S'Neuscht
vom Tannzapfenland

Ausgabe 3 ı 2026

Regionales Alterszentrum Tannzapfenland
Münchwilen

1. August 2026 – Bundesfeier im RAT

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

In diesem Jahr war unsere Bundesfeier etwas ganz Besonderes. Erstmals in der Geschichte des Regionalen Alterszentrums Tannzapfenland wurde der Nationalfeiertag bereits am Vorabend, dem 31. Juli 2026, gefeiert. Mit dieser Neuerung kamen wir einem geäusserten Wunsch vieler Angehöriger entgegen, den eigentlichen Nationalfeiertag mit ihren Familien verbringen zu können, ohne dabei auf die traditionelle Bundesfeier im RAT verzichten zu müssen. Die neue Form des Feierns wurde von Bewohnenden und Angehörigen sehr geschätzt. Zum festlichen Anlass durften wir zahlreiche Bewohnende, Angehörige, Freiwillige sowie Mitarbeitende begrüssen. Für die musikalische Unterhaltung sorgten die Fahnenschwinger-Vereinigung Thurgau, die Alphorngruppe Hochwacht und der Gemischte Jodlerklub Münchwilen. Mit ihren eindrucksvollen Darbietungen schufen sie eine stimmungsvolle Atmosphäre und liessen echte Bundesfeier-Stimmung aufkommen. Als Ehrengast →



hielt Yvonne Koller, Gemeinderätin von Sirnach und Mitglied des Verwaltungsrats, die Festansprache. In der Veranstaltungsbegrüssung verglich der Zentrumsleiter Franco Graf den Geburtstag der Schweiz

«Beim Geburtstag feiern steht nicht die Anzahl der Jahre im Vordergrund, sondern mit wem man den Anlass zelebrieren darf.»

mit einem persönlichen Geburtstag. Nicht die Anzahl Jahre stehe im Vordergrund, sondern die Menschen, mit denen man diesen besonderen Tag teilen dürfe. Dieser Gedanke passte wunderbar zur herzlichen Atmosphäre des Festes und zum gelebten Miteinander im RAT.

Kulinarische Neuheit (siehe Seiten 4 und 5)
Auch kulinarisch gab es in diesem Jahr eine Premiere: Erstmals servierte unsere Gastronomie die eigens kreierte RAT-Bratwurst mit Thurgauer Süssmost und Tilsiterkäse. Gemeinsam mit dem traditionellen Kartoffelsalat fand sie grossen Anklang bei den Gästen und sorgte für viele positive Rückmeldungen. Die liebevoll dekorierten Tische, die erfrischende Fruchtbowle sowie die selbstgemachten Cookies mit Schweizerkreuz rundeten das festliche Ambiente ab. Am Nationalfeiertag selbst konnten viele Bewohnende den Tag mit ihren An- oder Zugehörigen verbringen, während andere die Eindrücke des festlichen Vorabends nochmals Revue passieren liessen. So gelang es erstmals, eine gemeinsame Bundesfeier im RAT mit wertvoller Familienzeit am 1. August zu verbinden.

Herzlichen Dank an alle Mitarbeitenden sowie an die freiwilligen Helferinnen und Helfer für ihren grossen Einsatz bei der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung dieses gelungenen Anlasses. Dank ihrem Engagement wurde die erste Bundesfeier am 31. Juli zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Beteiligten.

Franco Graf,
Zentrumsleitung









Rezept für Chocolate Chip Cookies



Zubereitung

1. Eier aufschlagen, Butter und Zucker langsam dazugeben.
2. Restliche Zutaten beigeben und mischen – Schokolade jedoch erst ganz zum Schluss.
3. Kugeln formen und 15 Minuten kühlstellen.
4. Bei 200 Grad 8 bis 12 Minuten backen.

En Guete!

Saskia Meier,
Abteilungsleitung Küche





Eigenkreation: Die Tannzapfen-Wurst

Anfang dieses Jahres entstand die Idee, für die Bewohnerinnen und Bewohner des Regionalen Alterszentrums Tannzapfenland eine ganz eigene Wurst zu kreieren. Dabei war von Beginn an klar: Es sollte eine feine Bratwurst werden, die unsere Verbundenheit zur Region widerspiegelt und mit typischen Thurgauer Spezialitäten veredelt wird.

Als Grundlage diente das bewährte Rezept einer traditionellen OLMA-Bratwurst. Die Herausforderung bestand darin, den passenden Thurgauer Käse zu finden, der der Wurst ihren unverwechselbaren Charakter verleiht. Gemeinsam mit der Scheiwiller Schlossmetzg in Herisau machte ich mich an die Entwicklung. Die traditionsreiche Familienmetzgerei produziert seit Jahrzehnten hochwertige Fleisch- und Wurstspezialitäten und wurde mehrfach für ihre Qualitätsprodukte ausgezeichnet. In den ersten Versuchen experimentierten wir mit dem bekannten Thurgauer Käse Scharfer Maxx. Obwohl dieser Käse geschmacklich sehr spannend ist, entsprach das Ergebnis nicht ganz unseren Vorstellungen. Also wurde weiter getüftelt, angepasst und getestet. Schliesslich fanden wir die ideale Kombination: Thurgauer Tilsiter und Thurgauer Apfelsaft. Diese beiden regionalen Zutaten harmonieren hervorragend miteinander und verleihen der Bratwurst eine besondere Saftigkeit sowie eine feine, ausgewogene Würze. Nach mehreren Probeproduktionen und Degustationen war es endlich so weit: Die «Tannzapfen-Wurst» war geboren. Ihre Premiere feierte die neue Kreation an unserer 1. August-Feier. Das Küchenteam verwöhnte an diesem Anlass Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende, Angehörige und Gäste mit der eigens entwickelten Wurst. Besonders gefreut hat uns die Begeisterung unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Die Tannzapfen-Wurst fand grossen Anklang und wurde vielfach gelobt. Für uns ist dies die schönste Bestätigung, dass sich die intensive Entwicklungsarbeit gelohnt hat. Dank der erfolgreichen Premiere wird die Tannzapfen-Wurst künftig regelmässig auf unserem Menüplan zu finden sein. Mit dieser Eigenkreation ist es gelungen, Regionalität, Qualität und Genuss in einer einzigartigen Spezialität zu vereinen. Ein herzliches Dankeschön an das Team der Scheiwiller Schlossmetzg in Herisau für die fachkundige Unterstützung bei der Entwicklung sowie an unser Küchenteam, das die Idee mit viel Engagement und Leidenschaft begleitet hat. Gemeinsam ist eine Wurst entstanden, die zukünftig ein ganz besonderer Bestandteil unseres kulinarischen Angebots sein wird.

