

s'Churfirschte HEFTLI



**Alterszentrum Churfirsten
9650 Nesslerau**

27. Jahrgang, 1. Ausgabe: April 2024

Inhalt

Inhalt	1
Vorwort	2
Gedicht	3
Zum Gedenken	4
Geburtstage	5
Frühlings-Rezepte	6
Dienstjubiläen, Pensionierungen und Weiterbildung	9
Porträt Mitarbeiter: Katharina Cescato	13
Auflösung Wettbewerb	17
Rätsel.....	18
Wettbewerb	19
Porträt Bewohner: Paul Beurer	20
Bräuche und Rituale in verschiedenen Kulturen	24
Seelsorge	27
Das Redaktionsteam 2024.....	29

Vorwort

«Auf meinem Einsatzplan steht Menschlichkeit»

Was macht die Langzeitpflege aus? Genau: die Menschen, die in ihr arbeiten. Sprich: die Mitarbeitenden unseres AZC, Menschen, die den Pflegeberuf als eine sinnstiftende Tätigkeit wahrnehmen. Auf ihrem Einsatzplan steht nebst professioneller Pflege und Betreuung die Zuwendung zum Bewohner, die Menschlichkeit. Auch für junge Menschen im Toggenburg steht im AZC die Möglichkeit offen, sich für eine Lehre als FaGe zu bewerben. Für August 2024 haben wir noch offene Lehrstellen in der Pflege und in der Verpflegung.

Die Menschlichkeit und das Motto MMMM (Man muss Menschen mögen) manifestiert sich auch in anderen Ressorts unseres AZC. Die Verpflegung, Unterhalt und Verwaltung kümmern sich täglich um die Bedürfnisse der uns anvertrauten Bewohner und setzen alles daran, unseren Pensionären gemäss unserem Leitbild eine gute Lebensqualität zu bieten. Wir richten uns, wenn immer möglich, nach ihren Bedürfnissen. Dies steht auch für Menschlichkeit.

Save the date: Samstag, 29. Juni 2024 von 11.00 bis 16.00 Uhr

Nebst Menschlichkeit steht auch Geselligkeit auf dem Programm 2024. Weil unser Jubiläumsfest 2023 so schön war, planen wir im 2024 für alle ein weiteres **Sommerfest mit trendiger Countrymusik und feinem Essen.** Wir freuen uns bereits, mit Ihnen am 29. Juni 2024 zu feiern.

Zwischenzeitlich wünsche ich viel Spass bei der Lektüre des Churfürstenheftli.

Mit frühlingshaften Grüssen

Ihre

Gabriella Wiss
(Geschäftsleiterin)



Gedicht

Der Frühling

Der Schnee ist weg, die Sonne scheint,
im Baume singt ein Star.
Der Frühling ist jetzt aufgewacht,
die schönste Zeit im Jahr.
Nach dieser langen Winterzeit
will keiner länger warten
und manchen zieht es förmlich raus
in den geliebten Garten.

Hier wird gegraben und geharkt,
die Schäden abgeschnitten,
denn mancher Zweig von Baum
und Strauch
hat unterm Frost gelitten.

Nur Schneeglöckchen und Krokusse,
die können was vertragen
und stecken ihre Köpfe raus,
auch an sehr kalten Tagen.

Die Lebensgeister sind erwacht
bei Menschen und den Tieren.
Die Balz beginnt, denn das Gefühl
fängt an, uns zu regieren.
Überall in der Natur,
da finden sich die Paare
und alles wiederholt sich nun –
wie die vergangenen Jahre.

Autorin: Elke Abt



Zum Gedenken

In den vergangenen Monaten und Tagen mussten wir von folgenden Mitbewohnern für immer Abschied nehmen:

18.12.2023	Herr Jakob Lusti
20.12.2023	Frau Ruth Meyer
06.01.2024	Herr Karl Graf
31.01.2024	Herr Jörg Meier
08.02.2024	Frau Gertrud Hausheer
14.02.2024	Frau Erzebet Kis
29.02.2024	Herr Peter Urech
17.03.2024	Frau Susette Stauffacher



Geburtstage

Herzliche Gratulation zum Geburtstag

08. Mai	Bleiker Emma	100
04. Juni	Strebel Bernadette	96
05. Juni	Kuratli Walter	81
07. Juni	Angst Sonja	95
08. Juni	Strasser Päuli	88
11. Juni	Müller Rita	81
12. Juni	Vogel Erika	82
22. Juni	Turra Elisabeth	79
23. Juni	Egli Gottlieb	95
02. Juli	Meier Hilda	96
09. Juli	Zwingli Anna	95
12. Juli	Rutz Hildegard	83
15. August	Huser Rosmarie	86
19. August	Gmür Hermann	86
20. August	Kuhn Alice	60
25. August	Abderhalden Lotti	83



Frühlings-Rezepte

von Alexa Platter, Köchin

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet

Spargelsalat

- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 500 g grüne Spargeln
- ◆ $\frac{3}{4}$ TL Salz
- ◆ Wenig Pfeffer
- ◆ 2 EL Wasser
- ◆ 3 EL Aceto Balsamico Bianco
- ◆ 2 EL Olivenöl

- ◆ 2 Burratas* oder Mozzarella (je ca. 150 g)
- ◆ 40 g Pinienkerne, geröstet
- ◆ 40 g helle Sultaninen
- ◆ 4 Zweiglein Kerbel, zerzupft



Zubereitung

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Unteres Drittel der Spargeln schälen, schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und begeben, ca. 5 Min. rührbraten, würzen, Wasser begeben, zugedeckt ca. 5 Min. dämpfen. Deckel entfernen, Wasser verdampfen lassen. Pfanne von der Platte nehmen, Aceto und Öl begeben, mischen.

