



EPPISHAUSER *Nachrichten*

Ausgabe Nr. 1 / 2013
April - September 13



Editorial

Geschätzte Leserinnen und Leser

Die Gesunderhaltung und die Gesundheitsförderung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist ein erklärtes Ziel unseres Betriebes. Gemäss Arbeitsgesetz ist der «Arbeitgeber verpflichtet, zum Schutz der Gesundheit der Arbeitnehmenden alle Massnahmen zu treffen, die den Verhältnissen des Betriebes angepasst sind. Für den Gesundheitsschutz sind die Arbeitnehmenden zur Mitwirkung heranzuziehen».

Rückenprobleme und andere Beschwerden des Bewegungsapparates werden häufig durch die Arbeit verursacht oder verschärft. In unserem Betrieb sind in allen Bereichen Heben und Tragen ein alltägliches Muss. Um dabei gesund zu bleiben, wurden alle Mitarbeiterinnen theoretisch und praktisch im rückengerechten Arbeiten geschult. Damit die Übungen nicht vergessen gehen, trainieren wir täglich. Alle anwesenden Mitarbeiterinnen turnen nach der Morgenpause ein paar Minuten gemeinsam. Das macht viel Spass und tut Körper und Seele gut.

«Bewegung ist die Seele aller Dinge». Davon war auch der Maler Paul Klee überzeugt.

Körperlich und geistig beweglich zu sein, bedeutet ein hohes Mass an Lebensqualität auch im höheren Alter. Mit zunehmendem Alter bewegen sich die Menschen aber oft zu wenig. Leider sind auch viele unserer Bewohner in ihrer Mobilität eingeschränkt. Deshalb bieten wir ihnen körperliche und geistige Bewegung, siehe Wochenprogramm Seite 3 und Monatsprogramm Seite 4 dieser Ausgabe. Ein sehr beliebtes Angebot ist die Aktivierung. Sie fördert und unterstützt die noch vorhandenen körperlichen, sozialen, emotionalen und geistigen Fähigkeiten durch gezielte Massnahmen und Mittel.

Bewegung in den Heimaltag haben ebenfalls die vielen Veranstaltungen gebracht.

Lesen Sie mehr dazu in dieser Ausgabe. Ich wünsche ihnen viel Lesevergnügen.



Agnes Kerrison
Heimleiterin

Herausgeber: Alters- und Pflegeheim Schloss Eppishausen
8586 Erlen TG
Tel. 071 648 12 12 | Fax 071 648 16 35
E-Mail: info@aph-eppishausen.ch
Internet: www.aph-eppishausen.ch

Abbildungen: Agnes Kerrison, Heimleiterin

Satz: www.typG.ch, 8610 Uster

Auflage: 350 Exemplare

Erscheint: 2x jährlich



*Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte.
Süsse wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser
Harfenton! Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen.*

Eduard Mörike



Wochenprogramm

Sonntag	10.00 Uhr	Hl. Messe in der Iddakapelle mit Pater Jeanmarc Stoop
Montag	09.30 Uhr	Aktivierung mit Rosa Maria Bill
	14.30 Uhr	Spielnachmittag (1x im Monat) mit freiwilligen Mitarbeiterinnen aus Erlen
Dienstag	10.00 Uhr	Rosenkranz in der Iddakapelle mit Schwestern der Familie Mariens
	15.30 Uhr	Wach im Kopf. Gedächtniswerkstatt mit Margrith Kreis
Mittwoch	09.30 Uhr	Aktivierung mit Rosa Maria Bill
	10.00 Uhr	Evang. Gottesdienst mit Pfarrer Haller in der Regel am 1. Mittwoch im Monat
	15.30 Uhr	Christliches Gebetstreffen mit Schwestern der Familie Mariens in der Regel am 3. Mittwoch im Monat
Donnerstag	09.30 Uhr	Singen mit Silvie Blum & Elisabeth Brügger
	14.30 Uhr	Lebensbegleitung mit Margrith Kreis
Freitag	09.30 Uhr	Aktivierungstherapie GWG mit Rosa Maria Bill
	09.30 Uhr	Turnen – Bewegung mit Margrith Kreis
	15.00 Uhr	Andacht in der Iddakapelle mit Schwestern der Familie Mariens



Monatsprogramm

- April**
- 17. **Evangelischer Gottesdienst**
10.00 Uhr Iddakapelle
 - 17. **Geburtstagsfeier**
15.00 Uhr Cafeteria
 - 29. **Musikalische Unterhaltung mit dem Duo Etienne**
14.30 Uhr Albanstübli
- Mai**
- 06. **Blueschtfahrt mit dem Rollstuhlcar**
13.30 – 17.00 Uhr
 - 08. **Evangelischer Gottesdienst**
10.00 Uhr Iddakapelle
 - 12. **Muttertag mit dem Gesangsduett Ersa**
15.00 – 16.00 Uhr Albanstübli
- Juni**
- 03. **Lichtbilder mit Hr. Schuler**
15.00 Uhr Cafeteria
 - 05. **Evangelischer Gottesdienst**
10.00 Uhr Iddakapelle
 - 26. **Konzert mit dem Duo Accento**
15.00 – 16.00 Uhr Albanstübli
- Juli**
- 03. **Evangelischer Gottesdienst**
10.00 Uhr Iddakapelle
 - 03. **Geburtstagsfeier**
15.00 Uhr Cafeteria
 - 10. **Grillfäscht mit Musig Tannzapfenland**
Ab 16.00 Uhr im Garten und GWG
- August**
- 01. **1. Augustfeier**
Ab 16.00 Uhr im Garten
 - 14. **Evangelischer Gottesdienst**
10.00 Uhr Iddakapelle
- September**
- 03. **Herbstausflug mit dem Rollstuhlcar**
13.30 – 17.00 Uhr
 - 04. **Evangelischer Gottesdienst**
10.00 Uhr Iddakapelle
 - 11. **Lesung mit Markus Staub**
15.00 Uhr Cafeteria



«It was upon a time.....», oder «Es war einmal.....»

