

S'Neuscht vom Tannzapfenland

Ausgabe 3 | 2025



**Regionales Alterszentrum
Tannzapfenland
Münchwilen**

Neue Berufskleidung im RAT

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner

Liebe Mieterinnen und Mieter

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Liebe Leserinnen und Leser

Bestimmt ist Ihnen seit einigen Wochen aufgefallen, dass unsere Mitarbeitenden neue Berufskleider tragen. Möglicherweise haben sich die einen oder anderen Bewohnenden, Besucherinnen und Besucher sowie Mitarbeitenden die Frage gestellt: «Warum hat man die Arbeitskleidung beim RAT erneuert? Die Qualität war doch in Ordnung und hinterliess einen qualitativ guten Eindruck?» Diese Fragen stellten wir uns auch in der Geschäftsleitung. Die Situation gestaltete sich jedoch so, dass uns der ehemalige

Lieferant darüber informierte, dass die bestehenden Farben und Muster nicht mehr geliefert werden können. Daher sahen wir uns gezwungen, einen passenden Ersatz zu finden. Solch eine Lieferantenumstellung ist selten in ein bis zwei Monaten umzusetzen. Der erste Schritt war, einen Lieferanten für die Berufs- und Flachwäsche zu finden. Optimalerweise sollte dieser unser breites Sortiment abdecken, die gewohnten Preise wie auch zusätzlich eine bessere Qualität bieten. →



Einzelaktivierung für italienisch sprechende Bewohner/innen

Viele Grosswäschereien scheiterten an diesen hoch gesteckten Zielvorgaben. Dank vielen guten Gesprächen und Verhandlungen konnten wir in der FIX AG einen starken Partner finden, der diese Ziele bestens erfüllte. Die FIX AG ist ein Familienbetrieb, der sehr flexibel und kompetent ist.

Einheitliches Erscheinungsbild

Gemeinsam mit unseren Mitarbeitenden aus allen Abteilungen – wie Küche, Service Gastronomie, Reinigung, Pflege, Betreuung und Technischer Dienst – wurde die neue Berufskleidung ausgesucht. Das Resultat kann sich durchaus sehen lassen. Die Mitarbeitenden in der Pflege und der Hauswirtschaft tragen das gleiche Modell der Berufswäsche – einfach in unterschiedlichen Farben. Die Oberteile sind aus nachhaltigem, atmungsaktivem Material gefertigt. In der

Abteilung Service Gastronomie wollten wir uns klassisch halten, was insgesamt zu einem sehr schönen Erscheinungsbild führte. Der Technische Dienst und das Küchenteam präsentiert sich neu in anthrazit und schwarz. Bei speziellen Anlässen trägt unser Kochpersonal zukünftig eine beige Kochjacke. Ich bin gespannt, bei welchem Anlass wir die neue Kleidung das erste Mal «in Action» bewundern dürfen.

Ich hoffe, dass wir Ihnen die Gründe aufzeigen konnten, wieso wir uns dazu entschlossen, das Team neu einzukleiden. Ich darf jedoch mit Freude feststellen: die Mitarbeitenden fühlen sich in ihrer neuen Berufskleidung wohl. Wir mussten uns jedoch von den alten Kleidern noch nicht gänzlich verabschieden. Neue Mitarbeitende tragen noch während der Probezeit die altbekannte grüne und violette Garderobe.

*Martin Rüesch,
Leitung Ökonomie/Stv. Zentrumsleitung*

In unserem Alterszentrum legen wir grossen Wert darauf, dass sich alle Bewohnerinnen und Bewohner gesehen, gehört und getragen fühlen. Besonderes Augenmerk gilt z.Bsp. der Einzelaktivierung mit Menschen, die italienisch sprechen oder nur wenig Deutsch beherrschen.

Durch gezielte Kommunikation in der Heimatsprache schaffen wir eine persönliche Atmosphäre, in der sich Geschichten entfalten, Erinnerungen lebendig werden und Gespräche die Seele berühren. Durch unsere Massnahmen blühen Gespräche auf, entfalten sich neue Verbindungen und jeder Moment wird zu einer kleinen, kostbaren Begegnung. Begleitend dazu ermöglichen wir vielfältige Aktivitäten, die das Wohlbefinden stärken: gemeinsames Spielen, kreative Gespräche, musische Angebote und leichte Bewegungsroutinen. Spazieren gehen,

draussen sitzen, die Natur wahrnehmen – dies trägt dazu bei Ruhe, Freude und Sicherheit zu vermitteln.

Wir möchten die Stärken jeder und jedes Einzelnen nutzen: Ob eine Geschichte aus der Heimat, ein Lied in der Muttersprache, eine handwerkliche Fertigkeit oder einfach ein freundliches Wort – all das bereichert unser Miteinander. Unsere Teams fördern eine respektvolle Kommunikation, geben Raum für individuelle Bedürfnisse und arbeiten daran, Barrieren abzubauen. Ziel ist es, eine Atmosphäre der Geborgenheit zu schaffen, in der sich jeder willkommen fühlt, unabhängig von Sprachbarrieren. Dabei legen wir Wert auf Kontinuität, Verlässlichkeit und Empathie: Regelmässige Angebote, die auf die Interessen der Bewohnerinnen und Bewohner abgestimmt sind, schaffen vertraute Strukturen und fördern das Gefühl von Sicherheit.

*Astrid Bürge,
Leitung Aktivierung*



NEUE MITARBEITENDE STELLEN SICH VOR

Saskia Meier

«Grüezi zämä», ich heisse Saskia Meier, bin 24 Jahre alt und lebe in Braunau im Kanton Thurgau. Aufgewachsen bin ich im Toggenburg – auf einem Bauernhof, wo ich schon früh gelernt habe, mit Lebensmitteln achtsam umzugehen und mitanzupacken.

Kochen ist für mich nicht nur ein Beruf, sondern echte Leidenschaft. Von 2016 bis 2019 absolvierte ich meine Ausbildung zur Köchin EFZ im Restaurant Hof zu Wil. Seitdem hat mich die Freude am Kochen und an gutem Essen nie mehr losgelassen. Um mein Wissen zu vertiefen, besuchte ich von 2022 bis 2023 die Ausbildung zur Chefköchin und gleich im Anschluss von 2023 bis 2024 die Weiterbildung zur Diätköchin. Meiner Meinung nach soll ein gutes Essen nicht nur schmecken, sondern auch individuell auf die Bedürfnisse der Menschen abgestimmt sein. In meiner Arbeit ist mir besonders wichtig, dass wir als Team «Hand in Hand» arbeiten, uns gegenseitig unterstützen und offen miteinander umgehen. Eine gute Atmosphäre in der Küche ist für mich genauso wichtig, wie ein sauberer Arbeitsplatz – und natürlich ist das Ziel jeder Köchin und jedes Koches: ein gutes Essen zu kreieren, das die Gäste begeistert. Den Ausgleich zum Berufsalltag finde ich beim Agility-Training mit meinem Hund – eine grossartige Mischung aus Bewegung, Herausforderung und Spass. Ausserdem liebe ich das Motorradfahren – es bedeutet für mich Freiheit, Fokus und ein bisschen Abenteuer. Und wenn es einmal ruhiger sein darf, geniesse ich die Zeit mit einem guten Buch. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Ihnen/euch und auf viele gemeinsame Projekte – am besten mit vollem Magen und guter Laune!