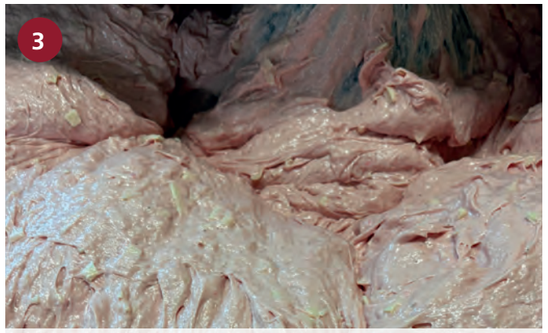
Andreas Steingruber,
Leitung Gastronomie



Die vorbereiteten Rohstoffe werden gewolft und für den Kuttervorgang bereitgestellt.



Nach dem Kuttern wird der geriebene Käse für die weitere Verarbeitung bereitgestellt.



Das schrittweise Vorgehen und eine erhöhte Temperatur ergeben eine schöne Konsistenz.



Kalbfleisch, Schweinebauch und Schweinefleisch werden zusammen mit Magermilchpulver und den Gewürzen für die Herstellung des Bräts vorbereitet.



Das Fleisch wird im Kutter zu einem Feinbrät verarbeitet. Zur Kühlung wird anstelle von Eiswasser gefrorener Thurgauer Apfelsaft eingesetzt.



Der Käse wird dem Feinbrät zugegeben und gleichmässig untergemischt.



Das fertige Käsebrät wird in Naturdärme abgefüllt, zu Würsten portioniert und ins Wasserbad gegeben.

Umbau im RAT

Logistik der Wäscherei muss neu organisiert werden

Während des Umbaus war es unumgänglich, dass die Bewohnenden, Besucherinnen und Besucher sowie die Mitarbeitenden deren Auswirkungen im Alltag mitbekamen. Es wurden Abteilungen geschlossen, Zugänge verschlossen und von allen Beteiligten wurde viel Flexibilität und Umdenken gefordert. Es war schon lange klar, dass in der dritten Bauetappe auch die beiden 50-jährigen Lifte im Pflegeheim erneuert werden müssen. Denn Ersatzteile gibt es für solche alten Anlagen keine mehr. Wenn man die Lifte ohnehin saniert, ist es aus Budgetgründen auch sinnvoll, zeitgleich den alten, bröckelnden Kunststeinbelag im UG-Pflegeheim gleich mit zu renovieren. Bei solchen Übergängen ist es wichtig, dass wir komplett schwellenlos bleiben. Da sich die Renovationsarbeiten im UG-Pflegeheim abspielten, bekamen viele nichts davon mit. Nun kam aber die grosse Herausforderung, die Logistik sicherzustellen, sei es Apothekenbedarf, Getränkeanlieferung, Reinigungs- und Verbrauchsmaterial sowie die Wäschereilogistik – welche sich genau zentral innerhalb des alten Kunststeinbelags befindet. Wir konnten diese Problematik lösen, indem wir neue Räume, andere Lifte oder andere Zugänge definierten für die einzelnen Bereiche. Nur bei der Wäscherei funktionierte dies aufgrund der oben erwähnten Problematik nicht.



Kann man 10 Wochen die Wäscherei schliessen?

Diese Fragestellung war schnell beantwortet: Natürlich nicht, denn die ganze Bewohnerwäsche wird bei uns intern gewaschen und aufbereitet. Da musste also eine Lösung her. Wir mussten über den Lichtschacht die Logistik gewährleisten. Bei der individuellen Planung der Wäschelogistik stand der Sicherheitsaspekt an vorderster Front, denn unsere Mitarbeitenden sind unser Kapital und alles muss absolut sicher und bedenkenlos funktionieren. Unsere Mitarbeitenden im Technischen Dienst bringen die handwerklichen Fähigkeiten mit, einen solchen Zugang, unter Berücksichtigung der gegebenen Vorgaben, sicher zu installieren. So wurde eine provisorische Holztreppe mit Geländer in den Lichtschacht eingebaut. Bei der Montage ist mit Ausnahme kleiner blauer Flecken oder ein paar Schwellungen am Kopf glücklicherweise nichts passiert und wir verfügen nun über eine einwandfreie Zugangsmöglichkeit zur Wäscherei. Herzlichen Dank an das Team des Technischen Dienstes für diese logistisch enorm wichtigen Installationsarbeiten.





Martin Rüesch,
Leitung Ökonomie/Stv. Zentrumsleitung

PersonalPlausch 2026

Am Abend des 22. Mai 2026 fand in der Linde Wängi bei ausgezeichnetem Wetter der «PersonalPlausch» statt.



Die PersonalPlausch-Kommission zeigte sich überaus erfreut, dass 68 Mitarbeitende aus allen Bereichen den Weg zu diesem Anlass fanden. Der Abend bot Raum zum Austausch, Lachen und gemeinsamen Genuss – die Atmosphäre war warm und einladend, Gespräche

«Die stattliche Zahl von 68 Teilnehmenden ist ein starkes Zeichen für ein gutes Miteinander und Füreinander der Mitarbeitenden»

zwischen Mitarbeitenden unterschiedlicher Bereiche führten zu einer willkommenen Durchmischung. Das Miteinander zeigte sich nicht nur im Gespräch, sondern auch im gemeinsamen Schlemmen. Das Angebot war vielfältig und bot für jeden Geschmack etwas Passendes. Zur Auswahl standen Cordon bleu, Pouletbrust, Fischknusperli, panierte Pilze sowie frisches Gemüse, Salat und Getränke. Mit Nougat-Schnitten oder Glace fand der Abend eine gelungene süsse Abrundung. Herzlichen Dank an unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren An- oder Zugehörigen, welche den jährlichen «PersonalPlausch» durch ihre grosszügigen Geldspenden ermöglichen. Ihre Unterstützung trägt wesentlich dazu bei, solche Gelegenheiten zu realisieren und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Der Anlass hob die Bedeutung der Zusammenarbeit über alle Bereiche hinweg hervor.

Borjanka Novakovic,
Abteilungsleitung Stv. AWH/Wohnungen 1+2







Vielfältige Sommerferien in der Schweiz

Auch diesen Sommer haben wir unsere Ferien in der Schweiz verbracht. Dabei haben wir einmal mehr festgestellt, wie viele abwechslungsreiche und schöne Ausflugsziele unser Land zu bieten hat. Von geheimnisvollen Höhlen über historische Gebäude und kleine Eisenbahnen bis hin zu Badespass und Achterbahnen erlebten wir zahlreiche Abenteuer.



Ritterhaus Bubikon, Bubikon ZH

Das Ritterhaus Bubikon lässt einen direkt ins Mittelalter eintauchen. Die ehemalige Niederlassung des Johanniterordens blickt auf eine über 800-jährige Geschichte zurück und gilt als eine der besterhaltenen Anlagen ihrer Art in Europa. Im Museum erfährt man viel über das Leben und Wirken der Ritterorden. Besonders interessant sind die historischen Räume sowie die Ausstellung mit Waffen und Münzen. Die Kinder durften sich sogar als Ritter verkleiden. Ein spannender Ausflug, bei dem Geschichte auf anschauliche Weise lebendig wird.