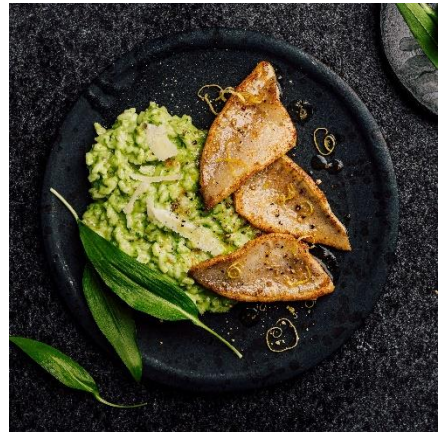
Spargelsalat anrichten, Burrata darauflegen. Pinienkerne, Sultaninen und Kerbel darüberstreuen.

Dazu passt geröstetes Brot.

* Burrata = ital. Frischkäse/Sonderform des Mozzarellas

Bärlauchrisotto mit Eglifilets

- ◆ 2 Schalotten
- ◆ 100 g Butter
- ◆ 300 g Risotto-Reis
- ◆ 2 dl alkoholfreier Apfelwein
- ◆ 1 l Gemüsebouillon, heiss
- ◆ 50 g Parmesan
- ◆ 50 g Bärlauch
- ◆ 150 g Crème fraîche
- ◆ Salz
- ◆ dreifarbiges Pfeffer
- ◆ 400 g Eglifilets
- ◆ Weissmehl zum Bestäuben
- ◆ 1 Zitrone



Zubereitung

Schalotten fein hacken. Etwas Butter erhitzen, Schalotten darin dünsten. Reis dazugeben und glasig dünsten. Mit Apfelwein ablöschen, Flüssigkeit einkochen lassen. Bouillon nach und nach dazu giessen, Risotto unter gelegentlichem Rühren ca. 18 Minuten bissfest garen.

1/3 des Parmesans fein hobeln, Rest fein reiben. Bärlauch waschen, trocken tupfen und einige schöne Blätter zum Anrichten beiseitestellen. Von den restlichen Blättern die Stiele entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Mit Crème fraîche mit einem Stabmixer fein pürieren. Bärlauchcrème und geriebenen Parmesan zum Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eglifilets mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit wenig Mehl bestäuben. Restliche Butter in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Eglifilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Beidseitig ca. 3 Minuten in der Butter braten. Von der Zitrone einige Zesten (Schale) abziehen. Wenig Zitronensaft zum Fisch pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eglifilets mit Risotto anrichten, mit der Zitronenbutter beträufeln. Mit beiseitegestelltem Bärlauch und Zesten servieren.

Joghurt-Panna-Cotta mit Rhabarberkompott

Joghurt-Panna-Cotta:

- ◆ 3 dl Bio Suisse Vollrahm
- ◆ 4 EL Zucker
- ◆ 1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark und Stängel
- ◆ 3 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
- ◆ 250 g Bio Suisse Joghurt nature

Rhabarberkompott:

- ◆ 500 g Rhabarber, gerüstet, in Stücken
- ◆ 1 dl Wasser
- ◆ 1 TL Zitronensaft
- ◆ 6 EL Zucker



Zubereitung

Panna Cotta: Rahm, Zucker, Vanillemark und -stängel aufkochen, auf 2,5 dl einköcheln. Vanillestängel entfernen. Gut ausgedrückte Gelatine unter Rühren dazugeben, auflösen, leicht auskühlen lassen. Joghurt daruntermischen, in die kalt ausgespülten Förmchen verteilen. Zugedeckt 3,5-4 Stunden kühl stellen.

Kompott: Rhabarber, Wasser, Zitronensaft und Zucker aufkochen. Zugedeckt 8-10 Minuten köcheln, auskühlen lassen. Je etwas Kompott auf Dessertteller verteilen. Förmchen kurz in warmes Wasser tauchen. Panna Cotta mit einem Messer vom Rand lösen, auf die Teller stürzen. Restliches Kompott dazu servieren.

**VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN
UND EN GUETE!**

Dienstjubiläen, Pensionierungen und Weiterbildung



35 Jahre Franz Sgier

Am 1.2.2024 feierte Franz Sgier als Mitglied des Küchenteams sein **35-jähriges Dienstjubiläum** im AZC. Wir gratulieren Franz Sgier herzlich zu diesem aussergewöhnlichen Firmenjubiläum und bedanken uns für seine treuen Dienste zum kulinarischen Wohl unserer Bewohner. 35 Jahre sind ein guter Grund für einen Rückblick:

Franz Sgier ist in Tomils im Domleschg aufgewachsen und hat dort auch seine Schuljahre verbracht. In Zusammenarbeit mit dem Johanneum absolvierte er anschliessend im Hotel Ochsen, Sidwald die Anlehre als Küchenhilfe. Eigentlich wollte er Maler werden, hat diesen Berufswunsch aber nicht verwirklichen können. Nach der Lehre zog es Franz für ein Jahr nach Gams ins Hotel Schäfli. Wieder zurück im Toggenburg hat er am 1. Februar 1989 seine Arbeitsstelle hier im AZC angetreten. Alles war damals noch viel kleiner: es existierte das Haus Alpenblick, wo heute unsere Alterswohnungen sind, das Haus Churfürsten und das Wohnhaus „Villa“, in welchem das Heimleiterehepaar Buff wohnte. Der Heimbetrieb war damals viel kleiner und familiärer und auch mit weniger Bewohnern als heute. Auch war organisatorisch vieles anders. Für den Bereich Küche und Hausreinigung war eine Hausbeamtin zuständig. Franz Sgier arbeitete anfänglich zusammen mit ihr in der Küche und zählte auch die Hausreinigung zu seinem neuen Aufgabengebiet. Das Heim wuchs und wuchs und somit auch die Bedürfnisse. Hausdienst und Küche sind heute im AZC zwei eigenständige Bereiche.

