



Alterszentrum Churfirsten 9650 Nesslau

24. Jahrgang; 2. Ausgabe: August 2021

# Inhalt

Vorwort	2
Sommermorgen	3
Zum Gedenken	4
Geburtstage	5
3 Rezepte von unserer AZC Küche	6
2 Dienstjubiläen und 1 Pensionierung	9
Portrait: Ueli Bösch, Leitung Unterhalt	11
Auflösung Wettbewerb «Frühling»	16
Wortgitter Rätsel	17
Lustiges Bilderrätsel	18
Wettbewerb «rund ums Alterszentrum»	19
Interview Bewohnerin: Lotti Abderhalden	20
Jahrmarkt Sidwald – Bratwurstessen im AZC	24
Lehrabschlussfeier vom 7. Juli 2021	25
Impressionen der Lehrabschlussfeier 7. Juli 2021	27
Seelsorge: von Kaplan Peter Maier	28
Impressionen von 1. Augustfeier 2021 im AZC	31
Gefährliche Hitze im Sommer	32
Impressum	33

## Vorwort

## b) Ein gutes Gefühl....

Das AZC ist Lebens- und Arbeitsort...Seit dem 7. Juni 2021 ist unsere öffentliche Caféteria endlich wieder in Betrieb, nachdem sie längere Zeit situationsbedingt geschlossen bleiben musste. Ein Ort der Begegnung und für soziale Kontakte immens wichtig! Unsere Pensionäre können nun drinnen oder draussen Gäste empfangen, auch Gästeessen und Mittagstisch für Senioren aus dem Dorf sind wieder möglich. Diese Lockerungen sowie eine Rückkehr zur (fast) Normalität haben aber auch unseren Mitarbeitenden nach einer langen Phase von nötigen Einschränkungen sehr gutgetan. Das Verpflegungsteam kann endlich wieder - nach vielen Monaten - in der Cafeteria arbeiten und Gäste bewirten. Alle wieder aufschnaufen und sehen, dass wieder gesellschaftliches Leben ins unser AZC einkehrt. Lange Zeit war es verdächtig still in den Gängen. Aktivitäten wie Turnen und Werken werden wieder angeboten und sorgen für Abwechslung. Auch vereinzelte Veranstaltungen können mit Schutzkonzept wieder stattfinden.

Ein weiterer wichtiger Meilenstein war der 7. Juli für unsere Lernenden! An der Lehrabschlussfeier konnten 3 junge Menschen aus der Pflege sowie eine junge Köchin ihren Fachausweis entgegennehmen (siehe Seite 25). Es zeigt, wie wichtig es ist, in die Jugend zu investieren, indem wir Ausbildungsplätze im Toggenburg anbieten und so dem Fachpersonalmangel entgegenwirken. Ebenso stiess die obligate 1. Augustfeier mit Bratwurst und musikalischer Unterhaltung bei unseren Bewohnern auf grossen Anklang (Seite 31).

Ein gutes Gefühl... Sommer, Luft, Sonnenschein, Ferienzeit für unser Personal und schöne Momente auch für unsere Pensionäre... jeder hat seine eigenen Gefühle und Erinnerungen, was den Sommer 2021 so besonders macht.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen weiterhin einen wundervollen Spätsommer und viel Freude an den einzelnen Beiträgen.

Gabriella Wiss Geschäftsleiterin



# Zum Gedenken

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

10.05.2021	Herr Herbert Jauch
25.05.2021	Frau Pia Lehmann
03.06.2021	Herr Ueli Scherrer
07.07.2021	Frau Anna Marie Giger
18.07.2021	Frau Hilde Kuratli
01.08.2021	Frau Vreni Früh
06.08.2021	Herr Hans Rudolf Bräker



Das kostbarste Vermächtnis eines Menschen ist die Spur, die seine Liebe in unseren Herzen zurückgelassen hat.