Oeschinensee, Kandersteg BE

Der Oeschinensee oberhalb von Kandersteg zählt für uns zu den eindrücklichsten Bergseen der Schweiz. Umgeben von steilen Felswänden und hohen Gipfeln liegt der türkisfarbene See auf rund 1'580 Metern über Meer. Die einmalige Bergkulisse, die Abkühlung im See und das Schlamm-Peeling machten diesen Ausflug zu einem ganz besonderen Erlebnis. →



Höllgrotten, Baar ZG

Mitten im Lorzentobel bei Baar befindet sich eine faszinierende Welt unter der Erde. Die Höllgrotten unterscheiden sich von vielen anderen Tropfsteinhöhlen: Sie sind erst rund 3'000 Jahre alt und damit geologisch gesehen sehr jung. Besonders eindrücklich sind die zahlreichen Stalaktiten und Stalagmiten, die durch die stimmungsvolle Beleuchtung noch besser zur Geltung kommen. Der Rundgang durch die verschiedenen Höhlenräume war für uns ein ganz besonderes Naturerlebnis.



Swiss Vapeur Parc, Le Bouveret VS

Für Eisenbahnfans ist der Swiss Vapeur Parc am Genfersee ein besonderes Erlebnis. Kleine Züge fahren durch eine liebevoll gestaltete Miniaturlandschaft. Das Schönste daran: Die kleinen Züge können nicht nur bestaunt werden – man darf natürlich auch mitfahren. Die Mischung aus Eisenbahn, Landschaft und Schweizer Miniaturwelt hat uns sehr gefallen.





Freilichtmuseum Ballenberg, Hofstetten bei Brienz BE

Auf dem Ballenberg begibt man sich auf eine Reise in die Vergangenheit der Schweiz. Auf einer Fläche von 66 Hektaren stehen über 100 historische Wohn- und Wirtschaftsgebäude aus verschiedenen Regionen unseres Landes. Die Häuser wurden an ihren ursprünglichen Standorten abgebaut und auf dem Ballenberg wieder sorgfältig aufgebaut. Alte Handwerke, Bauerngärten, Nutztiere und die original eingerichteten Gebäude vermitteln einen eindrücklichen Einblick in das frühere Leben. Für uns gab es an jeder Ecke etwas Neues zu entdecken.



Camping am Lac de Gruyère FR

Etwas ruhiger ging es bei unserem Aufenthalt am Lac de Gruyère zu. Unser Campingplatz lag direkt am See und bot damit die perfekte Gelegenheit, die warmen Sommertage am und im Wasser zu geniessen. Baden im See, draussen sein und einfach einmal den Tag ohne grosses Programm verbringen – auch das gehört für uns zu gelungenen Sommerferien. Die schöne Landschaft rund um den Greyerzersee sorgte dabei für richtiges Feriengefühl.

Schloss Chillon, Veytaux VD

Direkt am Genfersee liegt das imposante Schloss Chillon auf einer natürlichen Felseninsel. Bereits im Jahr 1150 wurde die Burg erstmals schriftlich erwähnt. Während ihrer langen Geschichte stand sie unter anderem unter der Herrschaft der Savoyer und der Berner und gehört heute dem Kanton Waadt. Beim Rundgang durch die Säle, Innenhöfe, Wehrgänge und unterirdischen Gewölbe fühlt man sich ein wenig ins Mittelalter zurückversetzt. Besonders schön ist auch die einmalige Lage direkt am See.





Conny-Land, Lipperswil TG

Zum Abschluss durfte natürlich auch etwas Action nicht fehlen. Besonders gefallen haben uns die Wildwasserbahn, die unterhaltsame Seelöwenshow und die Dino-Fahrt mit lebensgrossen Dinosauriern. So konnten wir unseren Ausflugstag mit viel Spass und Abwechslung verbringen.

Unsere Sommerferien haben uns einmal mehr gezeigt, dass man nicht weit reisen muss, um viel zu erleben. Natur, Geschichte, Technik, Erholung und Action liegen in der Schweiz manchmal nur wenige Autostunden voneinander entfernt.

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

Angela Inauen,
Leitung Finanzen und Administration

Ein bedeutender Meilenstein

Am 22. Juli 2026 feierten wir im Kloster Fischingen den erfolgreichen Lehrabschluss von sieben Lernenden des Regionalen Alterszentrums Tannzapfenland.

Der festliche Anlass begann mit einem gemütlichen Apéro. Anschliessend genossen die Absolventinnen und Absolventen gemeinsam mit den geladenen Gästen ein feines Mittagessen in der besonderen Atmosphäre des Klosters Fischingen. Nach dem Hauptgang richtete Zita Kellenberger einige persönliche Worte an die jungen Berufsleute. Sie gratulierte ihnen herzlich zum erfolgreichen Abschluss und dankte ihnen für den grossen Einsatz während der vergangenen Ausbildungsjahre. Als Zeichen der Anerkennung erhielten alle Absolventinnen und Absolventen ein Geschenk des Hauses. Herzlichen Dank an unsere Berufsbildnerinnen, unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie an sämtliche Mitarbeitenden, die mit ihrem Engagement, ihrer Offenheit und ihrer Unterstützung jeweils wesentlich zum Erfolg unserer Lernenden beitragen.

Herzlich gratulieren wir

Silvan Stücheli Koch EFZ
Jana Brühwiler Kauffrau EFZ
Leonie Füglister FaGe EFZ
Larissa Leutenegger FaGe EFZ
Noemi Stillhart FaGe EFZ
Sanela Hajdari Assistentin Gesundheit und Soziales EBA
Maximiliano Rodriguez Assistent Gesundheit und Soziales EBA

Ein Lehrabschluss ist ein bedeutender Meilenstein. Hinter diesem Erfolg liegen Jahre voller neuer Erfahrungen, wertvoller Lernmomente und anspruchsvoller Herausforderungen. Unsere Lernenden durften sich viel Fachwissen aneignen, haben Verantwortung übernommen und auch in schwierigen Situationen Durchhaltevermögen bewiesen – eine grossartige Leistung. Deshalb dürfen wir stolz auf unsere sieben Absolventinnen und Absolventen sein und freuen uns, dass wir sie auf diesem wichtigen Abschnitt ihres Berufsweges begleiten durften. Besonders schön ist, dass einige von ihnen dem Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland erhalten bleiben und ihren Berufsweg bei uns fortsetzen. Für ihre Zukunft wünschen wir allen viel Freude und Erfolg im Beruf, spannende Begegnungen und zahlreiche bereichernde Erfahrungen.