Sein Aufgabengebiet ist mittlerweile auf die Küche konzentriert und Franz Sgier mag seine Arbeit im AZC. Sie beinhaltet die Mithilfe bei der Mahlzeitenzubereitung (Franz mag Gschwelli schälen sehr), allgemeine Küchenarbeiten (Geschirr abwaschen) und das Anrichten der Speisen. Ausserdem hilft er mit bei der Abfallentsorgung.



30 Jahre Marilena Brägger

Am 1.3.1994 trat Marilena Brägger ihre Arbeit als Schwesternhilfe bei uns im AZC auf der Station EG an. Mittlerweile ist die Bezeichnung Pflegehelferin SRK. Den SRK-Kurs hat sie erfolgreich absolviert. Ihr Pensum betrug bis zu ihrer Pensionierung im Jahr 2019 100%. Seit ihrer offiziellen Pensionierung arbeitet sie aushilfsmässig ca. 50%. Marilena hat auch die Aktivierung (Turnen, Kegeln) inne, die sie mit viel Herzblut auslebt und für die Pensionäre regelmässig interessante Stunden vorbereitet.

Durch ihre langjährige Tätigkeit als Pflegehelferin kennt sie ihre Bedürfnisse sehr genau und weiss, wie wichtig Bewegung und gemeinsames Zusammensein ist. Für jeden einzelnen Pensionär findet sie die richtigen Uebungen und sorgt dafür, dass jeder so an Aktivitäten teilnehmen kann, wie es ihm gesundheitlich möglich ist. Marilena Brägger hat sich über all die Jahre ein grosses Fachwissen erarbeitet und gibt dieses gerne auch an jüngere Mitarbeitende weiter. Sie ist beliebt im Team und bei Pensionären und sehr flexibel zum Einspringen bei Personalengpässen. Wir gratulieren Marilena Brägger ganz herzlich zu ihrem 30-jährigen Dienstjubiläum und danken ihr für ihre Treue zu unserem AZC sowie für die geleistete Arbeit. Wir hoffen, dass uns Marilena Brägger noch einige Zeit erhalten bleibt, solange sie noch Spass und Freude an der Arbeit hat.



25 Jahre Patricia Keller

Seit 1.4.1999 arbeitet Patricia Keller im AZC als Mitarbeiterin Küche/Service in einem Pensum zwischen 30 und 50%. Je nach Arbeitseinteilung ist sie in verschiedenen Diensten im Einsatz, sei es im Küchendienst oder im Service. Grosse Mengen von Geschirr gilt es nämlich sauber abzuwaschen und im Service mitzuhelfen, so dass alle Pensionäre ihr Essen rechtzeitig erhalten und die kulinarischen Köstlichkeiten geniessen können. Als langjährige Mitarbeiterin verfügt

sie über gutes Fachwissen und gibt ihr Wissen auch an neue Mitarbeitende weiter. Sie ist freundlich und geht auf die Wünsche unserer Pensionäre im Service ein. Ebenso ist sie sehr flexibel und springt ein, wenn es nötig ist. Herzliche Gratulation zu ihrem 25-Jahr Dienstjubiläum. Vielen Dank für die Betriebstreue und Loyalität zum AZC und auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit.



25 Jahre Vreni Gerber

Vor 25 Jahren trat Vreni Gerber als Reinigungsmitarbeiterin ins AZC ein. Sie arbeitet 60-75% und ist - zusammen mit dem Reinigungsteam - für die Reinigung der Bewohnerzimmer sowie der gemeinschaftlichen Räumlichkeiten zuständig. Frau Gerber sorgt für eine tadellose Wohnqualität, damit sich unsere Pensionäre wohl fühlen. Sie ist eine sehr hilfsbereite Person, springt auch bei personellen Engpässen ein und ist eine gute Teamplayerin, die vom Reinigungsteam geschätzt wird. Zudem sorgt sie als ehemalige Gärtnerin für einen guten Unterhalt der Pflanzen im Haus, überwacht die Pflanzen bei den Bewohnern, gibt allenfalls wertvolle Ratschläge. Wir gratulieren Vreni Gerber herzlich zu ihrem 25-Jahr-Dienstjubiläum und für die tadellos geleistete Arbeit. Weiter so!

5 Jahre Marlies Wälle

Am 14.4.2024 feierte Marlies Wälle ihr 5jähriges Dienstjubiläum. Mitte April 2019 trat Marlies Wälle ihre 80% Stelle als Pflegehelferin im AZC an. Sie verfügt über eine Ausbildung zur Pflegeassistentin, daher erhielt sie ab 2020 auch erweiterte Kompetenzen im Bobath-Konzept (Umlagerung und Mobilisation/Transfer) und konnte zudem ihre langjährigen Erfahrungen in der Neurorehabilitation aus der Zürcher Höhenklinik einbringen. Sie arbeitete auf der Station OG und wechselte dann in die Wohngruppe Stockberg. Wir danken Marlies Wälle für ihre Betriebstreue und freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit.