Albert Schweitzer



# Geburtstage



# Folgenden Pensionärinnen und Pensionären dürfen wir ganz herzlich zum Geburtstag gratulieren:

03. September 2021	Graf Fritz	76
05. September 2021	Bleiker Helene	97
08. September 2021	Wälli Karl	76
10. September 2021	Elmer Alice	82
15. September 2021	Stauffacher Susette	96
19. September 2021	Schiess Bruna	83
07. Oktober 2021	Keller Martin	98
10. Oktober 2021	Giger Rösli	88
12. Oktober 2021	Frischknecht Anny	88
29. Oktober 2021	Abderhalden Elise	92
04. November 2021	Grob Anna	84
07. Dezember 2021	Lusti Jakob	85
20. Dezember 2021	Brander Arnold	85
21. Dezember 2021	Amacker Frieda	86
27. Dezember 2021	Forrer Frieda	91

# 3 Rezepte von unserer AZC Küche

von unserer Köchin Karin Frischknecht

# Kalte Rüeblisuppe mit Kokosmilch und Ingwer

#### Zutaten für 4 Personen:

- · 1 kg Rüebli
- · ca. 1 cm Ingwerwurzel
- · 1 mittelgrosse Zwiebel
- · 2 EL Erdnussöl
- · 1,5 l Gemüsebouillon
- · 2 dl Kokosmilch, aus der Dose
- · Salz, Pfeffer, Gewürze



#### **Zubereitung:**

Rüebli und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Erdnussöl erhitzen, gehackte Zwiebeln andünsten, die Rüebli und den Ingwer dazugeben. 3 bis 4 Minuten mitdünsten. Mit der Gemüsebouillon auffüllen und alles circa 30 Minuten köcheln lassen. Suppe mit dem Pürierstab glatt pürieren. Dann Kokosmilch dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die im Kühlschrank (ev. im Tiefkühlfach) abgekühlte Suppe in gekühlte Gläser abfüllen und mit Korianderblätter oder Maggikraut dekorieren.

# Poulet-Penne-Pfanne So feiiiinn...mmmmhhhh!

#### Zutaten für 4 Personen:

- · 500 gr Pouletbrust, in Streifen geschnitten
- · 1 rote, mittelgrosse Peperoni
- · 1 Bund Frühlingszwiebel
- · 300 gr Penne



- · Olivenöl, Salz, Pfeffer
- · 4 dl Vollrahm
- · 2 TL Currypulver
- · 2 TL Paprikapulver, edelsüss
- · 2 Knoblauchzehen, gepresst
- · 2 EL Tomatenpüree

#### **Zubereitung:**

Pouletbrust in Streifen, Peperoni in Würfel und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Penne in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Währenddessen die Pouletstreifen in heissem Olivenöl in einer grossen Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Peperoni und die Frühlingszwiebel beigeben und etwa 5 Min. mitbraten.

Rahm mit Currypulver, Paprikapulver, Knoblauch und Tomatenpüree vermischen, beigeben und aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bis die Teigwaren fertig sind, das Ganze weiter köcheln lassen.

Das Kochwasser der Penne abgiessen, Penne unter die Poulet-Gemüse-Sauce mischen und noch 1-2 Minuten ziehen lassen.

# Tiramisu mit Erdbeeren

#### **Zutaten:**

· 12-16 Löffelbiskuits, ca.100 gr.

- · 500 gr Erdbeeren
- · 2-3 EL Puderzucker
- · 1-2 EL Zitronensaft
- · 250 gr Mascarpone
- · 150 gr Rahmquark
- · 1-2 EL Zucker
- · 1 EL Vanillezucker
- · 1,5 dl Vollrahm





## **Zubereitung**:

Löffelbiskuits in flache Form verteilen. Erdbeeren waschen, einige auf die Seite legen für Garnitur. Die eine Hälfte in Scheiben schneiden, beiseite stellen. Die andere Hälfte in Messbecher geben, Puderzucker und Zitronensaft beifügen, mixen. Auf die Löffelbiskuits geben, Erdbeerscheiben darüber verteilen.

Mascarpone, Quark, Zucker und Vanillezucker in Schüssel geben, gut verrühren. Rahm schlagen. Sorgfältig unter die Mascarponemasse mischen. Auf die Erdbeeren verteilen. Sofort zugedeckt ca. 2 Stunden kühl stellen. Mit den zurückgelegten Erdbeeren ausgarnieren.



# 3 Dienstjubiläen

#### 1.05.2021: 5 Jahre Barbara Looser



Barbara Looser trat am 1. Mai 2016 als Buchhalterin in unseren Betrieb ein. Seit 1. Januar 2019 hat Frau Looser die Leitung der Buchhaltung inne. Wir danken Frau Looser für ihren tollen Einsatz und ihr Engagement und gratulieren ihr zu 5 Jahren Dienstjubiläum. Auch künftig zählen wir auf ihre geschätzte Mitarbeit.

