello Dolly». Die «Operette Sirnach» lud dieses Jahr erneut zu diesem wunderschönen Ereignis ein.

Die Geschichte von «Hello Dolly» dreht sich um die charmante und gewitzte Heiratsvermittlerin Dolly Levi. Dolly ist eine Frau mit vielen Talenten und einem Herz aus Gold, die sich auf eine turbulente Reise begibt, um das Herz des wohlhabenden, aber einsamen Horace Vandergelder zu gewinnen. Dabei hilft sie nicht nur Horace, sondern auch anderen Paaren, ihr Glück zu finden. Was Partnersuch-Plattformen wie Paarship oder Tinder können, kann Dolly schon lange. Mit viel Witz, Charme und unvergesslichen Melodien verzauberte die Aufführung das Publikum und sorgte für zahlreiche Lacher und Applaus. Bereits um 19:00 Uhr versammelten sich 28 Mitarbeitende vor dem Gemeindezentrum Drei-

tannen Sirnach, um gemeinsam diesen besonderen Abend zu geniessen. Die Operette begann pünktlich um 19:30 Uhr und zog die Zuschauer sofort in ihren Bann. Alle Anwesenden hatten sich schick angezogen und herausgeputzt, was dem Abend eine zusätzlich elegante Note verlieh. Diese Eleganz beizubehalten wurde sichtlich erschwert durch die klimabedingt «hitzigen Zustände» im vollgefüllten Saal. Die festliche Stimmung konnte dadurch jedoch nicht getrübt werden – dafür stieg der Durst umso mehr. Insgesamt war es ein gelungener und unvergesslicher Abend, der noch lange in Erinnerung bleiben wird. Ein grosses Dankeschön an das Team vom «PersonalPlausch» für die Organisation dieses wunderbaren Events sowie an alle grosszügigen Spenderinnen und Spender für die Zustüpfen in unsere Mitarbeiterkasse, welche solche Anlässe erst ermöglichen.

*Amanda Steiger,
Abteilungsleitung 2.OG und Nachtwache*



FASNACHT



Schmutziger Donnerstag

Am Donnerstag, 27. Februar 2025 durften wir die Fasnacht im gewohnten Rahmen feiern. Die Vorfreude war gross und die Aufregung spürbar. Alle Abteilungen haben ihre Bewohnerinnen und Bewohner auf den Anlass vorbereitet.

Der Mehrzweckraum wurde bunt und fröhlich geschmückt. Mit den ersten Tönen der «Party-birds» hat die Stimmung sofort Schwung aufgenommen. Die Mehrheit schwang das Tanzbein, es gab immer wieder eine Polonaise und Konfetti flog durch den Mehrzweckraum und die Cafeteria. Das Spannendste war das Rätselraten, wer wohl hinter dieser oder jener Maske steckt.

Für das leibliche Wohl sorgte unser Küchenteam, traditionell mit Fasnachtsgebäck und Wienerli oder Weisswürsten mit Kartoffelsalat. Das Servicepersonal hat mit viel Einsatz dafür gesorgt, dass kein Wunsch offenblieb.

Es war ein vergnüglicher Nachmittag mit schönen Begegnungen und Gesprächen sowie ein gemeinsames Erlebnis der Mitarbeitenden aus den verschiedenen Bereichen. Alle Abteilungen haben sich mit Freude am Anlass beteiligt und zum guten Gelingen beigetragen. Es hat sich gezeigt, wie wichtig die Fasnachtstradition im RAT ist.

Herzlichen Dank an alle Mitarbeitenden, An- oder Zugehörigen und natürliche an die Bewohnenden, welche diesen Anlass so unvergesslich und unterhaltsam gestalteten.

Franco Graf,
Zentrumsleitung



Aromapflege – eine wohltuende Ergänzung

Aromapflege ist eine Methode, die ätherische Öle nutzt, um das körperliche und seelische Wohlbefinden zu fördern. Diese Öle werden durch Destillation oder Kaltpressung aus verschiedenen Pflanzenteilen wie Blüten, Blättern oder Wurzeln gewonnen und enthalten die konzentrierten Duftstoffe der Pflanzen.