Pensionierung



Am 1. November 2014 trat **Rita Frey** ihren Dienst als Service- und Küchenangestellte mit einem 60% Pensum im AZC an. In all den Jahren bis zur Pensionierung im März 2024 arbeitete Rita Frey im Service und im Küchendienst. Sie erbrachte eine sehr gute Leistung, war allseits geschätzt, vom Team als auch von unseren Pensionären. Sie war bestens vertraut mit den Bedürfnissen der Bewohnenden und überzeugte durch ihre ruhige Art. Frau Frey überzeugte auch durch ihre Flexibilität und sprang bei Personalengpässen ein. Ende März 2024 trat Frau Rita Frey offiziell in den verdienten Ruhestand. Vielen Dank, Rita

Frey, für Ihre Treue und Ihre langjährige Mitarbeit. Wir alle wünschen Rita Frey von Herzen beste Gesundheit und alles Gute für den Ruhestand. Mögen Sie nun mehr Zeit finden für Wandern, Natur erkunden und ihre Enkelkinder.

Weiterbildung



Marcel Brun, Stationsleiter OG Speer hat sein Zertifikat zum Lehrgang Langzeitpflege Ende Februar 2024 erhalten. Er hat vom September 2022 bis Ende Februar 2024 den Lehrgang Langzeitpflege absolviert. Die vom AZC finanzierte Weiterbildung dauerte 40 Ausbildungstage. Dazu kamen 200 Stunden Selbststudium, Lerngruppenarbeit und Verfassen der Kompetenznachweise. Wir gratulieren Marcel Brun herzlich zu diesem Erfolg und freuen uns mit ihm. Wie schon Benjamin

Franklin im 18. Jahrhundert sagte: **«Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen».**

Herzliche Gratulation!

Porträt Katharina Cescato

Stv. Leitung Betreuung und Pflege



Katharina Cescato trat am 1. März 2023 ihre Stelle als Stv. Leitung Betreuung und Pflege im AZC an. Nach einer sorgfältigen Einführung durch Marlies Janssen (Pflegeleitung) ist Katharina Cescato gut im AZC-Kaderteam integriert. Im folgenden Interview gewährt sie uns Einblicke in ihr Berufsleben und verrät uns auch Privates.

Erzähle mir etwas über deinen Werdegang:

Kindheit und Jugend

Geboren wurde ich am 23.10.1983 in Pirna, dem Tor zur sächsischen Schweiz. Es liegt in der Nähe von Dresden. Mein Vater war LKW-Fahrer und meine Mutter arbeitete bei der Sparkasse. Wir wohnten in einem typischen Ostblock in einer kleinen 3-Zimmerwohnung. Mit meiner kleinen Schwester musste ich mir ein Zimmer teilen, was ich nicht immer gut fand. Mit grosser Begeisterung war ich im Ruderclub, wo ich jede Woche 4x trainierte und an den Wochenenden nahm ich an Wettkämpfen bis hin zur Deutschen Meisterschaft teil. Nach der Grundschule besuchte ich die Realschule in Pirna. Im Jahr 2000 zogen meine Eltern aus beruflichen Gründen nach Offenburg (Baden-Württemberg). Da ich gerade die Schule beendet hatte, war dies eine gute Option auch in den «Westen» zu ziehen, da dort der Arbeitsmarkt besser war als im Osten von Deutschland und ich konnte dort meine Ausbildung beginnen. 2002 lernte ich meinen damaligen Freund und späteren ersten Mann kennen. Im Jahr 2003 bin ich dann durch meinen Mann nach Singen am Hohentwiel gezogen und im Oktober 2003 kam mein Sohn Niklas zur Welt.



Wie bist du eigentlich zum Pflegeberuf gekommen?

Über einen Umweg! Bereits in der Schule gab es für mich zwei Optionen: Plattenlegerin oder Krankenschwester (lacht). Zuerst begann ich eine Lehre als Plattenlegerin. Da mir der Beruf nicht sonderlich frauenfreundlich erschien, brach ich die Ausbildung ab. Danach kam Plan B und ich trat die pflegerische Laufbahn an, welche Perspektiven bietet. Ich hatte die Chance ein halbes Jahr nach der Geburt von Niklas einen Pflegehelferinnenkurs beim Deutschen Roten Kreuz zu machen und arbeitete dann im Altersheim St. Anna in Singen. Dort konnte ich immer Gegenschicht von meinem Mann arbeiten, damit Niklas nicht allein ist. Dort habe ich dann die Liebe zum Pflegeberuf entdeckt und ich wusste, dass ich mich weiterbilden möchte.

Erste Ausbildungen in Deutschland

Von 2007 bis 2011 absolvierte ich in Teilzeit meine Ausbildung zur Altenpflegerin im St. Anna in Singen. 2013 wechselte ich zu den Diakonischen Diensten in Singen, um dort als Nachtwache zu arbeiten. Während dieser Zeit als Nachtwache absolvierte ich die Weiterbildung zur «Fachwirtin für Organisation und Führung», um irgendwann als Pflegedienstleitung arbeiten zu können. Im Jahr 2016 war es dann soweit und man hat mir bei der Sozialstation (in der Schweiz ist das die Spitex) der Diakonischen Dienste die Stelle als Pflegedienstleitung angeboten, welche ich auch gerne angenommen habe. In dieser Zeit konnte ich viele Erfahrungen sammeln.