An einem Samstag lud mich meine Arbeitskollegin ein, um zusammen einen netten Abend zu verbringen. Was ich nicht wusste war, dass sie einen Abend zu viert geplant hatte.

Wir fuhren nach Märstetten, wo ein Berner-Abend mit Musik und Tanz stattfand. Mit Tanzen und Spässen ging der Abend zur Neige und Heinz lud alle zu Kaffee und «Birewegge» in sein Elternhaus ein. Wie sich's gehört, dankte ich beim Abschied Heinz für den schönen und lustigen Abend. Am Mittwoch, nach diesem vergnüglichen Abend, lag schon ein Brief von Heinz auf dem Mittagstisch. Heinz wollte mich wiedersehen, und lud mich und meine Kinder aus erster Ehe, an den Rheinfluss ein. Zusammen verbrachten wir einen schönen, sonnigen Tag. Heinz hatte seine helle Freude an Carmino und Liliane. Weitere Liebesbriefe schickten wir uns hin und her.

Heinz wurde mir immer sympathischer, er war ein lieber, herzenguter Mensch. Er mochte mich und die Kinder sehr. Er hatte eine «rauhe Schale», dafür einen weichen Kern. Die Liebe zwischen uns wuchs immer mehr.

Im Winter 1965 beim Skifahren auf dem Fuchsacker in Degersheim haben wir uns, unter einer Tanne, einander versprochen. Das rote Band, das um das Schächteli mit den Ringen gebunden war, hat Heinz sorgfältig um einen Tannast gehängt. Es war ein speziell romantischer Moment.

Im Frühjahr danach fand Heinz, er wohne schon etwas weit weg und nahm eine Arbeit in Romanshorn an.

Bald danach, am 5. August 1965 läuteten für uns die Heiratsglocken in der kleinen Kirche Triboltingen.

1967 kam unser Sohn Roman auf die Welt. Wir waren so glücklich darüber. Heinz war ein herzenguter aber strenger Vater. Die Kinder wuchsen heran, und sind von zu Hause ausgezogen.



So verging die Zeit, die wir miteinander genossen. Wir haben manchmal zueinander gesagt, wir hätten es doch so schön!

Wir zwei verschiedenen Menschen haben zueinander gefunden.

1995 erlitt Heinz einen schweren Arbeitsunfall. Dank seinem starken Willen und seiner robusten Gesundheit ist er wieder genesen. Juhui! Es war uns nochmals vergönnt, gemeinsame Wanderungen zu machen. Wir durften zusammen Reisen nach Nepal, Südafrika, Dänemark und in die Türkei unternehmen.

Heinz, ich danke Dir für all diese schöne Zeit mit Dir von Herzen. Wir durften einander Probleme erzählen und haben miteinander nach Lösungen gesucht.

Leider musstest du vor einigen Jahren ins APH Eppishausen eintreten, wo du vom Personal liebevoll gepflegt wurdest. Plötzlich verschlechterte sich dein Zustand.

Am Sonntag, 10. Februar bist Du, lieber Heinz, vom Herrgott in die ewige Heimat gerufen worden. Ich wünsche dir den ewigen Frieden.

Anneli Stoffel



Ein gesunder Rücken kann mich entzücken

Anlässlich der internen Fortbildung «rückengerechtes Arbeiten» sind alle Mitarbeiterinnen von einer Physiotherapeutin über das richtige Bewegen, Heben und Tragen im Alltag instruiert worden. Ich möchte aufzeigen, was wir in der Hauswirtschaft vom Kurs profitiert haben.

In der Lingerie müssen wir oft volle Wäschezeinen heben. Das fachgerechte Heben, Tragen und Hinstellen ist wichtig, um einen schmerzfreien Rücken zu bewahren. Das gilt auch für das Füllen der Waschmaschine und das Transportieren der Wäschesäcke. Wenn immer möglich, sollte das Gewicht auf zwei Hände verteilt und die Hilfsmittel richtig eingesetzt werden.



Ich achte bewusst auf die richtige Haltung, wenn ich den Staubsauger die Treppe hochtragen muss. Eine falsche Bewegung - und schon spüre ich den Fehler im Rücken. Oder - statt einen ganzen Harass mit Getränken zu

heben, laufe ich lieber mehrmals, meinem Rücken zuliebe. Auch in der Küche selbst fallen Arbeiten an, die den Rücken belasten können. Die Handhabung von Pfannen und schweren Töpfen muss vorsichtig geschehen.

In der Pflege müssen die gelernten Grundsätze ebenso angewendet

werden. Zum Beispiel bei der Mobilisation des Bewohners vom Bett in den Rollstuhl und zurück. Die vorhandenen Hilfsmittel müssen korrekt eingesetzt werden.