#### 1.07.2021: 5 Jahre Monika Weber

Am 1. Juli 2016 trat Monika Weber ihre Stelle als Pflegefachfrau an. Per 1. August 2019 wurde Frau Weber zur Stationsleitung EG befördert. Im 2020 absolvierte sie erfolgreich die Curaviva Weiterbildung zur Teamleitung im sozialen und medizinischen Bereich. Zu ihrem 5-jährigen Dienstjubiläum gratulieren wir herzlich und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit weiterhin.



## Per 31.05.2020: frühzeitige Pensionierung Kate Abplanalp

Kate Abplanalp trat am 26. Juli 2004 in unser Alterszentrum ein. Bald konnte sie die Leitung Chef de Service übernehmen, die sie bis Ende Jahr 2020 innehatte. Aufgrund gesundheitlicher Probleme hat sich Kate Abplanalp für eine Frühpensionierung per 31. Mai 2021 entschlossen, was wir bedauern, aber verstehen. Sie wird uns als tolle Gastgeberin mit grosser Berufserfahrung und detaillierten Fachkenntnissen in Erinnerung

bleiben. Zu den Bewohnern und externen Gästen pflegte sie stets einen sehr guten und empathischen Umgang. Ihre Dekorationen im Speisesaal wurden allseits immer sehr geschätzt. Wir danken Kate Abplanalp für ihre Betriebstreue und ihr Engagement für unser AZC. Bald geht es für Kate nach Schottland ins Cottage, um ihre Familie zu besuchen. Für ihre Zukunft wünschen wir Frau Abplanalp gute Gesundheit und viele schöne spannende Momente im neuen Lebensabschnitt.





# Porträt Ueli Bösch Leiter Unterhalt

Am 1. August 2020 trat Ueli Bösch als Stv. Leiter Unterhalt ins AZC ein. Aufgrund längerer Abwesenheit vom damaligen Leiter Unterhalt, übernahm Ueli Bösch die Teamführung und wurde per 1. Januar 2021 zum Leiter Unterhalt ernannt.

Im folgenden Interview gewährt er uns Einblicke in sein Berufsleben und verrät uns auch Privates.



## Was sind die Aufgaben als Leiter Unterhalt?

- Unterhalt und Störungsbehebung für alle technischen und baulichen Bereiche des AZC
- Gewährleistung eines Pikettdienstes für technische Störungen und den Winterdienst
- Organisation der Reinigung von Bewohnerzimmern, allgemeinen Räumen und Büros
- Mithilfe bei Einzug, Umzug, Austritt von Bewohnern (z.B. Telefonanschluss)
- Dienst- und Ferienpläne erstellen für mein Team Reinigung, Wäscherei, Haustechnik
- Teamführung, Aus- und Weiterbildung von Unterhaltsteam
- Mitarbeit im Kaderteam und Teilnahme an Kadersitzungen
- Budget für Bereich Unterhalt erstellen
- Einkauf von Reinigung- und Unterhaltsmaterial

- Mitplanung bei Neu- und Umbauten, Nebenkosten erstellen für Alpenblick und Wasserbrugg
- Zuständig für Tierhaltung im AZC

## Was bedeutet Sicherheitsbeauftragter?

Als Sicherheitsbeauftrager bin ich direkt dem Stiftungsrat unterstellt und bin für die Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften bezüglich Arbeitssicherheit verantwortlich.

Eine sehr wichtige Aufgabe ist die Sicherheit unserer Pensionäre und Mitarbeitenden, die ich zusammen mit GL und Kader sicherstelle. So bin ich verantwortlich für den Brandschutz inkl. Instruktionen und Schulungen der neuen Mitarbeitenden sowie die Durchführung der Alarmübungen. Geplant sind auch Refresher-Kurse für langjährige Mitarbeitende.

# Wie hast du dich eingelebt in deiner neuen Funktion?

Lächelt: «Momoll», gut. Ich fühle mich sehr wohl und integriert im Team. In meiner neuen Funktion als Leiter Unterhalt bin ich langsam angekommen. Am Anfang war es sicher eine grosse Herausforderung als Quereinsteiger. Es gab viel Neues zu lernen sowie die ganzen Abläufe im Unterhalt zu verstehen. Dank meinem Unterhaltsteam und tatkräftiger Unterstützung durch die GL und meinen Kaderkollegen bin ich schnell in die neue Aufgabe reingewachsen. Alle haben mich gut aufgenommen und unterstützt, das war sehr hilfreich.