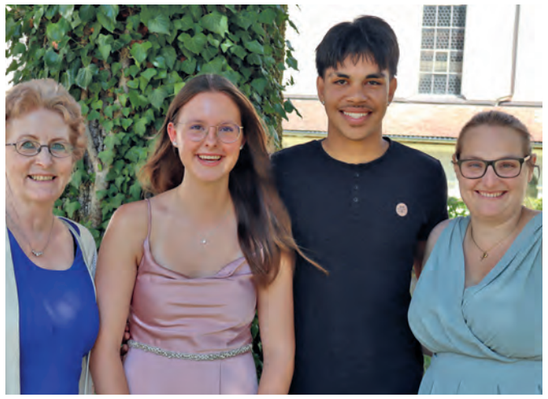
Zita Kellenberger,
Berufsbildungsverantwortliche



Oben v.l.n.r.: Jana Brühwiler, Leonie Füglister, Sanela Hajdari und Silvan Stücheli.
Unten v.l.n.r.: Larissa Leutenegger, Noemi Stillhart und Maximilano Rodriguez.











Willkommen zum Ausbildungsstart

Am 3. August 2026 durften wir im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland sieben neue Lernende und eine Praktikantin herzlich willkommen heissen. Für die acht jungen Menschen begann damit ein neuer und bedeutender Lebensabschnitt.

Vier von ihnen starten ihre Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit EFZ, zwei zur Assistentin Gesundheit und Soziales EBA und eine zur Köchin EFZ. Ergänzt wird die Gruppe durch eine Praktikantin im Bereich Ökonomie und Hauswirtschaft. Mit viel Motivation, Neugier und Engagement tätigen sie nun ihre ersten Schritte in einem vielseitigen und verantwortungsvollen Berufsumfeld.

Der erste Arbeitstag war für alle ein besonderer Moment. Der Übergang von der Schule in die Arbeitswelt bringt zahlreiche neue Eindrücke und häufig auch eine Mischung aus Vorfreude, gespannter Erwartung und ein wenig Nervosität mit sich. Schritt für Schritt machen sich die Lernenden und die Praktikantin nun mit ihrem neuen Arbeitsalltag vertraut. Um ihnen den Einstieg so angenehm und erfolgreich wie möglich zu gestalten, organisierte das Regionale Alterszentrum Tannzapfenland zweieinhalb gemeinsame Einführungstage. Während dieser Zeit erhielten die Teilnehmenden einen umfassenden Einblick in die wichtigsten Abläufe, Strukturen und Werte unseres Hauses. Sie lernten ihre neuen Arbeitsbereiche und einander gegenseitig kennen, knüpften erste Kontakte und konnten sich in einer unterstützenden Atmosphäre orientieren.

Die Einführungstage bilden eine wichtige Grundlage für einen gelungenen Start: Sie geben Sicherheit, schaffen Vertrauen und helfen dabei, sich rasch im neuen Arbeitsumfeld zurechtzufinden. Wir freuen uns sehr, unsere sieben neuen Lernenden und die Praktikantin auf ihrem Weg begleiten zu dürfen. Für die kommende Zeit wünschen wir ihnen von Herzen viel Freude beim Lernen, zahlreiche wertvolle Erfahrungen und Begegnungen sowie weiterhin einen erfolgreichen Start im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland.

Zita Kellenberger,
Berufsbildungsverantwortliche





NEWS AUS DER AKTIVIERUNG

Lotto und Grill

An drei gemütlichen Abenden hiess es bei uns: Lotto und Grill! Die Bewohnerinnen und Bewohner der Alterswohnungen sowie der Pflegeabteilungen im 1. und 2. Obergeschoss waren herzlich eingeladen, gemeinsam einen geselligen Nachmittag/Abend zu verbringen.

Für gute Stimmung sorgten Fredy Keller und Hildegard, welche mit Handorgelklängen zum Mitsingen und Mittanzen einluden. Bei feiner Bratwurst mit Kartoffelsalat liess sich die Spannung beim Lotto besser aushalten – so manche/r hoffte auf das grosse Glück. Die drei gelungenen Abende boten mit spannenden Lottorunden, gutem Essen und Musik beste Unterhaltung für alle Gäste. Die Freude über die zahlreichen kleinen und grossen Gewinne sorgte dabei durchgehend für beste Stimmung. Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die zu diesem geselligen und rundum erfolgreichen Anlass beigetragen haben.

Sabrina Mumenthaler,
Abteilungsleitung Aktivierung









Neuer Flyer zum Thema Delir

Plötzlich ist sie da und dauert über Stunden oder Wochen an: eine plötzlich auftretende Verwirrtheit. Teilweise begleitet von Halluzinationen oder schnellen Stimmungsschwankungen. Angst und Orientierungslosigkeit werden durchlebt, die Tage verschwimmen ineinander. Die Realität noch zu erkennen ist kaum möglich.

Das ist nur eines der Symptome für ein Delir. Genügend früh erkannt und behandelt kann ein Delir unter Umständen nur vorübergehend auftreten. Damit das Delir nicht erst Thema ist, wenn es bereits besteht, benötigen wir die Hilfe von allen! In der Arbeitsgruppe Delir haben wir erkannt, wie schwierig es teilweise sein kann, ein Delir frühzeitig zu erkennen. Dies gerade auch dann, wenn beispielsweise zusätzlich eine kognitive Einschränkung oder eine reduzierte Aktivität (hypoaktives Delir) besteht. Wir haben uns intensiv damit auseinandergesetzt und einen Informationsflyer erstellt, welcher die An- oder Zugehörigen darüber informiert, wie sie mithelfen können ein Delir zu vermeiden und welche Veränderungen ein Anzeichen dafür sind. Der neue Delir-Flyer darf natürlich auch von Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Mitarbeitenden als Informations- und Wissensquelle genutzt werden.

Der Flyer soll dabei helfen, Anzeichen eines Delirs frühzeitig zu erkennen, mögliche Risikofaktoren zu verstehen und Unterstützung für einen sicheren Umgang mit den betroffenen Menschen zu leisten. Dies gerade auch für Personen, die nicht vom «Fach» sind. Wird die Brille getragen? Die Hörgeräte genutzt? Das Getränk ausgetrunken? Der Teller ausgegessen? Stimmt der Tag-Nacht-Rhythmus? Was wie alltägliche Selbstverständlichkeit wirkt, wird bei aktiver Beobachtung zu einer wirksamen Delir-Vorbeugung. Hier kann jeder mithelfen und Unstimmigkeiten weiterleiten, damit die akute Verwirrtheit frühzeitig erkannt und effektiv behandelt werden kann. Ein herzliches Dankeschön an alle Mitglieder der Arbeitsgruppe Delir für die engagierte Zusammenarbeit und die gemeinsame Entwicklung dieses wichtigen Informationsmaterials.