Die interne Fortbildung kommt uns sehr zu Hilfe. In den praktischen Übungen konnten wir unsere Muskeln und Gelenke gut spüren. Wir lernten, dass präventives Training und Dehnungen die Leistungsfähigkeit unseres Körpers verbessern können. «Muskeln trainieren statt Gesundheit ruinieren» ist fortan unser Motto. Aber alleine zu turnen ist nicht jedermanns Sache. Deshalb turnen wir gemeinsam jeden Tag 5 Minuten nach der Znünpause.

Alle Mitarbeiterinnen sind dazu eingeladen. Die gemeinsamen Übungen machen Spass und tun gut. Gestärkt durch das fröhliche Miteinander, nehmen wir die anstehenden Arbeiten wieder in Angriff.



Ich freue mich jeden Tag auf die Turneinlage und nehme gerne daran teil. Übung macht den Meister! Ein gutes Gelingen wünscht allen

Renate Schlutt,
Hauswirtschaft



Feuerwehrrübung

Letzten Herbst fand eine grosse Feuerwehrrübung im Areal des Alters- und Pflegeheims Schloss Eppishausen statt. Daran beteiligt waren die Feuerwehren Erlen und Amriswil. Das Gewichtige an diesem Einsatz lag auf der Zusammenarbeit der beiden Feuerwehren. Es wurde ein Grossbrand mit verletzten und bewusstlosen Bewohnern simuliert.

Die Feuerwehr fuhr mit grossem Gerät und vielen Feuerwehrleuten auf.



müssen. Dazu kam sogar ein Hubretter zum Einsatz.

Für die Bewohner war die Übung ein grosses Spektakel. Sie zeigten sich interessiert und beobachteten gespannt, was als nächstes wieder geschehen würde. Sie stellten sich den Ernstfall vor und fieberten mit.



Die Übung wurde von Peter Steffen, Kommandant der Feuerwehr Erlen, kompetent geleitet.

An verschiedenen Stellen am Haus wurden Einsatzorte markiert. Sie dienten den Feuerwehrleuten als Hinweise, wo sich der Brand befindet und wo Menschen gerettet werden

Einige wurden durch die vielen Leute und Geräte, die plötzlich überall zu sehen waren, auch ein wenig beunruhigt.

Ebenso war das Personal des Alters- und Pflegeheimes angespannt. Wir waren natürlich alle froh, dass es nur eine Übung war. Beruhigend war, sich auch persönlich überzeugen zu können, dass der Einsatz gut geklappt hat. In einem Brandnotfall können wir uns auf unsere Feuerwehr verlassen. Wir danken allen Feuerwehrleuten für ihren Einsatz und für ihre Bereitschaft bei einem Brand professionell zu helfen.



Agnes Kerrison,
Heimleiterin



Das kleine Fest im «Schlossgärtli»

Die Bewohner von der «Geschützten Wohngruppe Schlossgärtli» und wir feierten mit ihren Ehepartnern, Geschwistern, den erwachsenen Kindern und sogar Enkelkindern das Zusammensein und das Zusammenleben, wie es im «Schlossgärtli» so sehr geschätzt wird. Sie alle kamen, um bei uns einen schönen und gemütlichen Nachmittag zu verbringen.

Auch heuer wollten wir das Fest in unserem angenehmen Garten feiern, doch hat uns der «Wetter-Gott» leider im Stich gelassen. Am Morgen war uns bald klar, dass wir unser Fest in trockene Regionen verlegen müssen. Flexibilität gehört ja zu unserem Alltag, und so haben wir unsere Festivitäten spontan in die uns zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten verlegt.

Mit einer kleinen besinnlichen Geschichte, die ich vorlas, und dem gemeinsamen Singen des uralten Liedes «Schwizerländli», eröffneten wir das kleine Fest. Damit möglichst alle integriert wurden und Spass finden konnten, erklärte Margrith Kreis die verschiedenen Spiele. Es war für uns wichtig, an diesem Zusammensein im Spiel eine Wohlfühl-Atmosphäre zu erleben und möglichst auch die Angehörigen ein wenig am Alltag im »Schlossgärtli« teilnehmen zu lassen.



Interessant war ein ganz spezielles Korbballwerfen mit unterschiedlichen Bällen, von denen einige Bälle beim Aufprall blinkten. Dies hatte zur Folge, dass bei manchen Anwesenden nicht nur die Bälle, sondern auch deren Augen zu blinken anfangen und ein zufriedenes Strahlen auf die Gesichter zauberte.

Über zwei Tische hinweg konnten die Angehörigen mit ihren Lieben zusammen Boccia spielen. Im Korridor wurden Bälle auf Tischhöhe in ein Netz versenkt und im Aufenthaltsraum übte man seine Geschicklichkeit mit Stäben und Hütchen.



Um bei all diesen sportlichen Tätigkeiten fit zu bleiben, gab es zur Stärkung noch Kaffee mit leckeren Nuss- und Mandelgipfeln.

Ich denke, nicht nur wir als Team fanden das Fest gelungen und herzlich. Auch die Bewohner und ihre Angehörigen können zufriedenen auf die gemeinsamen Stunden zurückblicken und dürfen sehen, was im «Schlossgärtli» noch alles möglich ist.

Regula Schenk,
Teamleiterin Geschützte Wohngruppe



Lernende im «Schlossgärtli»

Im Laufe meines regulären Lehrganges wechselte ich letzten Sommer von der Pflegeabteilung auf die «Geschützte Wohngruppe». Obschon Leitbild und Philosophie des Hauses dieselben sind, bestehen doch riesige Unterschiede im Alltag beider Abteilungen.