Saskia Meier,
Küchenchefin



Muriel Lüthi

Mein Name ist Muriel Lüthi und ich bin 24 Jahre alt. Aufgewachsen bin ich in zuerst in Wil und danach in Münchwilen, wo ich nach wie vor wohnhaft bin. «Kreatives Tun» begleitete mich schon immer wie ein roter Faden durch das Leben und diese Stärke konnte ich glücklicherweise auch zum Beruf machen.

Ich arbeite seit April 2025 im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland und dennoch durfte ich viele von Ihnen/euch bisher noch nicht näher kennenlernen. Daher möchte ich mich gerne hier in der Hauszeitung kurz vorstellen.

Nach dem Abschluss der Sekundarstufe wusste ich nicht so richtig, wohin mich meine berufliche Karriere führen soll. So fiel meine Entscheidung auf die Fachmittelschule in Frauenfeld, wo ich den Schwerpunkt Kommunikation und Information absolvierte. Nachdem ich im Jahr 2021 die Fachmatura abgeschlossen hatte, entschied ich mich

für ein Praktikum bei der Fairdruck AG, damit ich im Sommer 2022 mein Studium an der Fachhochschule Graubünden in «Multimedia Production» beginnen konnte. Dieses werde ich (hoffentlich) im Sommer 2026 abschliessen. Nach dem Praktikum bei der Fairdruck durfte ich mir bei einer Social Media-Agentur in St.Gallen wertvolle Erfahrungen im Bereich Social Media-Marketing aneignen. Nebenbei arbeite ich bis heute als Korrespondentin bei der Regionalzeitung «REGI die Neue».

Zu meinen Leidenschaften in der Freizeit zählen insbesondere das Lesen, die Musik und das Tanzen. Aber auch Freunde und Familie sind mir sehr wichtig. Ich bin ein offener und neugieriger Mensch, welcher gerne neue Sachen und Leute kennenlernen. Deshalb freue ich mich sehr auf die Zeit im RAT und darauf, das Beste aus unseren Social Media-Kanälen rauszuholen!

Muriel Lüthi,
Content Creatorin



Ramona Rath

Hallo zusammen! Ich bin Ramona Rath, 31 Jahre alt und seit dem 1. April 2025 als Diätköchin im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland tätig. Schön, dass ich mich in der Hauszeitung «S'Neuscht vom Tannzapfenland» vorstellen darf.

Ich wohne im schönen Zürcher Weinland in Truttikon. Meine Lehre als Köchin EFZ durfte ich im Hotel Restaurant Rheingerbe in Stein am Rhein absolvieren. Nach der Ausbildung zog es mich für eine Saisonstelle nach Zermatt und für eine weitere nach Vitznau – stets an Orte, an denen Gastfreundschaft und gutes Essen aufeinandertrafen. Doch damit war mein Weg noch nicht zu Ende: Mit viel Freude und Neugier absolvierte ich eine zweite Lehre als Konditorin/Confiseurin. Die Arbeit mit süssen Kreationen, Pralinen und feinen Desserts hat mir gezeigt, wie viel Liebe zum Detail in einem kleinen Stück Schokolade stecken kann. Da mich auch der gesundheitliche Aspekt der Ernährung sehr interessiert, entschied ich mich anschliessend zur Berufsprüfung als Diätköchin. Es ist mir besonders wichtig, den Menschen mit besonderen Bedürfnissen durch ausgewogene und individuell angepasste Kost etwas Gutes zu tun – weil Essen nicht nur nährt, sondern auch Freude bereiten soll. Abseits der Küche bin ich ein aktiver Mensch. Im Winter liebe ich unsere Berge und gehe gerne Snowboarden. Im Sommer Motorradfahren und an sehr heissen Tagen gehe ich gerne an den Rhein schwimmen oder lese ein Buch. Eine meiner grössten Leiden-

schaften ist das Reisen. Neue Kulturen, fremde Landschaften und kulinarische Spezialitäten anderer Länder faszinieren mich. Letztes Jahr erfüllte ich mir einen Herzenswunsch: Ich reiste nach Argentinien – ein Land voller beeindruckender Natur, herzlicher Menschen und... natürlich fantastischem Essen. Diese Reise hat mir gezeigt, wie wertvoll es ist, seinen Träumen nachzugehen.

Ich freue mich darauf, meinen Teil dazu beizutragen, dass Sie sich hier im RAT auch kulinarisch wohlfühlen. Schön, wenn wir uns ggf. bei einem Gespräch über Ihre Lieblingspeisen oder Ihre eigenen Reiseerfahrungen austauschen können. Denn Essen verbindet – und genau das macht meinen Beruf für mich so besonders.

*Ramona Rath,
Köchin und Konditorin/Confiseurin*



Das Glacevelo zu Besuch im RAT

Am 1. Juli durfte ich mit meinem Glacevelo das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland besuchen. Bei sehr schönem und heissem Wetter durfte ich den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie dem anwesenden Personal ein Eis servieren – eine willkommene Erfrischung, die allen ein Lächeln ins Gesicht gezaubert hat.

Mit meiner Familie wohne ich in Niederuzwil auf einem Bauernhof und bin Mutter von vier lebhaften Jungs. Mit meinem Glacevelo bin ich oft unterwegs, sei es für Geburtstage, Firmenanlässe und Hochzeiten sowie in diesem Fall beim RAT. Solche Einsätze bereiten mir grosse Freude, besonders wenn ich mit einer kleinen Geste so viel Herzlichkeit erleben darf. Vielen Dank an das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland für den Auftrag und das Vertrauen – es war eine Freude, bei euch zu gastieren!

*Livia Wick,
Livia's Glacevelo*

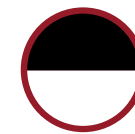


Sommerferien in der Schweiz



Papiliorama, Kerzers FR

Der Schmetterlingsdom bietet über 1'000 exotischen Schmetterlingen sowie verschiedenen Vogelarten ein Zuhause. Im 1'200 m² grossen Tropengarten gibt es ebenfalls eine grosse Vielfalt an Pflanzen zu bestaunen. Im Nocturama ist es dunkel: Das lichtdurchlässige Dach des Doms filtert das natürliche Tageslicht und schafft im Innern Vollmondnacht-Stimmung. So hatten wir Gelegenheit, ein nachtaktives Faultier zu beobachten. Die grossartige Aussenanlage mit Streichelzoo, grossem Spielplatz, Hindernisparcours, Naturlehrpfad und Wasserspielen hat uns ebenfalls begeistert.