Neues Glück in der Schweiz

Im 2015 lernte ich über das Internet einen netten Schweizer (Daniel) kennen, meinen jetzigen Ehemann. Nach einer 4-jährigen Fernbeziehung, zog ich im Januar 2019 ins schöne Toggenburg. Im September 2020 haben wir auf einem Bauernhof von Freunden geheiratet. Mein Mann ist ein Toggenburger und hat ein Haus mit grossem Garten in Wattwil, in dem wir leben. Zuerst arbeitete ich als Fachfrau Gesundheit in zwei Alters-Institutionen im Toggenburg. Im Risi Wattwil hatte ich auch die Stv. Teamleitung inne und wechselte danach in die Administration, bis ich das Inserat des AZC entdeckte, mich bewarb und die Stelle vor einem Jahr bekam (schmunzelt).

Was sind deine Aufgaben als Stv. Leiterin Betreuung und Pflege?

Als Stv. Leiterin Betreuung und Pflege unterstütze und entlaste ich die Pflegeleitung Marlies Janssen. Bei Abwesenheit vertrete ich sie und kümmere mich um die Gewährleistung einer professionellen Pflege und Sicherstellung des Pflegeprozesses. Zudem arbeite ich auch selbst teilweise auf den einzelnen

Stationen, pflege und betreue unsere Pensionäre. Somit bin ich das Bindeglied zwischen Stationsleitungen und Pflegeleitung, und weiss, was auf den Stationen läuft. Bei Personalengpässen leiste ich auch Bereitschaftsdienst oder springe ein, indem ich die Dienste und Tagesverantwortung auf den einzelnen Stationen übernehme. Administrative Aufgaben, wie bspw. Mitarbeit bei der Erstellung der Dienstpläne und des Pflegebudgets, Stundenblätter der Pflege kontrollieren und Abklärungen bei Neueintritten von Pensionären treffen gehören auch zu meinen Aufgaben. Im Weiteren bin ich die RAI-Verantwortliche im Hause und verantwortlich für den Einkauf von Pflege- und Inkontinenzmaterial. Bei Abwesenheit der Pflegeleitung übernehme ich auch deren Aufgaben, vertrete sie an Kadersitzungen und pflege eine enge Zusammenarbeit mit unserer Geschäftsleiterin.

Wie hast du dich in deine neue Aufgabe eingelebt?

Lacht: Gut soweit! Dank einer guten Einführung lernte ich die Arbeitsabläufe schnell kennen. Die Bewohner und das Team nahmen mich sehr freundlich auf und ich fühle mich gut integriert. Die Arbeit macht mir sehr grosse Freude.

Was gefällt dir besonders im AZC?

Das AZC ist mittelgross, überschaubar und hat eine gute Betriebskultur. Wir haben - im Gegensatz zu grösseren Institutionen - einen engeren Kontakt zu unseren Bewohnern und haben genügend Zeit für die Pflege und andere Anliegen unserer Pensionäre. Ja, das gefällt mir wirklich!

Was sind besonders schöne Momente?

...wenn sich Pensionäre bedanken und freuen, dass ich im Dienst bin und mir sagen, komm gut nachhause, wenn ich Feierabend habe.

...wenn ich Pensionären ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann bspw. nach der Pflege. So fühle ich mich sehr wertgeschätzt und komme gerne zur Arbeit.

...die schöne Weihnachtsfeier mit Bewohnern und der Kontakt mit ihnen und ihren Angehörigen.

Was sind besonders schwierige Momente?

...wenn wir Personalausfälle kompensieren und organisatorische Meisterleistungen vollbringen; das braucht viel Zeit und den Goodwill vom Personal, das einspringt.

...unerwartete Todesfälle sind manchmal schwierig, da man sich vorher nicht darauf einstellen kann...das beschäftigt mich und das Pflegeteam...wir sprechen aber darüber, denn Psychohygiene ist wichtig, und dass wir keine Probleme nach Hause tragen. Schlussendlich sind wir alle nur Menschen.

Hobbies

Fasnacht begeistert mich total, speziell die von Singen, welche die schwäbisch-allemanische Tradition wahrt. An den grossen Umzügen nehme ich jeweils aktiv teil. Weitere Hobbies sind backen und kochen und alles rund um den Computer (schmunzelt). Mein Mann sagt, ich sei ein Computer-Nerd (lacht).



Lebensmotto:

«Beginne jeden Tag mit einem Lächeln.»

Interview: Gabriella Wiss

Auflösung Wettbewerb „Winter“

Der Wettbewerb wurde durch unsere Leser und Leserinnen mit Bravour gelöst. Von den 52 Teilnehmenden haben 49 alles richtig beantwortet.

In welchem Land ist es im Dezember nicht Winter?

- Spanien
- Australien**
- USA

Welches Tier hält einen Winterschlaf?

- Igel**
- Reh
- Wildschwein

Welcher Vogel überwintert in der Schweiz?

- Bachstelze
- Spatz**
- Mauersegler

Die Gewinner wurden ausgelost und die Preise bereits überreicht. Zusätzlich haben wir zwei Trostpreise vergeben.