Hier im «Schlossgärtli» stehen die Betreuung und das Gestalten des Alltags jeden Tag neu im Vordergrund. Wir sind hier wie eine grosse Familie. Trotzdem gilt es ständig, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz zu den Bewohnern und ihren Angehörigen zu finden. Ich versuche, zu jedem Bewohner eine tragfähige Beziehung aufzubauen, ohne dabei mich als professionelle Betreuende zu vergessen. Nur so ist es möglich, genügend Abstand zu wahren, um allen Bewohnern und ihren Angehörigen gleichwertig und wohlwollend zu begegnen. Auch die Stunden des Abschieds gilt es mit Anteilnahme und ebenso mit innerer Ausgeglichenheit zu bestehen.

Es fiel mir zum Beispiel sehr leicht, zu Ingeborg Hochstrasser eine gute Beziehung aufzubauen. Sie ist eine sehr impulsive, herzliche und überaus emotionale Persönlichkeit. Frau Hochstrassers Lachen ist oft ansteckend, genauso wie ihr Weinen...

Ihr Bewegungs-Drang ist sehr ausgeprägt, und so wippt sie zu jeder Musik mit und findet den Rhythmus der Lieder. Seit fast zehn Jahren lebt sie hier im APH und hat wohl so manches Herz erwärmt. Frau Hochstrasser teilt sich vor allem nonverbal mit, weil ihr aufgrund ihrer Krankheit die Worte fehlen. Dies tut sie mit sehr viel Charme. Aber auch ihr Eigenwille findet darin seinen Ausdruck.



Ich arbeite insgesamt ein Jahr auf der Geschützten Wohngruppe und lerne jeden Tag Neues dazu. Es ist sehr herausfordernd, Menschen mit Demenz auf ihrem letzten Lebensabschnitt zu begleiten, weil sie sich oft nicht mehr verbal ausdrücken können. Darum achte ich vermehrt auf den Gesichtsausdruck, die Haltung und die Gestik - nicht nur vom Bewohner, sondern auch bei mir selbst. Niemand weiss genau, was an Demenz erkrankte Bewohner wirklich wahrnehmen. Unsere fachliche Kompetenz, die Kenntnisse über den Krankheitsverlauf, unser Wohlwollen und unsere Bereitschaft, sich immer wieder auf neue Situationen einzulassen, erlauben uns, den Bewohnern auch ohne Worte nahe zu sein. Sie sollen in jeder Situation Würde und Wertschätzung spüren. Wenn mir dies in meiner Arbeit gelingt, bin ich zufrieden und glücklich.

Yvonne Fässler,
FaGe in Ausbildung



Jodelchor zu Besuch beim christlichen Gebetstreffen

Schon seit mehr als zwei Jahren kommen wir jeden dritten Mittwoch im Monat um 15.30 Uhr in der Idda-Kapelle zusammen, um gemeinsam zu beten, zu singen und über Worte der Heiligen Schrift nachzudenken. Zum christlichen Gebetstreffen im Oktober 2012 hatte sich ein ganz besonderer Gast angemeldet: der Jodelchor von Sulgen! Seine Gesichter sind uns wohlbekannt von mehreren Auftritten in unserem Heim, und nicht zuletzt ist ja auch der ehemalige Heimleiter, Herr Josef Wigert, mit dabei. Es wurde zu einem wunderschönen Miteinander; wie es auch unser treuer Mitbeter, Herr Karl Oettli, so gut ausdrückte: «Man hatte den Eindruck, dass die, die mitgesungen haben, innerlich mitgegangen sind!»



Zu unserem Thema «Mit einem größeren Vertrauen auf Gott wieder hinaus in den Alltag» passten die Lieder der Jodelmesse ganz und gar: «Hesch du einisch Sorge, drückt dich s' Läbe schwär, plagt dich herbä Chummer, der Alltag isch so läär. Darfsch ja nüd verzage, der Herrgott

isch nu da! Heb Vertruiwe, chasch zuenem gah, heb Vertruiwe, Er lost dich a. Heb Vertruiwe, Er nimmt dich a. Muesch nur Vertruiwe ha!»



Voll Aufmerksamkeit lauschten alle dem Zeugnis Sr. Gertruds, einer Mitschwester unserer Gemeinschaft, die in einer Missionsstation in Kasachstan arbeitet: «Es war ein kalter, sonniger Tag, als ich die Stadt verließ, minus 30°C, was bei uns allerdings nichts Besonderes ist. Der Bus war voll besetzt. Alles lief gut, doch spürte man, wie es deutlich kälter wurde. Dann geschah es: Nachdem das Thermometer auf minus 45°C gesunken war, fror bei unserem Bus der Diesel ein! Das Fahrzeug blieb mitten in der Steppe stehen und rührte sich nicht mehr vom Fleck! Die Busfahrer versuchten in hektischer Eile, den Diesel im Tank wieder flüssig zu machen! Die Kinder begannen vor Kälte zu weinen und ließen sich nicht mehr beruhigen. Die Erwachsenen begannen bereits Prognosen aufzustellen, wie lange wir ohne Hilfe und Heizung überleben könnten! Spannung lag in der Luft, und auch in meinem Herzen stieg langsam Panik auf: Wir werden erfrieren!