Walter Zoo, Gossau SG

Im Walter Zoo gibt es über 100 verschiedene Tierarten zu bewundern – insgesamt sind es sogar über 1'000 Tiere. Gut gefallen hat uns auch das Zootheater mit der Geschichte «Lumi und der Funkelzauber». Die Springtamarine (Affenart) waren lange Zeit direkt neben uns auf dem Geländer. Das Chamäleon hat uns bei seiner Fortbewegung amüsiert. Die Spielplätze, der Streichelzoo mit den Ziegen und das Labyrinth haben den Kindern ebenfalls sehr gut gefallen.



Ich habe meinen Bericht mit Informationen von den Webseiten der jeweiligen Attraktionen ergänzt.

*Angela Inauen,
Leitung Finanzen und Administration*

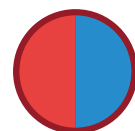


Familie Inauens Ausflüge

Diesen Sommer haben wir die Ferien zu Hause verbracht. In besonders guter Erinnerung sind uns vier Tagesausflüge geblieben:

Swissminiatur, Melide TI

Die Schweiz im Kleinformat, eingebettet in eine wunderschöne Parkanlage. Über 130 detailgetreue Miniaturen im Massstab 1:25 der Schweizer Sehenswürdigkeiten wurden von Kunsthandwerkerinnen und Kunsthandwerkern angefertigt. Die Anlage wird bereichert durch viele fahrende Modelleisenbahnen, Schiffe sowie bunte Fische in den Teichen. Es war eine Reise durch die Schweiz und eine einzigartige Gelegenheit, die Schönheit unseres Landes an einem Ort zu entdecken.



Sauriermuseum, Aathal ZH

Die neue Spezialausstellung «Willard» mit dem weltgrössten Triceratops ist sehr imposant. Es gibt echte Dinosaurierskelette, Bernsteine, Meteoriten sowie fossile Pflanzen zu bestaunen. Die Sammlung wird durch zahlreiche Replikate und Modelle ergänzt, sodass Besuchende einen umfassenden Überblick über Fossilien des Erdmittelalters erhalten. Im grossen Sandkasten draussen können Kinder selbst nach Dinosaurierknochen suchen; ausserdem sind Modelle der Urzeitechsen im Grünen ausgestellt.



Für ein gutes Leben bis zuletzt

Unter «Palliative Care» verstehen wir die umfassende Betreuung, Pflege und Behandlung von Menschen, die an einer belastenden und unheilbaren Erkrankung leiden.

Vor über 10 Jahren, im Mai 2015, gründete das Pflegekader das «Palliative Care-Team» (PCT) mit dem Ziel, Menschen mit unheilbaren und chronischen Krankheiten ganzheitlich, menschenwürdig und professionell am Lebensende zu pflegen und zu betreuen. Sechs Pflegefachpersonen bildeten zu Beginn das «Palliative Care Team». Der erste Prozessschritt war die Schreibung eines Konzeptes «Palliative Care». Dies bedingte, bestehende Prozesse zu analysieren und zu modifizieren. Dokumente und neue Konzepte wurden erarbeitet. Dabei hielten wir uns an die Qualitätskriterien der Schweizerischen Fachgesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und einer Begleitung durch «qualitépalliative».

Unsere Ziele waren

- Das Angebot von «Palliative Care» allen Menschen in guter Qualität zur Verfügung zu stellen.
- Die Menschen und deren Angehörigen in schweren Zeiten bestmöglich zu unterstützen.
- Die verbleibende Lebenszeit so angenehm wie möglich zu gestalten und ein würdevolles Leben bis zum Tod zu ermöglichen. Dies unter Einbezug aller vier Dimensionen (körperlich, psychisch, sozial und spirituell).
- Die Zusammenarbeit mit Netzwerkpartnern intensivieren.
- Eine palliative Kultur im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland zu erschaffen. Damit war gemeint, dass die Haltungen der Mitarbeitenden sich gegenseitig positiv beeinflussen und daraus resultiert, dass sich die Pflege und Betreuung, die Strukturen, Prozesse und Konzepte gegenseitig prägen.
- Die Sicherung einer hohen Pflegequalität.

Die vertiefte Auseinandersetzung mit schwerem Leiden, das sich trotz aller medizinischer Erfolge nicht bremsen lässt, kostet für alle Beteiligten viel Kraft. Viele Fragen rund um den Tod konfrontieren uns mit dem eigenen Lebensende.

Ein weiterer Prozessschritt war die Implementierung von «Palliative Care» an der Basis. Dazu war es notwendig, alle Mitarbeitenden zu befähigen, nach den Grundsätzen der «Palliative Care» zu pflegen und zu betreuen. Entsprechende Fortbildung gehört darum immer wieder zur Selbstverständlichkeit.

Die Implementierung und Verankerung der professionellen «Palliative Care» gelang uns gut. Daher stellten wir uns mutig der Herausforderung einer Zertifizierung zum Label «Qualität in Palliative Care». Am 15. Dezember 2016 durften wir uns über die Auszeichnung freuen – ein sehr schöner und ergreifender Moment. Wir hatten bewiesen, dass wir in der Lage sind, eine empathische, professionelle und interdisziplinäre Pflege und Betreuung für Menschen in der letzten Lebensphase sicherzustellen. In den letzten 10 Jahren wurden wir periodisch von «qualitépalliative» überprüft. Über die Resultate durften wir uns freuen und wir konnten jeweils ohne Auflagen weiterwirken.

Das 10-jährige Jubiläum des «Palliative Care Teams» ist ein Anlass, die Erfolge der letzten 10 Jahre zu feiern, aber auch die Herausforderungen zu reflektieren, die noch vor uns liegen. In den nächsten Jahren wird das «Palliative Care Team», heute bestehend aus acht Mitgliedern, weiterhin intensiv daran arbeiten, die palliative Versorgung im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland zu sichern und unser Angebot auf hohem Level zu halten. Das Ziel bleibt weiterhin: «Menschen und deren An- oder Zugehörigen in schweren Zeiten bestmöglich zu unterstützen, die verbleibende Lebenszeit so angenehm wie möglich zu gestalten und ein würdevolles Leben bis zum Ende zu ermöglichen».



Jahre Palliative Care-Pflege im RAT

Nach 10 Jahren, in denen ich persönlich viel erleben und zusammen mit dem Team einiges erreichen konnte, werde ich den Lead von «Palliative Care» an Patricia Häfele übergeben. Sie wird in Zusammenarbeit mit dem «Palliative Care Team» die Versorgungsqualität der palliativen Pflege im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland überprüfen und neue, wissenschaftliche Erkenntnisse in die Pflege und in den Betreuungsaltag einbringen.

Die Feier zum zehnjährigen Bestehen des «Palliative Care Teams» wurde am 22. Mai 2025 mit einem kleinen Imbiss begangen. Gleichzeitig blicken wir voller Zuversicht in die Zukunft.