Michaela Hälg,
Abteilungsleitung Stv. geschützte Wohngruppe



«Der Flyer ist überall auf den Informationsständern zum Mitnehmen ausgelegt.»

Bild oben zeigt die Titelseite des neuen Delir-Flyers – unten ist die Innenseite dargestellt.



«DELIR: WENN DIE KLARHEIT DES DENKENS VORÜBERGEHEND VERLOREN GEHT.»

WAS IST EIN DELIR

Ein Delir ist eine plötzlich auftretende Verwirrtheit, die durch eine Störung des Gehirnstoffwechsels verursacht wird. Es kann Stunden bis Wochen andauern und ist meist vorübergehend.

TYPISCHE ANZEICHEN

- Plötzliche, ungewohnte Verhaltensweisen welche bis anhin unbekannt waren.
- Verwirrtheit, Orientierungslosigkeit (z.B. Verwechseln von Tag und Nacht, denkt an einem anderen Ort zu sein, versteht nicht was gerade passiert oder was von ihr/ihm gewollt wird, erkennt Personen nicht mehr, die bekannt sind).
- Halluzinationen (z.B. Dinge sehen oder hören, die in Realität nicht da sind).
- Unruhe oder Teilnahmslosigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Schnelle Stimmungsschwankungen
- Angst oder Aggression

MÖGLICHE AUSLÖSER

- Akute Erkrankungen
- Infektionen (z.B. Blasen- oder Lungenentzündung)
- Operationen
- Medikamente
- Flüssigkeitsmangel
- Schmerzen
- Schlafmangel
- Stress, Reizüberflutung
- Entzug (z.B. Alkohol, Nikotin)
- Fremde Umgebung

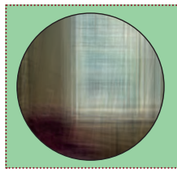
VORBEUGUNG

Achten Sie darauf, ob Ihre Angehörige/Ihr Angehöriger:

- Ausreichend isst und trinkt
- Medikamente regelmässig und korrekt einnimmt
- Körperliche und geistige Aktivität hat, aber nicht überfordert wird
- Hör- und Sehhilfen nutzt
- Tag-Nacht-Rhythmus beibehält
- Keiner Reizüberflutung ausgesetzt ist

WIE KÖNNEN ANGEHÖRIGE HELFEN?

- Pflegepersonal informieren, wenn Veränderungen auffallen
- Ruhig bleiben und Sicherheit vermitteln
- Geschlossene Fragen stellen, kurze und einfache Sätze verwenden
- Vertraute Gegenstände mitbringen (z.B. Fotos, Uhr, Brille, Hörgerät)
- Tagesstruktur unterstützen (z.B. Orientierung an Tageszeiten, Rituale beibehalten)
- Geduldig zuhören, auch wenn Aussagen verwirrend sind
- Auf die Emotionen statt auf die Aussagen eingehen



Die betroffene Person lebt momentan in ihrer eigenen Realität, ihr Verhalten hat nichts mit Ihnen zu tun!

Bei Fragen wenden Sie sich an das Pflegepersonal oder den Hausarzt.
Auf der Rückseite finden Sie gerne Kontaktinformationen dazu.

Patricia Staub

Grüezi miteinander. Ich bin Patricia Staub, bin 34 Jahre jung und seit dem 8. Juni 2026 im Regionalen Alterszentrum Tannzapfenland im Bereich Personalwesen tätig.





Mallorca



Kapstadt

Schön, dass ich mich in der Herbstausgabe «S'Neuscht vom Tannzapfenland» vorstellen darf. Die Arbeit im Personalwesen und in den Finanzen begleitet mich bereits seit mehreren Jahren und bereitet mir grosse Freude. Besonders schätze ich an meinem Beruf den Kontakt zu Menschen, die vielseitige Zusammenarbeit sowie die abwechslungsreichen administrativen Aufgaben. Es erfüllt mich, Mitarbeitende in unterschiedlichen Anliegen zu unterstützen und dabei einen Beitrag zu einem positiven Arbeitsumfeld zu leisten.

Nach meiner Ausbildung zur Kauffrau war ich während zehn Jahren bei der Firma Gehrig Bauunternehmung in Wil tätig. Im Jahr 2019 wechselte ich zur REWAG Feinmechanik in Waldkirch, wo ich die Stelle als Leiterin HR und Finanzen übernahm. Münchwilen hat für mich eine besondere Bedeutung, da sich dort meine erste Wohnung befand. Umso mehr freue ich mich, wieder in dieser Region tätig zu sein. Heute wohne ich in Arnegg bei Gossau. In meiner Freizeit unternehme ich gerne Ausflüge, reise an neue Orte und dabei zieht es mich bevorzugt ans Wasser. Dort kann ich entspannen und neue Energie tanken. Die Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden ist zentral für mich. Gemeinsame Unternehmungen, gute Gespräche und schöne Erlebnisse gehören für mich zu einem gelungenen Ausgleich zum Berufsalltag. Herzlichen Dank an mein Team und die Mitarbeitenden sowie Bewohnenden für den herzlichen Empfang – ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit und den alltäglichen Austausch.

Patricia Staub,
Personalwesen/Stv. Leitung Finanzen und Administration

Jasmin Rüesch

Hallo zusammen. Mein Name ist Jasmin Rüesch, ich bin 25 Jahre alt und in Busswil, einem kleinen Dorf der Gemeinde Sirnach, aufgewachsen.



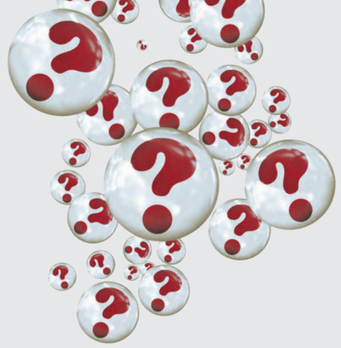


Meine Kindheit verbrachte ich in einem schönen Einfamilienhaus mit einem grossen Gemüsegarten. Den Kindergarten sowie die Primarschule von der 1. bis zur 6. Klasse besuchte ich in Busswil und für die Oberstufe wechselte ich ins Nachbardorf Wilen bei Wil. Während meiner Schulzeit entdeckte ich mit Faustball ein neues Hobby, das mir viel Freude bereitete. Als ich jedoch meine Ausbildung zur Pharma-Assistentin begann, musste ich diese Freizeitaktivität leider aus zeitlichen Gründen aufgeben.