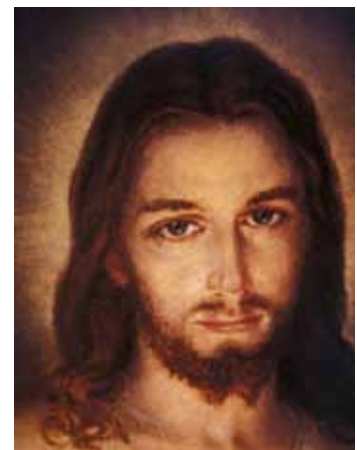
Etwa zwei Stunden standen wir so in der eisigen Kälte, in beklemmender Stille. Da erinnerte ich mich plötzlich an eine Predigt, in der der Priester uns eindringlich aufrief, in allen Situationen viel konkreter und lebendiger auf den Herrn zu vertrauen und dies oft durch das einfache Stoßgebet, das Jesus selbst der hl. Faustyna aufgetragen hatte, auszudrücken: «Jesus, ich vertraue auf Dich!» Von diesem Augenblick an wiederholte ich in meiner Not nur immerfort: «Jesus, ich vertraue auf Dich!» Bald spürte ich große Ruhe und Gelassenheit in mein Herz einziehen und die innere Sicherheit, dass Jesus alles gutmachen wird. Nur eine Viertelstunde später wurde der Kraftstoff im Tank plötzlich wieder flüssig! Die Busfahrer wussten selbst nicht warum. Voll Freude dankte ich Jesus. Bis zum Ende der Fahrt, während der es noch weitere Zwischenfälle gab und die letztlich statt 12 Stunden 24 dauerte, hatte ich beständig dieses Gebet auf meinen Lippen. Es erfüllte mich mit Vertrauen und Sicherheit, so dass ich mich trotz der ausgestandenen Angst innerlich gestärkt fühlte.»

Auch in unserem Alltag gibt es immer wieder Situationen, in denen unser Vertrauen herausgefordert ist.

So durfte sich am Ende des christlichen Gebetstreffens jeder Anwesende ein kleines Bildchen des barmherzigen Jesus mitnehmen, das man sehr praktisch in die Hosentasche stecken kann.

Auch Ihnen möchten wir es gerne schenken. Denn, obgleich wir sicherlich nicht wie die Jodelchorsänger die Hände ständig im Hosensack haben, werden wir uns doch, wenn wir hineingreifen, an dieses Gebet erinnern: «Jesus, ich vertraue auf Dich!»

Sr. Fina,
Leiterin Seelsorgedienst





Wie aus einer Idee ein Werk wird

Ein Sprichwort sagt: «Es wird viel geredet, wenn der Tag lang ist». Viel reden wird eher als negativ betrachtet. Doch kommt es sehr auf den Inhalt an. Durch das Reden miteinander können viele gute Dinge geschehen und entstehen. Jeder Mensch hat seine eigenen, besonderen Fähigkeiten, die wir in der Aktivierung besonders fördern und erhalten wollen. Mit der Bereitschaft, auf unseren Nächsten zu hören, können wir von ihm lernen. So ist zum Beispiel unser «Alpaufzug» entstanden. Es begann mit einem Buch über Appenzeller Volkskunst. Wir betrachteten die vielen schönen Bilder und Gegenstände. Darunter war eine Sennenuhrkette mit den Münzen und dem Käserührer. Herr Frehner wusste, dass diese Gegenstände vergoldet sein konnten. Man war also ein reicher Mann, wenn jemand im Besitze einer solchen Uhrkette war.

Auch die sogenannten «Lindauerli» - also die Sennenpfeifen - hatten es uns angetan. Herr Jud wusste, dass es ganz verschiedene Arten von solchen Sennenpfeifen gibt. Diese wurden aus Buchsbaumwurzelknollen Holz gefertigt und anschliessend mit Silberkettchen und eventuell mit silbernen Kühen versehen. Die Kuh wird von den Silberschmieden und in der Senntum Malerei sehr oft verwendet. Im Bauernalltag erfährt die Kuh eine grosse Wertschätzung, ist sie doch lebensspendend für den Bauer.



Herr Frehner war von einem Bild in diesem Buch besonders angetan, einem sogenannten Alpaufzug, wie man ihn oft zu sehen bekommt. Im Vordergrund sieht man Kühe, Sennen, einen Bläss und die Geissen. Plötzlich war die Idee geboren, auch wir wollen einen solchen Alpaufzug anfertigen.

Gesagt, getan. Aus Sperrholz werden eine Bäuerin, ein Senn, drei Kühe, drei Geissen und ein Bläss ausgesägt. Mit sehr viel Sorgfalt rundet Herr Frehner und Herr Müller die Holzfiguren ab. Hier kommt die Fachkenntnis des Schreiners Herr Frehner zum Tragen. Er zeigt uns, wie die Feile richtig über das Holz gezogen werden muss, damit es nicht verletzt wird.



Auch Herr Reinhard ist mit viel Eifer an der Arbeit. Früher hat er selber viele Figuren aus Holz geschnitzt. Er benutzt die feinste Feile, damit der Geiss kein Bein abbricht.

Herr Kradolfer streicht mit dem Finger über die Figuren und spürt sofort, wo noch etwas Schliff notwendig ist. Er merkt, wenn noch kleine Holzspäne aufstehen, die man von blossem Auge nicht sehen kann. Wir staunen immer wieder über die verschiedenen Fähigkeiten unserer Bewohner, die beim Werken zum Vorschein kommen. Herr Jud hat die schwierige Aufgabe, das rechte Gelb für die Lederhosen des Sennes zu mischen. Mischt man zuviel Rot mit Gelb so wird es Orange. Doch mit





dem geübten Auge des früheren Grafikers stimmt das Gelb genau mit unserer Vorlage überein. Das Lackieren übernehmen wieder Herr Kradolfer und Herr Müller.