*Erika Prandini,
Bildung/Qualität*





Neues Geschirr

Unsere Cafeteria erfreut sich seit vielen Jahren über stetig wachsenden Zuspruch. Immer mehr Gäste nutzen das Angebot, sei es zum Mittagessen, für einen Kaffee oder für einen kleinen Snack zwischendurch.

Um dieser positiven Entwicklung Rechnung zu tragen, haben wir uns entschieden, in neues Geschirr und in die Atmosphäre der Cafeteria zu investieren. Seit Mitte August stehen nun neue Speiseteller und Suppenschalen im Einsatz, auf denen die Mahlzeiten serviert werden. Auch beim Salatbuffet gibt es eine Erneuerung: Die Gäste dürfen sich über neue Salatschalen und Salatteller freuen. Bei der Auswahl haben wir uns bewusst gegen klassisches Weiss entschieden und uns für die Farbe «Duck Egg-Hellblau» entschieden – ein helles, freundliches Blau, das für Abwechslung sorgt und auf den Tischen eine angenehme, frische Atmosphäre schafft.

Das Geschirr stammt von der traditionsreichen englischen Firma Churchill, die bereits seit 1795 in Stoke Keramik herstellt. Churchill ist besonders bekannt für langlebiges Geschirr, das sowohl im Alltag als auch in der Gastronomie hohen Ansprüchen gerecht wird. Unsere Wahl fiel auf die Stonecast-Linie: eine handdekorierete Porzellanserie mit rustikalem Charakter und zeitloser Farbwirkung. Jedes Stück ist ein Unikat und verbindet Funktionalität mit einem ansprechenden Design, das zu unserem Alltag im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland passt. Wir freuen uns, dass wir unseren Gästen mit diesem neuen Geschirr ein kleines Stück zusätzlichen Komfort und Freude am Essen bieten können. Denn bekanntlich isst das Auge mit – und wir möchten, dass Sie sich bei uns jederzeit wohlfühlen.

*Andreas Steingruber,
Leiter Gastronomie*



REZEPT

Gebackene Schokoladen-Quark-Torte

Zutaten für eine Springform 28 cm



Zutaten Teig

- 225 g Butter, weich
- 150 g Zucker
- 90 g Vollei
- 4 EL Kakaopulver
- 375 g Mehl
- 1 Prise Salz

Zutaten Quarkmasse

- 125 g Butter, weich
- 120 g Zucker
- 120 g Vollei (Eiweiss und Eigelb)
- 500 g Quark
- Ca. 500 g Dosen-Früchte (z.B. Herzkiirschen)

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig von Hand miteinander vermengen. $\frac{2}{3}$ vom Teig in eine eingefettete Springform drücken, für den Boden sowie den Rand. Mit dem restlichen Teig Streusel formen.

Die Springform mit den abgetropften Dosenfrüchten auslegen.

Für die Quarkmasse Butter und Zucker aufschlagen, Ei langsam zugeben. Restliche Zutaten dazugeben und kurz verrühren. Anschliessend die Masse auf die Früchte verteilen und die Streusel darüber streuen.

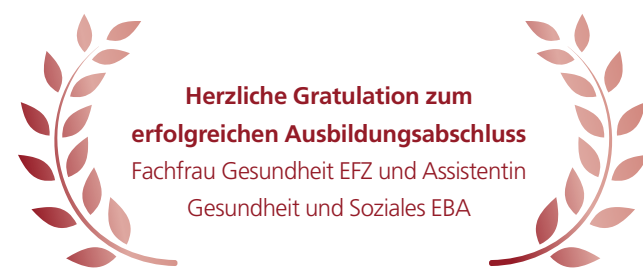
Bei 180 Grad ca. 1 Stunde backen.

En Guete!

Saskia Meier, Küchenchefin



Lehrabschluss 2025



Am 23. Juli 2025 durften wir im feierlichen, durchaus ehrwürdigen Rahmen des Klosters Fischingen sechs Lehrabgängerinnen und Lehrabgänger feiern und verabschieden. Erika Prandini begrüusste alle Gäste beim Apéro und gratulierte im Namen des Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland herzlich zur bestandenen Lehrabschlussprüfung:

Heute ist ein besonderer Tag!

«Mit Stolz blicken wir auf eure Leistungen zurück. Ihr habt eure Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Ein Meilenstein, auf den ihr und eure Familien und Freunde sehr stolz sein dürft. Herzliche Gratulation zu diesem grossartigen Erfolg! Mit eurem wichtigen Abschluss als Fachfrau/Fachmann Gesundheit EFZ habt ihr euch eine solide Grundlage für eure berufliche Zukunft geschaffen. Doch dieser

Moment markiert nicht das Ende des Lernens. Im Gegenteil: Jetzt eröffnen sich neue Chancen, neue Wege, neue Perspektiven. Denn in der Berufswelt hört das Lernen nie auf. Sei es durch Weiterbildungen, neue Projekte oder den täglichen Austausch mit Kolleginnen und Kollegen.

Ein besonderer Dank gilt heute auch unseren Berufsbildnerinnen. Ihre Geduld, Fachkompetenz und ihr persönlicher Einsatz tragen entscheidend zur Entwicklung unserer jungen Fachkräfte bei.

Teresa von Ávila schrieb einst:

- Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.
- Gott will, dass der Mensch seinen Spass hat.

Teresa von Avila (1515 – 1582) Teresa de Jesús, eigentlich Teresa de Cepeda y Ahumada, genannt Teresa die Grosse, war eine spanische Mystikerin, Reformerin des Karmeliterordens und katholische Heilige.



Bild (v.l.n.r.): Merita Gashi, Fachfrau Gesundheit EFZ; Lea Coccaro, Fachfrau Gesundheit EFZ; Suela Ersoy, Assistentin Gesundheit und Soziales EBA; Josua Huter, Fachmann Gesundheit EFZ; Nadja Papic, Fachfrau Gesundheit EFZ; Riana Nugnes, Fachfrau Gesundheit EFZ.

Was hat diese Frau recht – genau das machen wir! Hinter uns liegt eine intensive Zeit – und vor uns eine spannende Zukunft. Das feiern wir gemeinsam.»

Ein schöner Anlass, um gemütlich zusammenzusitzen, dem Leib etwas Gutes zu tun und gemeinsam Spass zu erleben. Nach einem feinen Essen rundete eine spannende Klosterführung den festlichen Tag ab und bot eindrucksvolle Einblicke in die Geschichte und Spiritualität des Klosters Fischingen.



Willkommen zum Ausbildungsstart

Am 4. August 2025 durften wir acht neue Lernende herzlich zum Beginn ihrer Ausbildung begrüessen. Es handelt sich um fünf Fachfrauen Gesundheit EFZ, einen Fachmann Gesundheit EFZ, eine Unterhaltspraktikerin EBA und einen Praktiker Hotellerie-Hauswirtschaft EBA.