Während meiner dreijährigen Ausbildung zur Pharma-Assistentin konnte ich mir fundiertes Wissen im Bereich Medikamentenmanagement sowie in der Kundenberatung und -betreuung aneignen. Bereits während der Ausbildung wurde mir jedoch bewusst, dass ich mich beruflich weiterentwickeln und mich noch vertiefter mit dem Gesundheitswesen beschäftigen möchte. Deshalb entschied ich mich nach meinem Lehrabschluss für die einjährige Berufsmaturitätsschule in Weinfelden – dies in der Fachrichtung Gesundheit und Soziales. Nach der BMS durfte ich im RAT ein dreimonatiges Praktikum absolvieren. Während dieser Zeit wurde mir bewusst, dass ich meinen beruflichen Weg in der Pflege einschlagen möchte. Durch eine ehemalige Mitarbeiterin des RAT wurde ich auf die Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau HF aufmerksam, worauf ich dann die dreijährige HF-Ausbildung am Kantonsspital St. Gallen begann. In dieser Zeit lernte ich verschiedene Fachbereiche mit unterschiedlichen Schwerpunkten kennen. Mein erstes sechsmonatiges Praktikum absolvierte ich auf der Rheumatologie, das zweite auf der Orthopädie. Im dritten Ausbildungsjahr durfte ich zudem ein dreimonatiges Spezialpraktikum auf der Medizinischen Intensivstation (MIPS) absolvieren. Dort lernte ich – auch in hektischen Situationen – einen kühlen Kopf zu bewahren und erkannte, wie entscheidend eine gute Kommunikation und Zusammenarbeit im Team sind. Mein letztes Praktikum führte mich auf die Palliativstation. Die einfühlsame Betreuung der Patientinnen und Patienten sowie der starke Zusammenhalt im Team beeindruckten mich besonders und haben mich bis heute nachhaltig geprägt. Als Ausgleich zu meinem Arbeitsalltag verbringe ich meine Freizeit gerne in der Natur. Im Sommer gehe ich gerne wandern, im Winter zieht es uns gemeinsam auf die Skipiste. Seit dem 1. April 2026 arbeite ich hier im RAT als Dauernachtwache. Die Arbeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern gefällt mir sehr. Die Nachtdienste bieten mir die wertvolle Gelegenheit, mir bewusst Zeit für die Bewohnerinnen und Bewohner zu nehmen und Gespräche in aller Ruhe zu führen. Diese zwischenmenschlichen Begegnungen liegen mir sehr am Herzen und bereichern meine tägliche Arbeit enorm. Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit im RAT und den Austausch mit Ihnen.

Jasmin Rüesch,
Abteilungsleitung Stv. Nachtwache

RÄTSELSEITEN



Rätsel 1

Fehlende Buchstaben im ABC

In jeder der folgenden Zeilen ist das Alphabet aufgeführt, jedoch fehlen jeweils 3, 4 oder 5 Buchstaben. Notieren Sie diese und ordnen Sie diese zu je sieben weiblichen und männlichen Vornamen.

	Es fehlen	Name
B C D E F G H I K L M O P Q R S T U V W X Y Z		
A B C D F G H I J K L M N P Q R S T U V W X Y		
A B C D E F G H I J K L M N O P Q T V W X Y Z		
B C D E F G H J K L M N O Q R S T U V W X Y Z		
B C D E F G H J K L M N O P Q S U V W X Y Z		
A B C G H I J K L M N O P Q S T U V W X Y Z		
B D E F G H I J K L N O P Q S T U V W X Y Z		
A B C D E G H I J K M N P Q S T U V W X Y Z		
A B C D F G H J K L M O P Q S T U W X Y Z		
B C D E F G H K M N O P Q R S T V W X Y Z		
A B C E F G H J K L M N P Q T U V W X Y Z		
B C D E G H I J K L M O P Q S T U V W X Y		
A B C D F G H J L M O P Q R S T U W X Y Z		
B C D F G H J L M N O P Q S T U V W X Y Z		

Rätsel 2

Sehenswürdigkeiten

Bekanntes aus aller Welt ist hier vermischt worden. Bringen Sie wieder etwas Ordnung in dieses Durcheinander! Schreiben Sie dazu, wo man diese Sehenswürdigkeiten finden kann.

Beispiel: PNEUHARSO
Lösung: OPERNHAUS (Sydney, Australien)



Lösung

1) THERMOTRAN _____

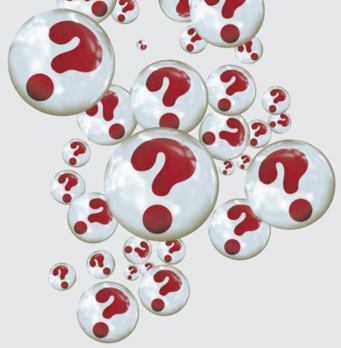
2) HEIRATSSUITTFEE _____

3) LEITERMUFF _____

4) GIRAFÄLENALA _____

5) TERRAP _____

6) NAKTIVA _____



Rätsel 3

Können Sie dieses Kastenrätsel lösen?

ein Getränk

ist da – anwesend

ein Tier mit Hörnern

eine Märchengestalt

eine Zahl

sehr gern haben

man singt sie

sammeln Blütenstaub

das Gegenteil von stehen

darauf schreibt man

Flugzeug und Vögel können es

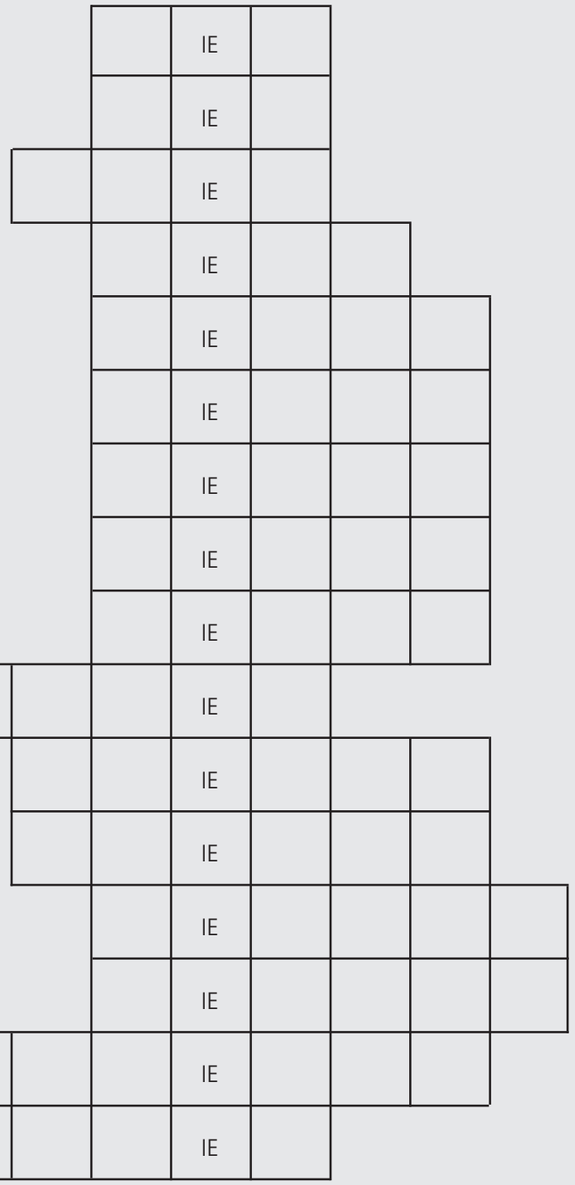
weglaufen

eine zweistellige Zahl über 20

macht man mit der Nase

darauf fahren Züge

Musikinstrument



Rätsel 4

Pauls Verwandschaft

Finden Sie heraus, in welchem verwandtschaftlichen Verhältnis diese Personen zu Paul stehen:



Heinz



Peter



Anna



Nadja

- Nadjas Grossvater heisst Paul
- Anna ist Nadjas Mutter
- Pauls Bruder trägt eine Brille
- Vrenis Schwiegersohn trägt einen Bart
- Peter ist Annas Bruder
- Kurt ist Peters Schwager
- Greti ist die Ehefrau von Heinz
- Die Schwägerin von Heinz hat eine Tochter und einen Sohn



Vreni



Kurt



Greti

Lösung

Heinz ist Pauls _____

Peter ist Pauls _____

Anna ist Pauls _____

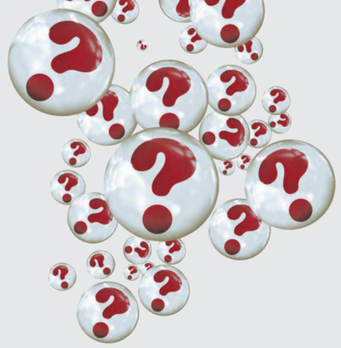
Nadja ist Pauls _____

Vreni ist Pauls _____

Kurt ist Pauls _____

Greti ist Pauls _____

RÄTSELSEITEN



Rätsel 5

Finden Sie neue Wörter, die sich reimen – jedoch nur Nomen/Substantive

Wiese	_____	Klage	_____
Maus	_____	Keller	_____
Raub	_____	Tisch	_____
Last	_____	Kessel	_____
Zeile	_____	Hecke	_____
Topf	_____	Weide	_____
Bach	_____	Gift	_____
Sau	_____	Tanne	_____
Rauch	_____	Gipfel	_____
Dunst	_____	Glocke	_____
Hand	_____	Hagel	_____
Ball	_____	Reise	_____
Kiste	_____		

Rätsel 6

Welche drei Würfel werden falsch dargestellt?



LÖSUNGEN

Rätsel 1

	Es fehlen	Name
B C D E F G H I K L M O P Q R S T U V W X Y Z	A J N	J A N
A B C D F G H I J K L M N P Q R S T U V W X Y	E O Z	Z O E
A B C D E F G H I J K L M N O P Q T V W X Y Z	R S U	U R S
B C D E F G H J K L M N O Q R S T U V W X Y Z	A I P	P I A
B C D E F G H J K L M N O P Q S U V W X Y Z	A I R T	R I T A
A B C G H I J K L M N O P Q S T U V W X Y Z	D E F R	F R E D
B D E F G H I J K L N O P Q S T U V W X Y Z	A C M R	M A R C
A B C D E G H I J K M N P Q S T U V W X Y Z	F L O R	R O L F
A B C D F G H J K L M O P Q S T U W X Y Z	E I N R V	V R E N I
B C D E F G H K M N O P Q R S T V W X Y Z	A I J L U	J U L I A
A B C E F G H J K L M N P Q T U V W X Y Z	D I O R S	D O R I S
B C D E G H I J K L M O P Q S T U V W X Y	A F N R Z	F R A N Z
A B C D F G H J L M O P Q R S T U W X Y Z	E I K N V	K E V I N
B C D F G H J L M N O P Q S T U V W X Y Z	A E I K R	E R I K A

Rätsel 2

1) *Matterhorn (Schweiz)*
2) *Freiheitsstatue (New York)*
3) *Eiffelturm (Paris)*
4) *Niagarafälle (Nordamerika)*
5) *Prater (Wien)*
6) *Vatikan (Rom)*

Rätsel 3

		B	IE	R			
		H	IE	R			
	S	T	IE	R			
		R	IE	S	E		
		S	IE	B	E	N	
		L	IE	B	E	N	
		L	IE	D	E	R	
		B	IE	N	E	N	
		L	IE	G	E	N	
	P	A	P	IE	R		
		F	L	IE	G	E	N
		F	L	IE	H	E	N
			V	IE	R	Z	I	G
			R	IE	C	H	E	N
		S	C	H	IE	N	E	N
K	L	A	V	IE	R		

Rätsel 4

Heinz ist Pauls	**Bruder**
Peter ist Pauls	**Sohn**
Anna ist Pauls	**Tochter**
Nadja ist Pauls	**Enkelin**
Vreni ist Pauls	**Ehefrau**
Kurt ist Pauls	**Schwiegersohn**
Greti ist Pauls	**Schwägerin**

Rätsel 5

- *Riese*
- *Haus, Laus*
- *Laub, Staub*
- *Mast, Rast, Hast*
- *Meile, Weile*
- *Kopf, Zopf*
- *Dach*
- *Tau, Stau*
- *Lauch, Bauch*
- *Kunst*
- *Band, Sand, Land, Wand*
- *Wall, Hall*
- *Piste, Liste, Kiste*
- *Plage, Waage*
- *Teller*
- *Fisch*
- *Sessel, Nessel*
- *Decke*
- *Heide, Seide, Kreide*
- *Lift, Stift*
- *Wanne, Kanne*
- *Zipfel*
- *Flocke, Socke, Hocke*
- *Nagel*
- *Meise, Weise*

Rätsel 6



Kühles für die warmen Tage

Der Glacewagen sorgte an den warmen und sonnigen Tagen des 26. Mai und 13. August 2026 für eine willkommene Abkühlung. Die Bewohnenden und Mitarbeitenden des RAT durften sich eine feine Glace aussuchen, was für viele zufriedene Gesichter sorgte.



















Musik mit Hansruedi Vordermann

Mit Keyboard und Panflöte sowie bekannten Melodien sorgte Hansruedi Vordermann am 19. Juni 2026 für einen musikalischen Nachmittag im RAT. Die Bewohnenden lauschten den schönen Klängen und einige liessen es sich nicht nehmen, mitzusingen. Ein gemütlicher Nachmittag mit viel Musik und guter Stimmung.





Trachtengruppe Tannzapfenland

Die Trachtengruppe Tannzapfenland brachte am 8. Juli 2026 mit ihrem Auftritt ein Stück Schweizer Tradition ins RAT. Mit selbstgesungenen Liedern und schwungvollen Tänzen begeisterten sie die Bewohnenden. Der abwechslungsreiche Auftritt wurde mit viel Applaus belohnt.