Als es Zeit ist, die Figuren aufzukleben, meint Herr Frehner, es brauche noch einen Hintergrund mit den typischen Bergen und weist uns auf ein Bild hin. So wächst die Idee, ein vorhandenes Bild mit Bergen und Hügeln zu nutzen und die Figuren versetzt auf dem Bild zu platzieren. Es sollte dreidimensional aussehen - und zu unserer aller Überraschung glückt es. Unser Bild sieht einfach super schön aus.

Diese längerfristige Beschäftigung mit einem Thema zeigt klar, dass etwas Wiederkehrendes Geborgenheit und Sicherheit vermitteln kann. Folglich äussern sich die Bewohner zur anstehenden Arbeit, z.B: «Das letzte Mal haben wir den Senn geschliffen. Die Farbe war am Montag noch nicht gut, die müssen wir nochmals anpassen». Meine Aufgabe ist ausserdem, bei länger anhaltenden Arbeiten die Aufmerksamkeit auch jenen Bewohnern zu schenken, wo die Handfertigkeit

schon etwas abgenommen haben oder einfach andere Fähigkeiten haben. So hat uns Frau Häberli zum Beispiel beraten, wie sie die Bäuerin anziehen würde. Welche Farbe das Kleid haben sollte, damit es zum Senn passt.

Wirklich jeder Bewohner ist mit diesem Alpaufzug irgendwie in Berührung gekommen. Alle haben etwas zum Gelingen beigetragen. Für uns ist wichtig, den Weg zu finden, um bei einem Projekt alle Teilnehmer zu integrieren. Jeder sollte das Gefühl haben: «das haben WIR geschafft». Zum Abschluss muss ich doch noch etwas sehr Lustiges erwähnen. Beim Bestaunen des Werkes entdeckt Frau Dünner einen gewichtigen Fehler. Sie weiss, dass die «Lindauerli» nicht nach oben, sondern lässig mit dem Pfeiffenkopf nach unten im Mund getragen werden. Sie brauchen deshalb einen Deckel, damit der Tabak nicht rausfällt! Wir tragen diesen Lapsus mit Fassung und müssen sicherlich noch oft darüber herzlich lachen.

Rosa-Maria Bill,
Aktivierung





Ausflug zur Iddaburg

Am Dienstag 20. November waren 21 Bewohnerinnen und Bewohner mit 11 Betreuungspersonen für den Ausflug auf die Iddaburg bereit. Einige Bewohner waren etwas nervös, aber auch voller Erwartungen, was sie alles erleben würden. Als alle im Car Platz gefunden hatten und natürlich angeschnallt waren, ging die Reise los. Auf der Fahrt wurde geplaudert, gelacht und auch gesungen. Alle Reisenden waren gut gelaunt und zufrieden.



Wir fuhren über Bürglen und Münchwilen nach Fischingen. Dort machten wir beim Kloster einen Halt. Pater Jeanmarc wirkte als Reiseleiter und erklärte uns die Geschichte des Klosters. Dann fuhren wir weiter zur Iddaburg.

Das Wetter meinte es am Anfang nicht so gut mit uns; wir waren von Nebel umhüllt. Aber je höher wir hinauffuhren umso lichter wurde er. Plötzlich konnten wir von weitem den Turm der Wallfahrtskirche im vollen Sonnenschein sehen.



Oben angekommen, genossen wir eine einmalige Sicht auf das Nebelmeer im Tal. Alles war wie in Watte verpackt; uns umgab eine spezielle Ruhe und ein tiefer Friede.





Das Restaurant verwöhnte uns mit einem feinen, frisch zubereiteten Apfelstrudel und Vanillesauce. Alle genossen den feinen Zvieri



Danach blieb noch Zeit, die geschichtsträchtige Umgebung zu erkunden. Auf einem Schild am Felsen der schmalen Strasse zur Idaburg ist zu lesen, dass am 15. August 1931 ein Auto 50 m in die Tiefe stürzte. Alle 8 Insassen wurden wie durch ein Wunder nicht verletzt. Wir dürfen darin ein Zeichen für den Schutz Gottes erkennen.

Auch die heilige Idda durfte zu ihren Lebzeiten diesen besonderen Schutz erfahren. Ihr Mann, der Graf von Toggenburg, war auf eine Verleumdung hereingefallen und bezichtigte sie des Ehebruchs. In wilder Wut stürzte er seine Frau von der Burgzinne in die 200m tiefe bewaldete Schlucht. Ausgestossen von der Burg und ihrem weltlichen Leben, bewahrte Gott Idda das irdische Leben und führte sie in besonderer Weise zur Gemeinschaft mit ihm. In der Einsamkeit der finsternen Wälder zu Füssen des Hörnli führt Idda, die einstige Gräfin von Toggenburg nun ein Leben in Busse und Gebet. Ihr persönliches Anliegen beinhaltete die Bekehrung ihres Mannes.

Idda wird für uns alle zum Vorbild für Verzeihung und Versöhnung. Es wird berichtet, dass sie ihrem «Mörder» wieder begegnete und ihm in der Todesstunde beigestanden sei. In äusserlicher Armut und vielen Entbehrungen fand Idda eine innige Gottesnähe und einen himmlischen Frieden, der alle Freuden ihrer ersten Ehejahre auf der Toggenburg übertraf.