Am Montagmorgen begann für die acht jungen Menschen ein neuer Lebensabschnitt – ihr erster Tag in der Arbeitswelt. Für sie war es ein bedeutender Moment, der den Übergang von der Schule in eine praxisnahe Ausbildung markiert. Der «Tag der Tage» brachte sicherlich eine Mischung aus Vorfreude, Nervosität und Neugier mit sich.

Um den Einstieg ins Berufsleben im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland zu erleichtern, boten wir drei intensive Einführungstage an. Diese gaben den Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit den Grundlagen ihrer Ausbildung vertraut zu machen und sich in unserer Institution rasch zurechtzufinden. Die Einführungstage sind ein zentraler Bestandteil, um einen gelungenen und reibungslosen Start in die Ausbildungszeit zu gewährleisten. Wir wünschen euch weiterhin von Herzen einen guten Ausbildungsstart und eine spannende Lehrzeit!

Erika Prandini-Rast, Bildung und Qualität



Bild (v.l.n.r.): Benedikt Widmer, Fachmann Gesundheit EFZ; Borhen Mrad, Praktiker Hotellerie-Hauswirtschaft EBA; Annalea Schläpfer, Fachfrau Gesundheit EFZ; Nina Elliker, Fachfrau Gesundheit EFZ; Melina Kapy, Fachfrau Gesundheit EFZ; Scharon Graf, Unterhaltspraktikerin EBA.

1. August-Feier



Am 1. August feierten wir im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland gemeinsam den Nationalfeiertag. Leider mussten wir die Feierlichkeiten wetterbedingt nach drinnen verlegen, da sich das Wetter unbeständig und die Temperaturen etwas zu frisch zeigten. Dennoch war es ein wunderschöner Anlass.



Die Dekoration war liebevoll und durchdacht gestaltet und vermittelte eine einladende Atmosphäre. Ein herzliches Dankeschön an alle Mitarbeitenden für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung dieser 1. August-Feier, für die wir mit viel Lob übersät wurden. Nach der Begrüssung durch die Zentrumsleitung verzauberten uns die Alphorngruppe Hochwacht mit den Fahنشwingern sowie der gemischte Jodlerklub Münchwilen mit ihrem Gesang und ihren Darbietungen. Auch die Nationalhymne und das Thurgauer Lied wurden von allen tatkräftig mitgesungen. Überraschend stellten wir fest, dass nicht nur die Schweiz an diesem Tag ihren Geburtstag feierte, sondern auch das westafrikanische Land Benin. Beide Länder begehen am 1. August ihren Nationalfeiertag und feiern ihre Unabhängigkeit.



Unser Ehrengast, David Zimmermann, Gemeindepräsident von Braunau und Verwaltungsratsmitglied des RAT, rundete die Feier mit einer eindrucksvollen Ansprache zur aktuellen Weltpolitik und zu den Werten unseres Pflegezentrums ab. Nach den musikalischen Darbietungen und Ansprachen wurde ganz traditionell Bratwurst mit Kartoffelsalat serviert. Das anschliessende feine Dessert war sogar mit einem Schweizerkreuz verziert. Besonders schön war zu beobachten, wie viele Bewohnende sowie ihre An- oder Zugehörigen sich nach dem offiziellen Teil noch eine Weile im Mehrzweckraum aufhielten, die gemeinsame Zeit genossen und das Fest gemütlich ausklingen liessen.



Wir danken Ihnen, geschätzte Bewohnende, für Ihre zahlreiche Teilnahme und hoffen, dass Sie Freude an Ihrem persönlichen «Frucht-Muffin» hatten.

Franco Graf,
Zentrumsleitung



Aromapflege im Herbst

Im Frühling durften wir Ihnen die Aromapflege bereits vorstellen und Tipps für die heissen Tage geben. Nun, da die Tage kürzer werden und die Grippezeit vor der Tür steht, möchten wir das Thema erneut aufgreifen und den Blick auf die Anwendung in der Winterzeit richten.

Wie wirken ätherische Öle?

Ätherische Öle werden aus Pflanzen wie Blüten, Blättern oder Wurzeln gewonnen und enthalten deren konzentrierte Duftstoffe. Beim Einatmen gelangen die Duftmoleküle direkt in das limbische System unseres Gehirns. Dieser Bereich ist für Emotionen und Erinnerungen zuständig. Düfte können positive Gefühle und Erinnerungen wecken, die dabei helfen, Unruhe oder Schmerzen in den Hintergrund zu drängen. Zudem beeinflussen bestimmte Öle die Botenstoffe im Gehirn, die unsere Stimmung und Entspannung fördern können. So lässt sich Aro-

mapflege gezielt zur Unterstützung in stressigen oder unruhigen Zeiten einsetzen.

Warum besonders im Herbst?

Die kühle Jahreszeit bringt oft ein geschwächtes Immunsystem, Erkältungen und manchmal auch gedrückte Stimmung mit sich. Hier kann die Aromapflege wohltuend wirken:

- Teebaum und Eukalyptus können die Atemwege befreien.
- Zitrusdüfte wie Orange oder Bergamotte wirken stimmungsaufhellend, wenn das graue Wetter aufs Gemüt schlägt.
- Lavendel unterstützt die Entspannung und sorgt für erholsamen Schlaf.

Wichtig: Aromapflege kann bei leichten Beschwerden hilfreich sein, ersetzt jedoch keine medizinische Behandlung bei ernsthaften Erkrankungen.

Patricia Häfele,
Pflegeexpertin BScN

Wohlfühlmomente – zum Ausprobieren

- Zwei Tropfen Teebaum-Öl auf ein Taschentuch geben und auf das Kopfkissen neben den Kopf legen. Das kann helfen, die Nase in der Nacht freizuhalten.
- Für das Wintertief: Zwei Tropfen Bergamotte oder Orange auf ein Taschentuch geben und immer mal wieder daran riechen oder mit etwas Jojobaöl mischen und auf dem Décolleté auftragen.
- Vier Tropfen Zirkelkiefer- und vier Tropfen Zitronen-Öl mit etwas Kaffeerahm in eine Badewanne oder ein Becken für ein Fuss- oder Hände-Bad geben – wunderbar zum Entspannen, fast wie ein Spaziergang durch den Herbstwald.



Konzeption der Social Media-Strategie

Das Social Media-Team des Alterszentrum Tannzapfenland hat ein Social Media-Konzept entwickelt. Ziel ist es, unsere Arbeit, unseren Alltag und die Menschen hinter dem RAT noch sichtbarer zu machen – authentisch, emotional und nahbar.