Wirkung auf das limbische System

Beim Einatmen der Duftmoleküle gelangen diese über die Riechschleimhaut direkt in das limbische System unseres Gehirns. Das limbische System ist für Emotionen und Erinnerungen verantwortlich. Das Einatmen der Düfte führt dazu, dass eine Erinnerung und die damit verbundenen Emotionen hervorgerufen werden, welche beispielsweise negative Gefühle übertönen können (wie z.B. Schmerzen und Unruhe) und diese in den Hintergrund drängen. Die Anwendung ätherischer Öle kann die Aktivität von GABA-Rezeptoren beeinflussen oder die Freisetzung von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin im Gehirn fördern. Dadurch lassen sich Stimmung und Entspannung regulieren. Mit den passenden ätherischen Ölen können Unruhezustände und Ängste

gezielt gelindert werden. Zudem gibt es ätherische Öle, die auch eine pflegende und kühlende Wirkung auf der Haut entfalten – gerade in der Sommerhitze sorgen sie für eine willkommene Erfrischung. Wichtig: Ätherische Öle dienen immer als Ergänzung zur Schulmedizin und sollten nicht als alleinige Therapieform eingesetzt werden.

Anwendungsmöglichkeiten der Aromapflege

Die ätherischen Öle werden äusserlich angewendet. Dabei sind die Anwendungsmöglichkeiten vielfältig.

Inhalation



Durch Duftlampen, Diffuser, Aromastifte oder mittels einer Kompresse werden die Öle in die umliegende Raumluft abgegeben und eingeatmet.

Massage



Verdünnt in Trägerölen können ätherische Öle in die Haut einmassiert werden, was sowohl die Haut pflegt als auch die entspannende Wirkung der Massage unterstützt.

Bäder



Einige Tropfen ätherischen Öls im Badewasser können zur Entspannung beitragen und Hautprobleme lindern.

Kompresse



Warme oder kalte Umschläge mit ätherischen Ölen können bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden.

Für die Anwendung von ätherischen Ölen bei Massagen und Bädern braucht es eine Trägerlösung, mit der sich das Öl mit dem Wasser verbinden kann. Dazu eignet sich z.B. Rahm, Mandelmilch oder Honig.

Aromapflege bei häufigen Symptomen

Schmerzen

Bestimmte Öle wie Lavendel oder Pfefferminze haben schmerzlindernde Eigenschaften.

Schlaflosigkeit

Lavendelöl ist bekannt für seine beruhigende Wir-

kung und wird oft zur Verbesserung der Schlafqualität eingesetzt.

Angst und Unruhe

Zitrusdüfte wie Bergamotte oder süsse Orange können stimmungsaufhellend wirken und helfen, Ängste zu lindern.

Tipp gegen die Hitze

Erfrischendes Fussbad

Geben Sie 4 bis 10 Tropfen Zitronenöl in eine Trägerlösung wie Rahm, Flüssigseife oder Mandelöl und mischen Sie es ins Fussbad – dies erzeugt eine angenehm kühlende Wirkung.

Belebende Zitronen-Kompressen

Ein Tuch mit 3 bis 8 Tropfen Zitronenöl beträufeln und in Ihrer Nähe platzieren – dies sorgt für eine erfrischende Brise und einen klaren Kopf.

Einfach ausprobieren und die Sommerhitze entspannt geniessen!

*Patricia Häfele,
Pflegeexpertin BScN*



RÄTSELSEITEN

Rätsel 1

Welche Zahl steht jeweils auf der Würfelunterseite?

Addieren Sie die Rechnung, indem Sie die Zahl auf der Würfelunterseite nehmen.

1) $18 +$  $=$ _____

2) $67 +$  $=$ _____

3) $35 +$  $=$ _____

4) $49 +$  $=$ _____

5) $64 +$  $=$ _____

6) $13 +$  $=$ _____



Rätsel 2

Welcher gemeinsame Begriff kann den vier Wörtern vorangestellt werden, sodass sinnvolle Hauptwörter entstehen?