#### Was sind besonders schöne Momente?

Schmunzelt: Schnee räumen mag ich gerne. Im Januar, wo es so viel Schnee gab, mussten wir bis zu 3-mal täglich Schnee räumen, um die Sicherheit und den Zugang zum AZC zu gewährleisten. Die Natur zu spüren, wie heftig sie sein kann und diese Herausforderung mit meinem Team zu meistern, das erfüllt mich. Die Wertschätzung unserer Pensionäre, wenn ich ihnen bspw. beim TV einrichten helfen oder was reparieren kann, ist gross. Das gefällt mir und es zeigt, dass es eine sinnstiftende Aufgabe ist, wenn sich unsere Pensionäre bei uns wohlfühlen.

Allgemein schätze ich es sehr, selbständig und eigenverantwortlich arbeiten zu können. Und nicht zuletzt das Vertrauen, dass in mich gesetzt wird, ehrt und motiviert mich.

#### **Schwierige Momente im Beruf?**

Da ich ein lösungsorientierter Mensch bin und mich nicht so schnell aus der Ruhe bringen lasse, kenne ich eigentlich keine schwierigen Momente (schmunzelt). Aber klar, wenn die Waschmaschine in der Lingerie oder die Abwaschmaschine plötzlich aussteigt, ist schnelles Handeln gefragt, um den reibungslosen Ablauf im Betrieb sicher zu stellen. Oder wenn ein Abfluss verstopft ist und das WC nicht mehr funktioniert, muss auch zeitnah eine Lösung für das Problem gefunden werden.

# Werdegang?

Aufgewachsen bin ich auf der Barenegg im Bächli, Hemberg auf einem Bauernhof. Nach der Schule habe ich in Schönengrund/AR eine Lehre als Zimmermann absolviert. Auf die Walz zu gehen, wie das so Tradition bei den Zimmerleuten ist, war für mich keine Option. Dann wäre ich 1 bis 2 Jahre unterwegs gewesen... Nein, ich bin gerne sesshaft und in der gewohnten Umgebung.

Nach der Lehre konnte ich leider nicht dort bleiben und suchte deshalb eine neue Herausforderung als frisch gebackener Zimmermann. In Dällikon/ZH wurde ich fündig, zuerst temporär angestellt, übernahm man mich direkt. Während 23 Jahren von 1997 bis 2020 war ich dort in verschiedenen Funktionen tätig und durfte auch den Wechsel vom Seniorzum Juniorchef miterleben. Die ersten 4 Jahre war ich Wochenaufenthalter.

Im 2002 heiratete ich meine Frau Carolin, auch eine Toggenburgerin. Damals wohnten wir noch in Wattwil und Lichtensteig.



Im 2005 bauten wir unser Eigenheim in Ebnat-Kappel. Ich habe viel selbst gemacht, ohne Architekt gebaut. Dafür nahm ich mir eine halbjährige Auszeit, um auch den Innenausbau selbst machen zu können.



Im Jahre 2007 kam unsere Tochter Xenia auf die Welt, im 2009 machte Selina unser Familienglück komplett. Seit dem 1. August 2020 kann ich nun in Nesslau arbeiten und habe viel mehr Zeit für meine Familie, die für mich das Allerwichtigste ist.



## Warum hast du dich für diese berufliche Neuorientierung entschlosssen?

Nach 20 Jahren pendeln zwischen Ebnat-Kappel und dem «Züribiet», war ich müde vom Pendeln und wollte einen kürzeren Arbeitsweg sowie mehr Zeit für meine Familie. Zudem war mir bewusst, dass ich meinen Job als Zimmermann nicht bis zur Pension hin ausüben möchte, da es körperlich sehr harte Arbeit ist. Auch wird es mit dem Alter schwieriger,

auf den Balken in luftiger Höhe umher zu klettern und das Unfall-Risiko steigt. So war die Zeit reif für mich, was Neues und was Anderes in der Region zu suchen. Und ich wurde beim AZC fündig! (lacht)

#### **Hobbies**

Meine Familie! Ich bin ein Familienmensch durch und durch. Als häuslicher Mensch liebe ich es, die Umgebung unseres Einfamilienhauses zu gestalten. Ein schöner Rasen und Garten sind für mich ein guter Ausgleich. Der Gemüsegarten, den meine Frau Carolin pflegt, gibt uns frisches Gemüse. Wenn ich mal abschalten will, liebe ich es, online Games zu spielen.