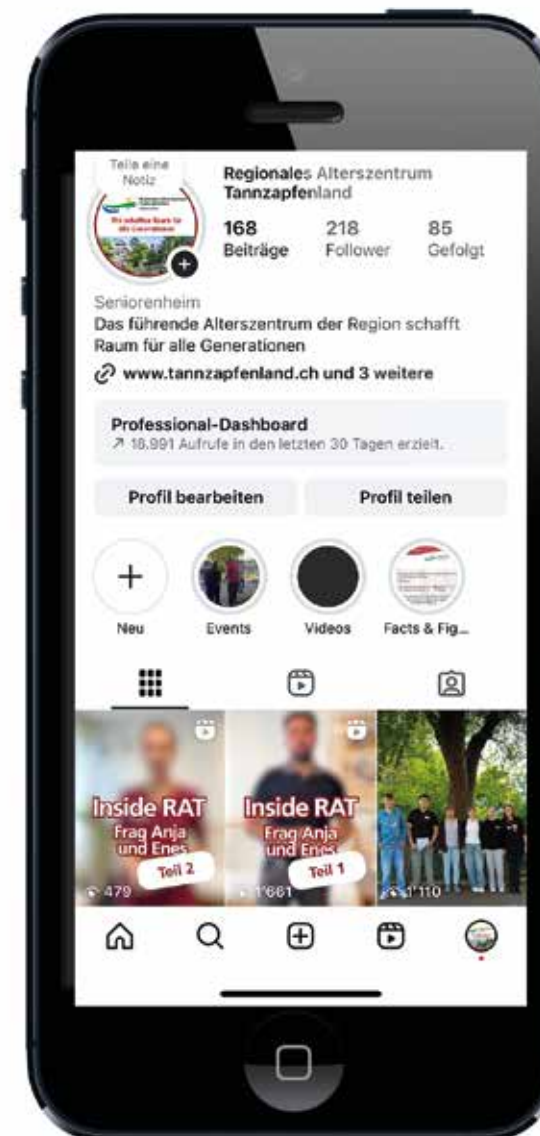
Mit Beiträgen auf Instagram, Facebook, LinkedIn und neu auch auf TikTok wollen wir Einblicke in das Leben und Arbeiten im RAT geben: Von herz-wärmenden Geschichten unserer Bewohnenden über spannende Einblicke in den Pflegealltag bis hin zu Team-Momenten unserer Mitarbeitenden.

Damit möchten wir drei Dinge erreichen:

- Vertrauen schaffen bei An- oder Zugehörigen
- Lebensfreude und Gemeinschaft zeigen für unsere Bewohnerinnen und Bewohner
- Das RAT als attraktiven Arbeitgeber positionieren (Fachbegriff: Employer Branding)

Das Konzept wurde ab August 2025 Schritt für Schritt umgesetzt. Wir freuen uns, wenn auch Sie unsere Kanäle besuchen, unsere Beiträge teilen und uns damit aktiv mithelfen, das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland in der Region noch stärker sichtbar zu machen und als attraktiven Arbeitgeber zu positionieren!

Muriel Lüthi,
Content Creatorin



RÄTSELSEITEN

Rätsel 1

Verdrehte Wörter

Drehe die Kreise so, dass jeweils die oberen und die unteren Buchstabenpaare eine Stadt ergeben. Dabei ergibt jeweils die A-Reihe je 2 Städte à 6 Buchstaben und die B-Reihe 2 Städte à 6 Buchstaben:

A)



B)



Rätsel 2

1. Die Insel der Lügner

Auf einer kleinen Insel leben genau 100 Personen, von denen ein Teil immer die Wahrheit sagt und der andere Teil immer lügt. Ein Forscher kommt auf die Insel und fragt jeden Einwohner nach der Anzahl der Lügner. Der erste sagt: «es gibt einen Lügner auf der Insel», der zweite sagt: «es gibt zwei Lügner», usw. Bis zum letzten, der erklärt: «es gibt 100 Lügner».

Wie viele Lügner leben auf der Insel?

2. Wenn man es braucht, wirft man es weg!

Wenn man es nicht braucht, holt man es wieder zurück!
Was ist das?

3. Welches Wort endet mit «lauflauf?»



Rätsel 3

Erinnern Sie sich an «Quadratisch. Praktisch. Gut.» oder «Nicht nur sauber, sondern rein»? Erkennen Sie den Werbespruch? Wählen Sie die richtige Antwort:

- 1) **«Nichts ist unmöglich»**
a) Opel
b) Toyota
c) Audi
d) BMW
- 2) **«Ob 30, 60 oder 90 Grad – ich habe stets Riesenkraft parat»**
a) Weisser Riese
b) Persil
c) Ariel
d) Lenor
- 3) **«Kaffee mit Niveau»**
a) Jacobs
b) Lavazza
c) Melitta
d) Dallmayr
- 4) **«Bier löscht Männerdurst!»**
a) Veltins
b) Erdinger
c) Krombacher
d) Beck's
- 5) **«denn netter kann man es nicht sagen»**
a) Ferrero Rocher
b) Mon Chéri
c) Merci
d) Lindt
- 6) **«da weiss man, was man hat.»**
a) Persil
b) Weisser Riese
c) Ariel
d) Lenor
- 7) **«Ihr Kaffee-Fachgeschäft»**
a) Tchibo
b) Café Extrablatt
c) Starbucks
d) Coffee Fellows
- 8) **«In der ganzen Welt zuhause»**
a) Air France
b) KLM
c) Alitalia
d) Lufthansa

RÄTSELSEITEN



Rätsel 4

Verteilen Sie in der unteren Reihe Zahlen von 1 bis 6 so, dass jeweils die Summe zweier nebeneinanderstehender Zahlen die Zahl darüber ergibt. Arbeiten Sie so hinauf. Die Endsumme 112 ist im obersten Kästchen gegeben.