Veteranenmusik Thurgau

Die Veteranenmusik Thurgau bescherte uns am 28. Juli 2026 trotz enormer Hitze einen stimmungsvollen Nachmittag mit schöner Blasmusik. Bekannte Melodien und schwungvolle Stücke sorgten für gute Unterhaltung. Die Bewohnenden genossen die musikalische Abwechslung und bedankten sich mit herzlichem Applaus.






Sylv & Dölf

Mit Gitarre und Handorgel sorgten Sylv & Dölf am 10. August 2026 für gemütliche und unterhaltsame Stunden. Bei bekannten Melodien wurde mitgesungen, geschunkelt und manchmal auch das Tanzbein geschwungen. Die fröhliche Stimmung machte den Nachmittag zu einem schönen Erlebnis.







…und noch eine Gutenachtgeschichte

Der kleine Stern, der nicht so hell leuchten konnte

Hoch oben am Nachthimmel lebte ein kleiner Stern. Jeden Abend blickte er zu den anderen Sternen hinüber und wurde traurig. Manche funkelten besonders hell, andere hatten wunderschöne Farben, und wieder andere standen an wichtigen Stellen des Himmels, sodass sich die Menschen an ihnen orientieren konnten.

Der kleine Stern dagegen war eher unscheinbar. Sein Licht war schwach und manchmal flackerte es sogar ein wenig. «Was nützt ein Stern wie ich?», fragte er den alten Mond eines Nachts. «Niemand wird mich vermissen, wenn ich eines Tages nicht mehr da bin.» Der Mond lächelte freundlich und antwortete: «Bist du dir da ganz sicher?» Der kleine Stern nickte. «Natürlich. Schau doch nur die anderen an. Sie sind viel wichtiger als ich.» Der Mond sagte nichts weiter.

In derselben Nacht wanderte ein kleiner Junge mit seinem Grossvater über einen Feldweg. Es war dunkel und der Junge fühlte sich ein wenig unsicher. Da entdeckte er den kleinen Stern. «Grossvater, schau! Dieser Stern dort begleitet uns die ganze Zeit.» Der Grossvater blickte hinauf und lächelte. «Ja, ich sehe ihn. Manchmal braucht man nicht den hellsten Stern. Manchmal reicht ein kleines Licht, das einem den Weg zeigt.» Der kleine Stern hörte diese Worte und war erstaunt. Zum ersten Mal bemerkte er, dass sein Licht genau auf den Weg des Jungen fiel. Nicht weit, nicht spektakulär, aber gerade genug, damit der Junge sich sicher fühlte. Und so leuchtete der kleine Stern Nacht für Nacht weiter. Er war nicht der grösste, nicht der hellste und nicht der berühmteste Stern am Himmel. Aber er verstand nun etwas Wichtiges: Nicht die Grösse eines Lichtes entscheidet über seinen Wert, sondern das Gute, das es für andere bewirkt.

Quelle: Frei nach einer alten Weisheit

Ich wünsche Ihnen gute Nächte und viele schöne Träume.

Franco Graf,
Zentrumsleitung

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

Anna Bruhin-Schiesser	01.09.29	Ida Stieger	21.10.36
Annemarie Spengler	03.09.35	Maria G. Schepis-Castell.	26.10.53
Jacqueline Blaser	08.09.32	Anna Manferdini	30.10.30
Werner Ehrat	09.09.31	Elsbeth Früh	05.11.40
Maria Pia Conz	12.09.38	Trudi Maier	05.11.29
Agatha Lüthi	12.09.32	Ernst Alder	06.11.45
Sonja Neuweiler	12.09.43	Elisabeth Holenstein	16.11.32
Monika Helene Amrhein	14.09.53	Martha Margaretha Loser	20.11.39
Rosmarie Haas	16.09.39	Maria Spathari	20.11.43
Hanny Kundert	21.09.32	Arthur Iseli	21.11.46
Imelda Aust	22.09.37	Klara Süss	22.11.39
Pius Erni	24.09.39	Thomas Gröber	26.11.38
Edgar Schläpfer	01.10.33	Brigitte Lieb	01.12.45
Lydia Sutter-Koster	04.10.35	Rosmarie Röösli	05.12.42
Bruno Bischofberger	05.10.44	Hanni Hächler	10.12.50
Sonja Buchmann	14.10.38	Kurt Würzer	10.12.41
Hildegard Wick	14.10.45	Anna Breitenmoser	11.12.26
Vreni Hanhart	15.10.47	Maria Knecht	19.12.38
Ursula Oertli	15.10.40	Karl Schmucki	23.12.33
Julie Merk	21.10.34	Maria Kaiser	27.12.32
Elisabeth Schneider	21.10.44	Ursula Hüni	28.12.41

Bewohner-Mutationen

Eintritte

Alder Ernst
Ammann Gertrud
Bültemann Heide
Costabile Bruno
Dietschweiler Erwin
Dietschweiler Rosmarie
Griesbach Jozef
Iseli Arthur
Kuttruff Verena
Lehmann Erika
Lehmann Margrit
Löffel Rosmarie
Manferdini Anna
Münger Ursula
Orlandi Anselmina
Schneider Elisabeth
Thomi Susanna
Uka Magdalena

Austritte

Bültemann Heide

Verstorben

Aust Imelda
Bernet Alois
Böhi Albert
Brunner Jakob
Flückiger Hanspeter
Hagger Jörg
Herzig Verena
Hofstetter Siv
Huber Peter
Kappeler Anton
Kradolfer Lisbeth
Münger Ursula
Prudente Antonio
Rütsche Judith
Schmid Margarethe
Schmid Marta
Stutz Walter
Thalmann Annalies

Personal

Eintritte

Anwand Doreen
Baykan Ipek
Bllaca Rina
Büchler Svenja
Collado Ayala Winniber
Da Rocha O. Susanna
De Fazio Alisha
Gashi Merita
Keller Nina
Lagger Sarai
Maravilha Riana
Métraux Mélanie
Miyamotto Shuhei
Nallbani Alyssa
Rebmann Mara
Ruckdäschel Mia
Schubert Ivana
Staub Patricia
Wolf Alessia
Wolfer Cornelia
Zemicael Birikiti

Austritte

Bllaca Rina
Flüglister Leonie
Lagger Sarai
Maurer Diana
Murati Almina
Nugnes Riana
Rod. Alonso Maximiliano
Steffen Rahel
Stücheli Silvan

Jubiläen

Gegaj Marta	10 Jahre
Kastrati Sevxhion	10 Jahre
Kundert Simona	10 Jahre
Pagliuca Emilia	10 Jahre
Salomone Ilenia	10 Jahre
Sigrist Lisa	5 Jahre