Natürlich konnte sie nicht ganz verborgen bleiben. Ihre Gottesverbundenheit strahlte jetzt heller als ihr einstiges Lächeln als mütterliche Gräfin von der Burg. Es waren vor allem die Armen und Kranken, welche Zugang zu ihr fanden und sie um Hilfe und Rat fragten. Die Legende erzählt, dass ihr ein Hirsch mit leuchtendem Geweih den nächtlichen Weg zur Klosterkirche Fischingen zeigte. Deshalb wird sie oft mit einem Hirsch dargestellt.



Idda selber wurde zum Licht, das andere Menschen näher zum Frieden in Gott führt - und das bis zur heutigen Zeit. Dieses Licht und den Frieden dieses speziellen Ortes nahmen wir mit auf den Heimweg und kehrten glücklich und zufrieden nach Eppishausen zurück.

Nicole Spiess
und Daniela Luceri,
Pflegehelferinnen



Der etwas andere Adventskalender

Die Vorbereitungen auf die Adventszeit begannen schon früh. Ein Adventskalender darf nie fehlen. Aber wie sollte er aussehen? Wie gestaltet sein? Wie wäre es, wenn Kinder einen Adventskalender basteln würden?

Ich kontaktierte die Kindergärtnerin Frau Schmid vom «Chindi Schöntal» in Erlen. Sie war von meiner Idee begeistert. Das hiess für die Kinder, 24 Bilder weihnachtlich/adventlich zu gestalten. Der Kreativität waren keine Grenzen gesetzt. Nur das Mass der Bildgrösse war vorgegeben.

Ende November konnte uns Frau Schmid die gestalteten Bilder der Kindergärtler überreichen. Sie wurden nummeriert und in den vorbereiteten Rahmen platziert. Rechtzeitig zum 1. Adventssonntag hing der Adventskalender in der bereits weihnachtlich geschmückten Cafeteria.

Täglich vor dem Mittagessen der Bewohner wurde voller Spannung ein Fenster geöffnet. Hinter jedem Fenster befand sich eine kleine liebevoll

gestaltete Überraschung. Die Bilder wurden bewundert und kommentiert.

Am Adventskalender erfreuten sich ebenso die Besucher. Natürlich wollten wir die kleinen «Künstler», die so viel Freude ins Heim gebracht hatten, auch persönlich kennen lernen. Eines Nachmittags kamen sie auf Besuch, bestaunten ihr gemeinsames Werk und waren mit Recht stolz darauf - obwohl manch einer nicht mehr wusste, welches Bild von ihm gestaltet wurde! Bei Speis und Trank sassen wir gemütlich beisammen. Zudem stimmten uns die Kleinen mit adventlichen Liedern auf Weihnachten ein. Kindern ist es gegeben, ganz ungezwungen und froh die Herzen unserer Bewohner zu berühren.

Auf diesem Wege nochmals herzlichen Dank an Frau Schmid für die Umsetzung der Idee, und natürlich allen kleinen Künstlern für ihren tollen Einsatz.

Gabriela Trachsel,
Teamleiterin Pflegeabteilung





Weihnachtsfeier

Mädchen und Buben der «Kids Church» Erlen führten die Weihnachtsgeschichte als Singspiel auf. Dabei wurden sie durch Begleitmusik von der «Heart Beat Band» unterstützt. Sie hatten im Vorfeld wochenlang geprobt, und nun waren sie bereit, ihr Bestes zu geben.

Die Weihnachtsgeschichte wird von den zwei Mäusen Rahel und Benjamin erzählt. Sie hausen in einer Höhle auf einer Schafweide in der Nähe der Stadt Betlehem. Dank der Feuer, die die Hirten bei ihrer Höhle angezündet haben, ist es wohliger warm in ihrer Behausung.



Direkt von den Hirten hören sie, dass ihnen die Engel erschienen sind und die Geburt des Messias angekündigt haben. Sie folgen den Hirten, um das neu geborene Kind zu suchen. Durch den hell leuchtenden Stern finden die Hirten den richtigen Stall mit Maria und Josef und dem neugeborenen Jesuskind.



Die Buben und Mädchen spielen ihre Rollen mit kindlicher Spontaneität, viel Einfühlungsvermögen und grosser Begeisterung. Zwischendurch werden gemeinsam die Weihnachtslieder «Oh du fröhliche» und «Stille Nacht, heilige Nacht» gesungen. Mit der Unterstützung der jugendlichen Musikerinnen der «Heart Beat Band» entsteht ein guter Sound im Saal.

Unsere Bewohner und ihre Angehörigen sind sehr erfreut über die Darbietungen der Kinder. Sie lassen sich von der Geschichte mitreißen und verfolgen die Szenen aufmerksam. Unsere Bewohner hätten wohl noch länger zuhören und zusehen können. Die Kinder und ihre Betreuer bekommen einen verdienten herzlichen Applaus. Ihre strahlenden Augen und Gesichter verraten uns, dass sie auch selbst an der Aufführung Spass haben und mit dieser ihrer Hauptprobe zufrieden sind. Zwei Tage später führen sie die Weihnachtsgeschichte auch in der evangelischen Kirche in Erlen auf, vor noch mehr Publikum.