112					
		16		8	
6				1	
				2	

Rätsel 5

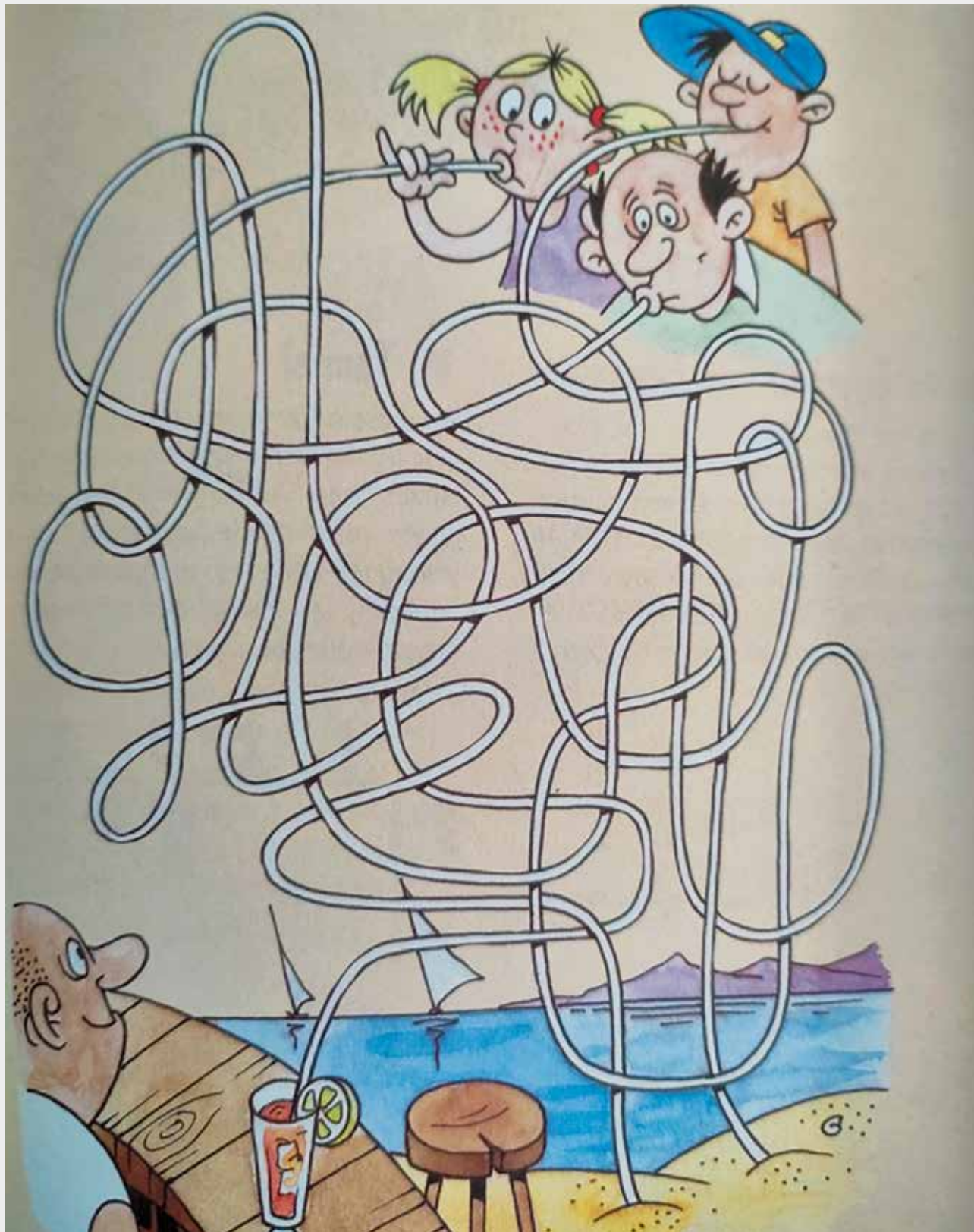
Finden Sie die 10 Fehler und markieren Sie sie im oberen Bild.



Rätsel 6

Strandbar

Nur ein erfrischendes Sommergetränk, jedoch drei durstige Badegäste. Wessen Strohhalm reicht bis zum Glas?



LÖSUNGEN

Rätsel 1

- A) London – Madrid
- B) Bagdad – Verona

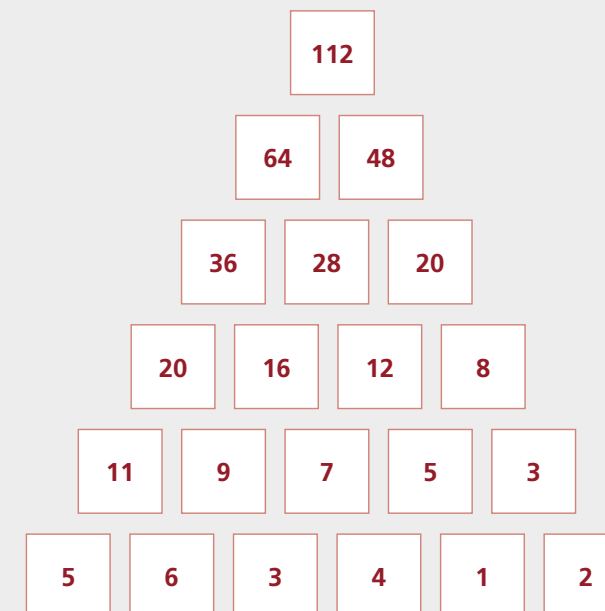
Rätsel 2

1. Es sind 99 Lügner! Da jeder eine andere Zahl sagt, aber nur eine davon stimmen kann, haben alle anderen gelogen.
2. Der Anker!
3. Kartoffelauflauf oder Nudelauflauf

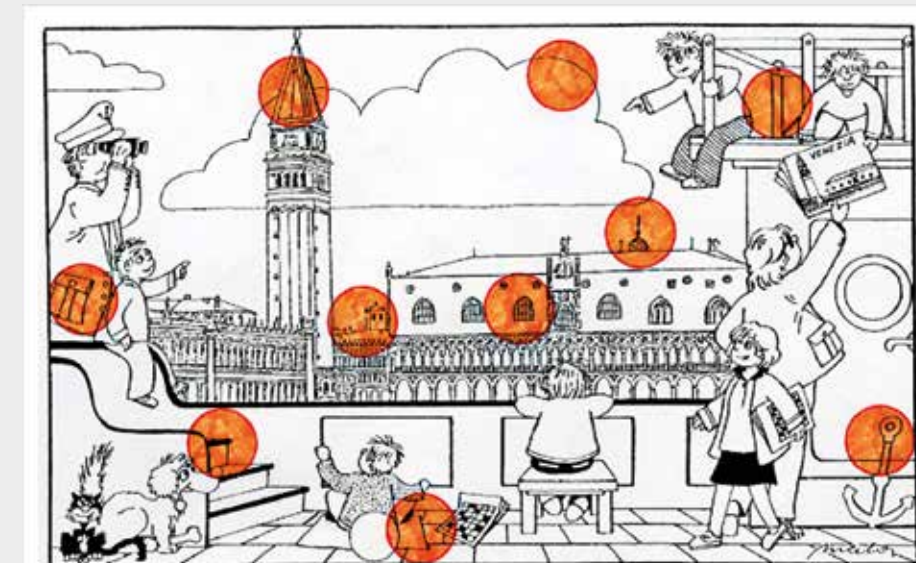
Rätsel 3

1b, 2a, 3a, 4d, 5b, 6a, 7a, 8d

Rätsel 4



Rätsel 5



Rätsel 6

Strandbar: Das Mädchen hat den richtigen Strohhalm, der bis zum Glas reicht.



1. August-Feier

Zentrumsleiter Franco Graf begrüsst alle herzlich zu diesem Anlass. Er hielt eine kurze, spannende Rede über das Land Benin in Afrika, welches auch am 1. August den Unabhängigkeitstag feiert und er führte die Gäste optimal durch den Anlass. David Zimmermann hielt eine bewegende Rede zu unserem Nationalfeiertag. Die Alphorngruppe Hochwacht mit den Fahnenschwingern sowie der gemischte Jodlerklub Münchwilen schmückten das Programm zusätzlich. Zum Apéro gab es eine Fruchtbowl und zum Essen wurden traditionell Grillbratwürste mit Kartoffelsalat und eine feine Glace angeboten. Die Tische waren mit einer sehr schönen Blumendeko geschmückt, welche die Bewohnenden mit viel Liebe selbst hergestellt haben (siehe ausführlicher Bericht auf den Seiten 16/17).