- 1) -wanne / -jagd / -salbe / -blech
- 2) -pass / -rohr / -holz / -kartoffel
- 3) -bürste / -zelt / -wurzel / -schere
- 4) -eidechse / -gast / -könig / -latten
- 5) -bügel / -leiter / -flug / -eisen

Rätsel 3

Quiz

- 1) **Was ist das grösste Meer der Welt?**
Atlantischer Ozean
Pazifischer Ozean
Antarktischer Ozean
- 2) **Welches Land hat die längste Küste der Welt?**
Vereinigte Staaten
Russland
Kanada
- 3.) **Welche Stadt war im Jahr 1980 die Hauptstadt der Bundesrepublik Deutschland?**
Bonn
Berlin
Frankfurt am Main
- 4) **Der Vesuv liegt in der Nähe welcher italienischen Stadt?**
Verona
Napoli
Milano
- 5) **Wo befindet sich die spanische Treppe?**
Italien
Spanien
Frankreich
- 6) **Wie heisst das Gebirge zwischen Frankreich und Spanien?**
Zentral-Massiv
Pyrenäen
Karpaten

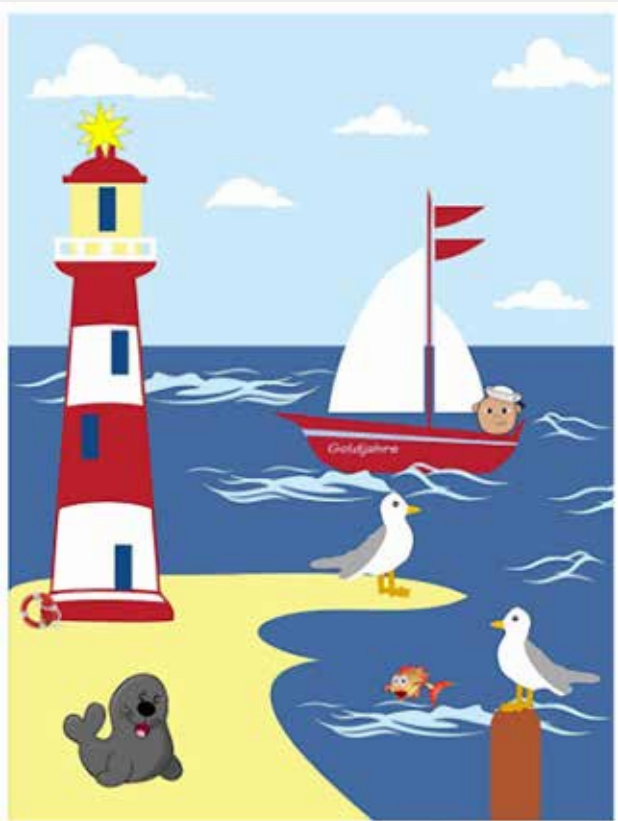
RÄTSELSEITEN



Rätsel 4

Bilder-Rätsel

Finden Sie die zehn Unterschiede.



Rätsel 5

Rechnung mit Unbekannten

Hier wird Ihre volle Konzentration gefordert. In diesem Rechenrätsel sind die fehlenden Zahlen so zu ergänzen, dass alle sechs Ergebnisse richtig sind.

$$\begin{array}{r} \boxed{3} \boxed{} \boxed{8} + \boxed{4} \boxed{} \boxed{7} = \boxed{} \boxed{0} \boxed{} \\ + - + \\ \boxed{} \boxed{3} \boxed{} - \boxed{} \boxed{0} \boxed{9} = \boxed{1} \boxed{} \boxed{} \\ \hline \boxed{7} \boxed{} \boxed{7} + \boxed{} \boxed{7} \boxed{} = \boxed{} \boxed{3} \boxed{5} \end{array}$$

LÖSUNGEN

Rätsel 1

1) 23, 2) 70, 3) 36, 4) 51, 5) 68, 6) 19

Rätsel 2

1) Zink, 2) Ofen, 3) Nagel, 4) Zaun, 5) Steig

Rätsel 3

1) Pazifischer Ozean, 2) Kanada 243'042 km, 3) Bonn, 4) Napoli, 5) Italien, 6) Pyrenäen

Rätsel 4



Rätsel 5

$$\begin{array}{r} \boxed{3} \boxed{1} \boxed{8} + \boxed{4} \boxed{8} \boxed{7} = \boxed{8} \boxed{0} \boxed{5} \\ + \quad \quad \quad - \quad \quad \quad + \\ \boxed{4} \boxed{3} \boxed{9} - \boxed{3} \boxed{0} \boxed{9} = \boxed{1} \boxed{3} \boxed{0} \\ \hline \boxed{7} \boxed{5} \boxed{7} + \boxed{1} \boxed{7} \boxed{8} = \boxed{9} \boxed{3} \boxed{5} \end{array}$$



NEWS AUS DER AKTIVIERUNG

Schreibwerkstatt

Jeweils am Mittwoch um 10:15 Uhr treffen wir uns in der Schreibwerkstatt im AW2-Stübli (Alterswohnungen 2).