- | | |
|---------------|------------------------------------|
| 1. Preis: | Herr Walter Kuratli, Pensionär |
| 2. Preis | Frau Beate Heindorf, Mitarbeiterin |
| 3. Preis | Herr Fabian Meier, Gast |
| 4. Trostpreis | Frau Christina Cattaneo, Gästin |
| 5. Trostpreis | Frau Marianne Graf-Koller, Gästin |

**Wir gratulieren den Gewinnerinnen und den Gewinnern
ganz herzlich!**

Rätsel Buchstabengitter

Finden Sie die folgenden Wörter im Buchstabenfeld (waagrecht, senkrecht und auch rückwärts geschrieben):

AMPERE
DRUCKEREI
INTERNET
PARTITUR

BRUNNEN
DUDELSACK
JUBILAEUM
PLANET

COMPUTER
FINKEN
MILLION
WINDEL

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

(c) service-denksport.de

Wettbewerb «Tulpen»



Machen Sie mit beim Finden der richtigen Antworten!
Nur eine Antwort pro Frage ist anzukreuzen und es gibt schöne
Preise zu gewinnen.

1. Welches Land ist für die Tulpenblüte bekannt?

- Frankreich
- Belgien
- Holland

2. In welcher Farbe gibt es Tulpen (noch) nicht?

- blau
- gelb
- violett

3. Welche Behauptung stimmt nicht?

- Tulpen können sich durch Zwiebeln vermehren
- Tulpen blühen im September
- Tulpen sind Liliengewächse

Pro Person darf nur **ein** Talon ausgefüllt werden.

Abgabeschluss ist der 7. Juni 2024. Viel Glück!

Die Auflösung erfolgt im nächsten Churfirschte-Heftli.



Porträt Bewohner: Paul Beurer

Herr Paul Beurer trat am 30.10.2023 ins AZC ein und spricht über seine Kindheit, Jugendzeit und sein späteres Leben.

Kindheit und Jugend

Meine Kindheit gestaltete sich kompliziert als uneheliches und freiheitsliebendes Kind. Meine Eltern hatten anfangs kein Geld zum Heiraten. Die ersten Jahre lebte ich daher bei meiner Grossmutter in einem alten Bauernhaus in Egnach/TG. Dort war ich als «streunender Päuli» bekannt, immer unterwegs bei Nachbarn und mit unserem Hund Bless. Mit knapp 4 Jahren kam für mich dann der grosse Schock: Meine Eltern konnten heiraten und ich musste weg von meiner geliebten Grossmutter und dem Bless nach Altnau. Einmal lief ich – vom Heimweg gepackt – weg und wurde im Wald gefunden. Der Pfarrer vermittelte und ich bekam einen deutschen Schäferhund, da ich den Hund der Grossmutter so sehr vermisste. Die Familie vergrösserte sich mit zwei Brüdern (einer verstarb in jungen Jahren) und zwei Schwestern.

Der erste Schultag in Altnau allerdings war für mich ein Horror. Die Lehrerin wollte, dass wir die Bremer Stadtmusikanten nachspielten. Ich war als kleiner Bub dazu auserkoren, den Esel zu mimen. Das bedeutete, dass drei weitere Kinder (Hund, Katze und Hahn) auf mich stiegen und ich deren Last zu tragen hatte. Das war zu viel für mich (bin ich doch kein Esel!). Während zwei Wochen ging ich nicht mehr zur Schule. Wir zügelten nach Romanshorn, wo ich die Primarschule mit einem guten Lehrer besuchte. Mein Vater führte damals die Schmiede in Happerswil, die leider nicht gut lief. Wir zügelten nach Oberuzwil, wo mein Vater bei Bühler AG eine Anstellung fand. Als sozialer Arbeitgeber ermöglichte er unserer Familie, in einem 2-Familienhaus zu leben. Die Sekundarschule schloss ich in Oberuzwil ab. Ich schnupperte als Maschinenzeichner und auf der Kantonalbank Uzwil.



Aus mir wurde aber kein Banker, denn eigentlich wollte ich an die Kanti gehen, mein Vater war dagegen, da er fürchtete, dass ich mit 20 ohne Beruf da stünde. Der Kompromis war das Lehrerseminar in Rorschach. Danach studierte ich 14 Semester an der Uni Zürich mit Abschluss lic. phil. in Pädagogik, angewandter Psychologie und Soziologie. Doktoriert habe ich in den Jahren 1974-1976.

Berufliche Laufbahn und Heirat

Meine berufliche Laufbahn als frisch gebackener Dr. phil. führte mich durch die ganze Schweiz, wo ich als Lehrer oder Ausbildner tätig war. Die erste Stelle hatte ich als Lehrer für die 1.-8. Klasse im Brandholz, Ebnet-Kappel.



Es folgten Stationen u.a. in St. Gallen, Zürich, Luzern, Solothurn und Bern. In Bern war ich wissenschaftlicher Berater im Militärdepartement von 1976-78. Bereits in St. Gallen lernte ich meine Frau, meine ehemalige Schülerin des Kindergartenseminars St. Gallen, kennen. Die Ehe hielt 5 Jahre, meine Frau zog es als Sängerin ins Show-Business und ins Fernsehen. Mein Weg führte mich 1981-1982 doch noch zur Credit Suisse, nicht als Banker, sondern als

Ausbildner für «fremde Währungen und Edelmetalle». Danach folgte Elekrowatt in Zürich und von dort heuerte ich als Ausbildungsleiter bei der SUVA an.