Agnes Kerrison,
Heimleiterin



Ehrung



10 Dienstjahre

Bacher Ursula

Eintritt 01. September 2003

«Du hast solange hier geschafft
Mit Fleiß und Schweiß und Nervenkraft
Nimm unseren Respekt entgegen
Solche wie dich muss man gut pflegen
Damit sie dem verrückten Treiben
Recht lange noch erhalten bleiben»

Liebe Uschi
Herzlichen Dank für Deine langjährige
Diensttreue, Deinen unermüdlichen
Einsatz und Dein Engagement.
Alles Gute!



Neue Mitarbeiterinnen



Ammann Iris
FaGe

01. Januar 2013



Länzlinger Demian
FaGe

01. Januar 2013



Nein wir stellen keine Kinder an, auch wenn sie noch so süß aussehen! Auf diesem Foto ist Renate Schlutt 2 Jahre alt.

Wir begrüßen die neuen Mitarbeiterinnen herzlich im Eppishauserteam und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.



Schlutt Renate
Seit dem 1. April 2010 arbeitet sie als Mitarbeiterin Küche und Hausdienst bei uns. Leider ging sie damals bei der Vorstellung neuer Mitarbeiterinnen unter. Deshalb holen wir es heute nach.



Klara Frei wohnt seit 15 Jahren im APH



Frau Frei ist jene Bewohnerin, die schon am längsten bei uns wohnt. Sie trat am 30. April 1998 bei uns ins Alters- und Pflegeheim ein.

Davor wohnte sie in Hagenwil, wo sie jahrzehntelang im Dienste der Familie Angehrn im Schloss Hagenwil tätig war. Zu ihr entstand eine familiäre Bindung, die bis heute anhält. Noch immer kommt regelmässig Besuch aus dieser Familie. Frau Frei erzählt gerne auch von ihren leiblichen Brüdern und Schwestern, die ihr ebenfalls oft hier ihre Aufwartung machen.

Frau Frei ist noch immer eine fröhliche und aufgestellte Person. Sie legt grossen Wert auf ein gepflegtes Aussehen und trägt immer den passenden Schmuck zu ihren Kleidern. Die Frisur muss täglich stimmen. Der regelmässige Besuch beim Coiffeur ist sehr wichtig für sie.

Sie erzählt immer noch gerne von ihrem Häuschen mit dem wunderschönen Garten, wo sie früher wohnte. Die

Liebe zu den Blumen kann sie auch bei uns noch ausleben. Sie hat das Zimmer voller Pflanzen, an denen sie grosse Freude hat. Der Höhepunkt des Blumenjahres ist jeweils die Amaryllis, die an Weihnachten blüht. Auch der Balkon im 2. Stock ist übervoll mit ihren Pflanzen bestückt. Es fällt ihr schwer, sich von etwas zu trennen. Im Sommer giesst sie die Töpfe regelmässig.

Frau Frei war auch eine begnadete Stickerin. Sie stickte Tischtücher und Kissen, um diese dann mit Freude weiter zu schenken. Auch im Heim war sie immer fleissig am Sticken, wenn auch etwas kleinere Objekte. Ein weiteres Hobby bestand im Ausmalen von Blumen, Schmetterlingen und Mandalas. Nebenbei las sie mit Freude ihr wöchentliches Heftli. Bis vor kurzem nahm sie noch immer aktiv an den verschiedenen Aktivitäten und Festen im Heim teil.

Seit Weihnachten ist es etwas ruhiger geworden um Frau Frei. Gesundheitlich geht es ihr nicht mehr so gut, und sie ist vermehrt auf Unterstützung angewiesen. Sie nimmt jeden Tag wie er kommt und freut sich an Kleinigkeiten. Sie hat immer noch einen Kämpferwillen, und gibt nicht auf.

Eine kleine Anekdote zeigt, was ihr wichtig war: An ihrem 90. Geburtstag fragte sie ein Priester, ob sie denn schon mal ab und zu einen Gedanken ans Jenseits habe. Entrüstet meinte sie: «Dazu habe ich keine Zeit. Ich muss noch so viel sticken».

So ist unsere Frau Frei. Wir hoffen, dass es ihr noch lange recht gut geht, auch wenn sie jetzt nicht mehr sticken mag.

Anna Colella, Pflegeassistentin



Gratulationen

April	Hochstrasser Ingeborg	22.04.1931	82 Jahre
Mai	Stump Elsbeth	13.05.1942	71 Jahre
	Heer Rosalba	19.05.1926	87 Jahre
	Frehner Marlene	26.05.1941	72 Jahre
Juni	Reinhart Sonja	21.06.1936	77 Jahre
	Strupler Hans	24.06.1938	75 Jahre
	Egloff Lilly	26.06.1921	92 Jahre
Juli	Brüschweiler Ida	03.07.1924	89 Jahre
	Ebel Josef	04.07.1942	71 Jahre
	Kesselring Maria	08.07.1930	83 Jahre
	Huber Heidi	11.07.1927	86 Jahre
	Kradolfer Hans	29.07.1920	93 Jahre
	Schütz Karl	31.07.1934	79 Jahre
August	Frehner Hans	15.08.1924	89 Jahre
	Hohfeld Edith	16.08.1915	98 Jahre
	Fehr Emmi	25.08.1920	93 Jahre
September	Kessler Hannelore	10.09.1937	76 Jahre
	Frei Klara	13.09.1919	94 Jahre

Geburtstagsfeier

Mittwoch 15.00 Uhr, 17. April / 3. Juli

2 Angehörige oder Freunde sind dazu herzlich eingeladen.
Bitte melden sie sich bei der Heimleiterin an. Tel. 071 648 12 12

**Wir gratulieren allen
Jubilaren ganz herzlich!**