Die Schreibwerkstatt wollte ich ins Leben rufen, weil ich es wichtig finde, dass man nicht aufhört zu schreiben. Es gilt oft die Hemmschwelle des Schreibens zu überwinden und dann staunt manche/r Bewohnerin und Bewohner über die eigenen Fähigkeiten. Schreiben in unserer Schreibwerkstatt mag sich für den einen oder anderen vielleicht schwierig anfühlen, dem ist aber nicht so. Bei uns geht es weder um das

Schönschreiben noch um die Orthografie. Wir schreiben weil es Spass macht und weil es wichtig ist, dass diese wichtige Ressource nicht verloren geht. Sämtliche Teilnehmenden dürfen völlig individuell schreiben – auch ein Gedicht erstellen oder eine Geschichte abschreiben. Ausserdem haben alle ein Tagebuch erhalten, in dem sich alle Teilnehmenden wichtige Ereignisse und Gedanken notieren können. Manchmal schreiben wir kurze Geschichten zu einem Bild, Gedanken zur Vergangenheit, Briefe oder Karten an liebe Angehörige und Verfassen Reimwörter und kreieren daraus Gedichte wie dieses:

Maus und Katze

*Ich gehe hinaus
und sehe eine Maus,
welche mit Wonne
geniesst die Sonne,
auf ihre Weise,
still und leise.*

*Da kommt geschlichen eine Katze,
freudig schon schwingt sie ihre Tatze,
aber Mäuschen ist nicht dumm,
schnell dreht sie sich um.*

*Sie rettet sich in einem Schwung,
ins Mauseloch in hohem Sprung.
Und können wir's vielleicht erraten?
Ja die Katze kann nun warten!*

Erst klang es noch schwierig ein Gedicht zu verfassen, als wir jedoch mit den Reimwörtern starteten, sprudelte es plötzlich nur so heraus. Unseren Bewohnerinnen Frau Greuter, Frau Blaser und Frau Amreihn machte es sichtlich Spass und zum Schluss staunten alle über das gemeinsam erstellte philosophische Endresultat. Alle sind herzlich willkommen in der Schreibwerkstatt «zu schnuppern» und es findet sich für alle etwas, was Freude macht in Worte zu fassen.

Monika Menzi,
Mitarbeiterin Aktivierung



Tanznachmittage

Gerne zeigen wir die besten Momente von unseren beliebten Tanznachmittagen mit Fredy und Hildegard Keller. Danke für eure wertvolle Zeit, um diese wortwörtlich bewegenden Momente jeweils unvergesslich zu machen.



25 Jahre Zeljka Simic

Zeljka Simic feierte im RAT das 25 Jahr-Jubiläum und das wurde ausgiebig gefeiert! Danke für deinen Einsatz für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie für das ganze Haus.



Konzert anlässlich des Tag der Kranken

Herzlichen Dank an das «Trio Duurzug» für das schöne Konzert, welches unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sehr gut gefiel.



Clown Massimo auf Besuch im RAT

Besonderer Besuch im RAT: Clown Massimo, unser Gesundheitsclown, zauberte unseren Bewohnenden mit viel Humor, Charme und grossem Herzen ein Lächeln ins Gesicht.



...und noch eine Gutenachtgeschichte

Die drei Siebe

Eines Tages kam ein Bekannter zum griechischen Philosophen Sokrates gelaufen.

«Höre, Sokrates, ich muss dir berichten, wie dein Freund...»

«Halt ein», unterbrach ihn der Philosoph.

«Hast du das, was du mir sagen willst, durch drei Siebe gesiebt?»

«Drei Siebe? Welche?», fragte der andere verwundert.

«Ja! Drei Siebe! Das erste ist das **Sieb der Wahrheit**. Hast du das, was du mir berichten willst, geprüft ob es auch wahr ist?»

«Nein, ich hörte es erzählen, und...»

«Nun, so hast du sicher mit dem zweiten Sieb, **dem Sieb der Güte**, geprüft. Ist das, was du mir erzählen willst – wenn es schon nicht wahr ist – wenigstens gut?»