Von 1983-89 beschäftigte ich mich mit der Astrologie und stellte zwei Patentgesuche «Quadratur des Kreises» sowie «Entwicklung des Stein des Weisen», die seit 1995 in Bern hinterlegt sind. (Bild → Melencolia I, Kupferstich von Albrecht Dürer, 1514). Dieses Bild ist Sinnbild für mein Leben und bedeutet mir sehr viel.

Es folgten weitere Jobs als Gärtner, Waldarbeiter, Büro-mitarbeiter, etc., bis es mich im Jahr 2000 wieder in die Ostschweiz als Lehrperson zog, wo ich bis zu meiner Pensionierung tätig war.



Toggenburg – Sehnsuchtsort und späterer Wohnort

Auf meiner Tour de Suisse mutierte ich im Lauf meines Lebens vom «Seebueb» meiner Kindheit zum «Toggenburger Bueb» (schmunzelt). Denn schon seit meiner Zeit als Lehrer im Brandholz liebäugelte ich immer mit einem Altershöck im Toggenburg. Abgesehen von einem halbjährigen «Assistenzprojekt Osteuropa» an einer Universität in der tschechischen Republik, lebe ich seit 2000 gerne in der Ostschweiz. Zuletzt in Krummenau - bis zu meinem Eintritt im 2023 ins AZC, der aus gesundheitlichen Gründen nötig war.

Wie gefällt es Ihnen im AZC?

Super soweit! Ich geniesse die Ruhe, Sicherheit und gute Betreuung und Pflege im AZC. In Krummenau hatte ich schwierige Umstände im Haus, wo ich wohnte und war gesundheitlich sehr angeschlagen. So schätze ich auch den «Voll-Service» hier im AZC. Kein Einkaufen, kein Kochen, keine Wäsche machen ist mehr angesagt. Ich habe mehr Zeit für mich und gute Gespräche.

Verraten Sie uns Ihr Lieblingsmenu?

Wienerschnitzel mit Pommes und Ketchup.

Wie gefällt Ihnen unser Churfürstenheftli?

Sehr informativ, gefällt mir. Luxuriös gemacht.

Hobbies:

Früher hatte ich ein eigenes Pferd und bin Concours geritten, war Mitglied im Reitclub Forch. Im Weiteren mochte ich Turnen, Skifahren, Fussball, Handball und wandern mit meinem Hund. «Nun bin ich ein körperlicher Patient, doch geistig noch einigermaßen fit» (lacht). 10 Jahre am Stock lassen die Anzahl Hobbies empfindlich schmelzen. Heute mag ich gute Gespräche und beschäftige mich mit Literatur.

Welcher Lebensabschnitt war für Sie der schönste? Warum?

(Ohne zu zögern): im Brandholz in Ebnat-Kappel als junger Lehrer fühlte ich mich am wohlsten. Daher bin ich auch wieder ins Toggenburg retour gekommen (schmunzelt). Ich liebe die Churfürsten Bergkette über alles (lacht).

Lebensmotto:

«Ich revanchiere mich positiv und negativ für Ungerechtigkeiten auf dieser Welt.»

Was können Sie uns von Ihren Erfahrungen mitgeben?

Interkulturelle Kompetenzen sind wichtig für das Zusammenleben. Das habe ich während meines Aufenthaltes in der Tschechischen Republik gemerkt.

Interview: Gabriella Wiss

Bräuche und Rituale in verschiedenen Kulturen

Frühling liegt in der Luft! Bringt er auch Allergien und oft Regen mit sich, steht er dennoch auch für das Aufblühen der Natur, längere Tage und eine rasant ansteigende Anzahl an Gelegenheiten zum Feiern! Auf der ganzen Welt begehen die Menschen verschiedenste Frühlingsfeste und Frühlingsbräuche, die das Ende des Winters sowie den Beginn einer neuen Jahreszeit voll lang ersehntem Sonnenschein und Wärme signalisieren.

Indien – das Holi-Festival

Holi ist ein in der Hindu-Tradition verwurzeltes Festival in Nordindien, das von Menschen auf der ganzen Welt gefeiert wird. Dieses Frühlingsfest dauert den ganzen Tag und manchmal auch die ganze Nacht, und die Menschen bewerfen sich gegenseitig mit Farbpulver in allen Farbtönen, um die Ankunft des Frühlings zu signalisieren. Manchmal wird es auch als „Fest der Farben“ oder „Festival der Liebe“ bezeichnet, da die Menschen einen Tag lang all ihren Groll hinter sich lassen und den Triumph des Guten über das Böse feiern.



Thailand – der Wasserkampf

Zur Feier des Jahreswechsels in Thailand ist das Songkran-Wasser-Festival eines der chaotischsten und lustigsten Frühlingsbräuche der Welt und wurde sogar schon als der „ultimative Wasserkampf“ bezeichnet. Die Menschen in Thailand verbringen dann Zeit mit ihrer Familie, besuchen die Tempel, feiern und spritzen sich gegenseitig (sowie eine halbe Million Reisende, die jedes Jahr dafür in das Land strömen) komplett mit Wasser aus Spritzpistolen, Eimern und Schläuchen voll. Dieses Fest findet kurz nach der Frühjahrs-Tagundnachtgleiche statt und dauert bis zu eine Woche lang.