Lotto und Bräteln mit Freddy Keller

Vom 18. – 20. August 2025 verbrachten wir mit den Bewohnerinnen und Bewohnern einen gemütlichen und abwechslungsreichen Nachmittag. Zuerst spielten wir Lotto und die Preise sorgten für zusätzliche Freude. Freddy Keller begleitete diese Anlässe musikalisch. Danach wurde gegrillt und es gab eine feine Bratwurst mit Kartoffelsalat. Die Stimmung war locker und gemütlich – am Ende blieben äusserst zufriedene Gesichter zurück. Alle gingen erfüllt und zufrieden nach Hause.



Schöner Nachmittag mit «Sylv und Dölf»

Eine Reise durch volkstümliche Klänge und Schlager, begleitet von bekannten Melodien, die jeweils sofort ein Lächeln aufs Gesicht der Bewohnenden zaubern. Dadurch entstand am 25. Juli 2025 eine gemütliche und warme Atmosphäre, die zum Verweilen einlud. Ein abwechslungsreicher Nachmittag, der gute Laune verbreitete und die Herzen unserer Bewohnerinnen und Bewohner höher schlagen liess.



Roter Kater im RAT

Vor rund 9 Monaten zog mit Walter Fahrni ein roter Kater im RAT ein. Er ist sehr zutraulich und begrüsst alle – dabei holt er sich natürlich auch seine wohlverdienten Streicheleinheiten. Daher haben sich viele gefragt, wem diese Katze gehört. Der Kater heisst Jimmy, er ist ca. 12-jährig und wohnt mit seinem Herrchen im AW1. Aus gesundheitlichen Gründen wünscht sich Walter Fahrni, dass man Jimmy bitte nicht mehr füttert, weil er sonst zu dick wird. Vielen Dank dafür!



...und noch eine Gutenachtgeschichte

Der entspannte Bogen

Es heisst, dass der alte Apostel Johannes gern mit seinem zahmen Rebhuhn spielte. Nun kam eines Tages ein Jäger zu ihm. Verwundert sah er, dass ein so angesehener Mann wie Johannes einfach mit einem Huhn spielte. Konnte der Apostel seine Zeit nicht mit viel Wichtigerem als mit einem Rebhuhn verbringen?

So fragte er Johannes: «Warum vertust du deine Zeit mit Spielen? Warum wendest du deine Aufmerksamkeit einem nutzlosen Tier zu?» Verwundert blickte Johannes auf. Er konnte gar nicht verstehen, warum er nicht mit dem Rebhuhn spielen sollte. Und so sprach er: «Weshalb ist der Bogen in deiner Hand nicht gespannt?»

Der Jäger antwortete: «Das darf nicht sein. Ein Bogen verliert seine Spannkraft, wenn er immer gespannt wäre. Er hätte dann, wenn ich einen Pfeil abschiessen wollte, keine Kraft mehr. Und so würde ich natürlich das anvisierte Ziel nicht treffen können.»

Johannes sagte daraufhin: «Siehst du, so wie du deinen Bogen immer wieder entspannst, so müssen wir alle uns immer wieder entspannen und erholen. Wenn ich mich nicht entspannen würde, indem ich z.B. einfach ein wenig mit diesem – scheinbar so nutzlosen – Tier spiele, dann hätte ich bald keine Kraft mehr, all das zu tun, was notwendig ist. Nur so kann ich meine Ziele erreichen und das tun, was wirklich wichtig ist.»

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

Geburtstage

Bruhin-Schiesser Anna	01.09.29	Stieger Ida	21.10.36
Spengler Annemarie	03.09.35	Merk Julie	21.10.34
Blaser Jacqueline	08.09.32	Dönni Anne-Marie	22.10.36
Schürch Heidi	11.09.33	Schepis-Castellino M.G.	26.10.53
Conz Maria Pia	12.09.38	Beyeler Rainer	05.11.40
Lüthi Agatha	12.09.32	Maier Trudi	05.11.29
Amrhein Monika Helene	14.09.53	Früh Elsbeth	05.11.40
Haas Rosmarie	16.09.39	Kradolfer Lisbeth	05.11.32
Koch Bruno	16.09.40	Holenstein Elisabeth	16.11.32
Stahel Paula	19.09.37	Loser Martha Marg.	20.11.39
Kundert Hanny	21.09.32	Spathari Maria	20.11.43
Aust Imelda	22.09.37	Hofer Martha	25.11.23
Erni Pius	24.09.39	Gröber Thomas	26.11.38
Schläpfer Edgar	01.10.33	Lieb Brigitte	01.12.45
Toma Prende	01.10.39	Röösli Rosmarie	05.12.42
Sutter-Koster Lydia	04.10.35	Hächler Hanni	10.12.50
Peter Werner	04.10.39	Würzer Kurt	10.12.41
Bischofberger Bruno	05.10.44	Breitenmoser Anna	11.12.26
Wick Hildegard	14.10.38	Knecht Maria	19.12.38
Buchmann Sonja	14.10.45	Schmucki Karl	23.12.33
Oertli Ursula	15.10.40	Huber Peter	26.12.39
Hanhart Vreni	15.10.47	Kaiser Maria	27.12.32
Wiesli Margrit	21.10.42		

Bewohner-Mutationen

Eintritte

Bengesser Verena
Caponio Gaetano
Citlak Gülser
Feurer Annaliese
Hagger Jörg
Hofstetter Lucia
Hösli Barbara
Huber Peter
Jud Astrid
Kaiser Maria
Müller Adelheid
Peter Werner
Schmid Margarethe
Saladin Fritz Walter
Wettstein Urs

Verstorben

Bodenmann Werner
Böhi Ruth
Citlak Gülser
Gass Anna
Gsell Kurt
Hauptmann Helmut Albert
Jud Astrid
Kappeler Martha
Müller Verena
Peter Werner
Saladin Fritz Walter
Schaufelberger Fritz
Stäheli Maria
Tobler Hans

Personal

Eintritte

Bertschinger Julien
Brunner Nina
Elliker Nina
Fässler Sabrina
Graf Scharon
Kapy Melina
Mrad Mohamed Borhen
Roggensinger Samira
Schläpfer Annalea
Scholes Esther Ruth
Schönholzer Sina
Staufer Manuela
Widmer Benedikt
Zabila-Müller Franziska
Zehnder Melissa

Austritte

Apaydin Yildiz
Appert Anita
Coccaro Lea
Djaferi Diellza
Gashi Mertia
Huter Josua
Ilg Janic
Lindenmann Ruth
Papic Nadja
Ruegg Claudia
Sigel Monika

Jubiläen

Anderegg Carlo	15 Jahre	Hof Michèle	5 Jahre
Egli Judith	15 Jahre	Lüthi Narcisa	5 Jahre
Mantineo Barbara	15 Jahre	Roth Verena	5 Jahre
Tresch Paul	15 Jahre	Wiederkehr Aaron	5 Jahre