Der andere zögerte. «Nein, das ist es eigentlich nicht. Im Gegenteil...»

«Nun», unterbrach ihn Sokrates «so wollen wir noch das dritte Sieb nehmen und uns fragen, ob es **notwendig** ist, mir das zu erzählen, was dich so zu erregen scheint.»

«Notwendig gerade nicht...»

«Also», lächelte der Weise, «wenn das, was du mir eben sagen wolltest, **weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste weder dich noch mich damit.**»

Autor unbekannt

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

*Erika Prandini-Rast,
Bildung / Qualität*

Impressum

Herausgeber: Regionales Alterszentrum Tannzapfenland

Redaktionsleitung: 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
Rebenacker 4
9542 Münchwilen

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

Geburtstage

Bissegger Elfriede	01.05.45	De Marianis Cesario	23.06.39
Stäheli Vroni	06.05.33	Buchli Eva	24.06.31
Gsell Kurt	06.05.42	Perrotta Aldo	26.06.45
Perillo Giuseppe	06.05.52	Arnold Berti	26.06.26
Staub Walter	12.05.34	Meier Rosmarie	26.06.39
Ronner Willi	12.05.47	Hauser Hedwig	29.06.43
Catellani Madeleine	13.05.40	Steger Berta	01.07.33
Greuter Silvia	15.05.51	Sentürk Sükriye	01.07.42
Geiser Katharina	16.05.46	Werner Walter	05.07.36
Eugster Rudolf	18.05.42	Störchli Elsbeth	08.07.42
Störchli Walter	21.05.47	Kaiser Adolf	09.07.33
Brunner Jakob	23.05.32	Kolp Gertrud	13.07.30
Baumgartner Peter	24.05.51	Jucker Verena	17.07.42
Hauptmann Anita Klara	26.05.39	Gröber Ruth	18.07.44
Bruderer Alfred	28.05.38	Baumgartner Margrit	18.07.40
Stockburger Ursula	31.05.45	Thalmann Elsbeth	19.07.34
Brändle Zita	31.05.46	Heim René	19.07.44
Hurlin Jacqueline	01.06.39	Egli Klara	28.07.40
Störchli Josef	02.06.40	Zuber Silvia	30.07.58
Keller Alois	06.06.29	Lenz Sieglinde	01.08.45
Brühwiler Ida	06.06.44	Biedermann Max	02.08.41
Senn Martha	06.06.38	Eberli Rosmarie	12.08.42
Kaiser Martha-Anna	08.06.34	Wyss Hedwig	18.08.35
Frieden Reinhold	11.06.37	Müller Erika	20.08.32
Leib Alexander	14.06.63	Bernhardsgrütter Peter	20.08.42
Hutter Pia	20.06.33	Bernet Alois	21.08.56
Wyrsh Annelies	22.06.45	Gerber Ulrich	21.08.44
Tobler Helena	23.06.50	Wiesli Alois	25.08.36

Bewohner-Mutationen

Eintritte

Böhi Ruth
Cipolla Aida
Dreher Gisela
Hofstetter Siv
Horn Walter
Keller Alois
Knecht Gertrud
Leuthold Elsbeth
Loser Martha
Sentürk Sükriye
Steiert Karolina
Störchli Walter
Stössel Annalies

Austritte

Horn Walter

Verstorben

Achermann Werner
Achermann Silvia
Bandel Karl
Bärlocher Hanna
Burkhart Marta
Dell'Angelo Maria
Diethelm Fridolin
Giger Maria
Häne Niklaus
Hauser Ingrid
Hess Rösli
Huber Julia
Lobsang Chewang
Oswald Markus
Staudenmann Nelli
Zinecker Urs

Personal

Eintritte

Alija Mehtap
Appart Anita
Bamert Tanja
Bürge Astrid
Kozjak Jasna
Meier Saskia
Rath Ramona
Rüegg Claudia
Spring Andrea
Yüce Sara
Lüthi Muriel

Austritte

Stauffer Manuela
Straub Mischa

Jubiläen

Caramazza Nadia	15 Jahre
Prandini Erika	15 Jahre
Rietmann Vreni	15 Jahre
Eberli Dolma	5 Jahre
Kläui Manuela	5 Jahre
Lenherr Patricia	5 Jahre
Pierini Doris	5 Jahre
Schmid Erika	5 Jahre