Bosnien - Die Cimburijada

Cimburijada heißt übersetzt so viel wie “Fest der Rühreier” und wird am ersten Frühlingstag in der bosnischen Stadt Zenica gefeiert. Die Menschen kommen in der Morgendämmerung am Ufer des Flusses Bosna zusammen, wo eine große Menge Rühreier für alle zubereitet wird. Das Frühstück teilen die Einwohner mit Freunden, der Familie und Besuchern. Dazu wird getrunken und Musik gespielt, um den ersten Frühlingstag standesgemäß zu begehen.



England - Cooper's Hill Cheese-Rolling and Wake

Im Südwesten von England, in Gloucester, steigt jedes Jahr im späten Frühjahr ein Wettrennen der besonderen Art. Ein ganzes Käserad wird den sehr steilen Hügel hinuntergeworfen und eine Sekunde später werfen sich die Wettbewerbsteilnehmer hinterher. Der erste, der es über die Ziellinie unten am Fuß des Hügel schafft, gewinnt. Blaue Flecken, blutige Knie und sogar Knochenbrüche gehören zu den häufigen Nebenwirkungen dieser ruppigen Tradition.



Seelsorge

“Grünkraft”

Wenn dieses Churfirstenheftli erscheint, hat der Frühling begonnen, das ist ziemlich sicher. Wann genau Frühlingsanfang ist, kommt aber auf die Sichtweise an. Am einfachsten ist es in der Metereologie: jede Jahreszeit dauert drei Monate und beginnt am ersten des Monats. Der Frühling beginnt am 1. März und dauert bis Ende Mai. Fragt man aber den Kalender, die Astrologie, dann wird es komplizierter: Frühling und Herbst beginnen jeweils zur genauen Tag-Nacht-Gleiche – und das ist nicht immer am gleichen Datum. 2024 waren am 20. März Tag und Nacht genau gleich lang und damit astrologischer Frühlingsbeginn.

Eine dritte Sicht von Frühlingsanfang ist, wenn die Natur aus dem Winterschlaf erwacht, wenn alles wieder grünt und spriesst. Das ist natürlich nicht an jedem Ort zur gleichen Zeit der Fall. Früher kamen meine Eltern im Frühling gerne mal zu mir ins Mittelland zu Besuch, weil im Toggenburg der Frühling länger auf sich warten liess. Aber auch im Toggenburg ist nicht überall gleichzeitig Frühling: in der Höhe ist noch Winter, wenn im Tal schon Blumen blühen – auch sonnenhalb und schattenhalb ist ein Unterschied.

Für mich stimmt diese dritte Sichtweise: es ist Frühling, wenn ich Schneeglöggli sehe. Das war in diesem Jahr auch im Toggenburg früh, schon im Februar. Ich wunderte mich - wusste nicht recht, ob ich mich freuen sollte oder um die zarten Blümlein fürchten, wenn denn der Winter nochmal mit voller Wucht käme. Ich mag Schneeglöggli sehr. Sie kündigen neue Lebenskraft in der Natur an, Grünkraft, Schöpfungskraft. «Grünkraft» ist ein Ausdruck von Hildegard von Bingen (Klosterfrau, Dichterin und vielseitige Gelehrte im 12. Jahrhundert). Im Frühling verstehe ich, was sie damit gemeint hat. Wir können uns vom Frühling anstecken lassen, von seiner Kraft, die alles wieder grün werden lässt. Auch im Schneeglöggli steckt diese Kraft. Es ist Kraft neu anzufangen – in jedem Alter, jeden Frühling. So zart, wie das kleine, weisse Blümlein ist, so widerstandsfähig ist es. Vielleicht können wir das von ihm lernen: sanft und doch bestimmt der Sonne entgegenwachsen, der Kälte trotzen, sich nicht vom nächsten Frost beirren lassen, still weiterwachsen.

Eine Theologin (Marion Küstenmacher) schrieb poetisch: «Es (das Schneeglöggli) ist die lebendige Erinnerung an die allem Leben inwohnende Grünkraft, ein tief geatmetes Wort Gottes.» Das ist eine wunderbare Vorstellung, finde ich. Ich finde sie auch im Psalm 147: Er (Gott) spendet Schnee wie Wolle, streut den Reif aus wie Asche. Eis wirft er herab in Brocken, vor seiner Kälte erstarren die Wasser. Er sendet sein Wort aus und sie schmelzen, er lässt den Wind wehen, dann rieseln die Wasser.

In diesem Sinn wünsche ich uns einen gesegneten Frühling, in Erinnerung an Gottes Wort, das auch in uns wirkt (atmet) wie belebende Grünkraft nach Winterskälte.

Herzliche Grüsse

Esther Schiess, Pfarrerin ref. Kirche Nesslau



Das Churfiristen-Team und die Redaktion des Churfirschte-Heftli wünscht Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, eine schöne Frühlingszeit.



Das Redaktionsteam 2024:

Gabriella Wiss
Yvonne Keller

Geschäftsleiterin
Mitarbeiterin Redaktion und Gestaltung

s'Churfirschte
Wohnen im Alter

The image features a dark blue background with a complex network of black lines radiating from the top, resembling a cable-stayed roof or a printing press structure. In the lower portion, there is a silhouette of a printing plant interior. On the left, a person is operating a machine. In the center, there are several large, vertical printing units. On the right, two people are standing near a control panel or another machine. The overall aesthetic is industrial and modern.

pätsch innovativ.

Toggenburger Druckerei

Rietwisstrasse 10

9630 Wattwil

www.toggenburgerdruckerei.ch