#### Lebensmotto

«Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst» bringt meine Lebensphilosophie gut auf den Punkt. Mir ist es wichtig, ein ehrbarer Mensch zu sein, achtsam mit mir und meinen Mitmenschen und für einander da zu sein.

Interview: Gabriella Wiss





# Auflösung Wettbewerb «Frühling»

Diesen Wettbewerb haben unsere Leserinnen mit Bravour gelöst und die hohe Beteiligung hat uns grosse Freude bereitet.

Von den 45 Teilnehmenden haben 40 Personen richtig getippt.

	1. Frage: «Alle Vögel sind schon lied. In der zweiten Strophe ko	da» ist ein bekanntes Frühlings- ommen vier Vögel vor? Welche
	sind es?	10.00
	☐ Amsel, Drossel, Fink und Meis	se ************************************
	☐ Buchfink, Amsel, Spatz und S	pecht / A
	X Amsel, Drossel, Fink und Star	
	2. Frage: Auf den Feldern hoppe	eln jetzt die Hasen. Wie heissen
	deren Ohren?	REPORTED IN
	X Löffel	
	☐ Lauscher	
	☐ Langohren	
3.	Frage: Welche Frühlingsblumen	a wachsen nicht aus einer Zwie-
	bel heraus?	
	☐ Hyazinthen	
	☐ Tulpen	
	X Vergissmeinnicht	
		/\

Drei Gewinner/innen wurden ausgelost und die Preise bereits überreicht. Zusätzlich haben wir zwei Trostpreise vergeben.

#### Es sind dies:

**1. Rang:** Gerber Vreni, Mitarbeiterin

**2. Rang:** Meyer Marlise, Bewohnerin

**3. Rang:** Früh Vreni, Bewohnerin

**Trostpreise:** Gmür Hermann, Bewohner

Günter Rosmarie, Besucherin

Wir gratulieren allen Gewinner/innen ganz herzlich!

# Wortgitter-Rätsel

Finden Sie die 5 Früchte in der Buchstabentabelle?

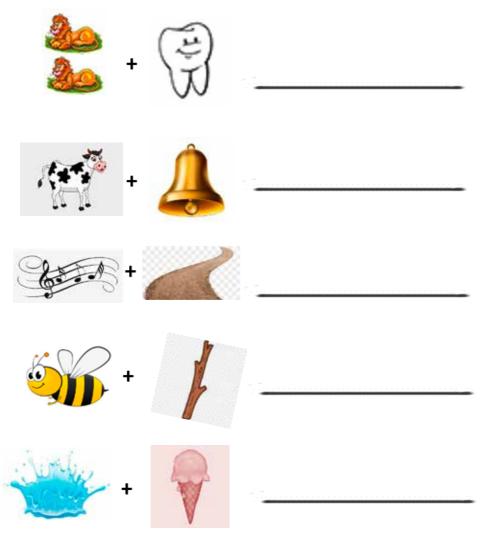
Die Begriffe können im Wortgitter horizontal, diagonal oder vertikal stehen. Der selbe Buchstabe kann Bestandteil von mehreren Begriffen sein.

Ora		Erdbeere		nen	Apfel		Sirne Sirne
Е	0	Y	В	Z	В	E	Α
Α	R	Z	N	I	Α	Ξ	В
Р	N	D	Α	F	N	M	I
F	Т	R	В	Е	Α	L	R
Е	Ü	W	Α	Е	N	I	N
L	Α	U	Р	٧	Е	U	Е
Q	D	S	J	Ä	N	R	Е
G	0	0	R	Α	N	G	Е

# Lustiges Bilderrätsel

# Welche Wörter sind im Bilderrätsel versteckt?

Viel Spass beim Raten!



# WETTBEWERB

# «rund ums Alterszentrum»

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

1. Frage: Wie heissen unsere 2 ACZ Hauskatzen?
☐ Billy und Rocky
☐ Rocky und Tigi
☐ Tigerli und Rocky
2. Frage: Wie heisst der Clown, welcher regelmässig unsere Be-
wohner besuchen kommt?
☐ Missimo
☐ Marcello
☐ Massimo
3. Frage: Wie viele Geissen hat das Alterszentrum?
☐ 1 Mutter und 3 Geisslein
☐ 1 Mutter und 1 Geisslein
☐ 1 Mutter und 2 Geisslein

Teilnahmezettel liegen im Café Churfirsten auf.

Pro Person darf nur ein Talon ausgefüllt werden.

Abgabeschluss ist der 15. Oktober 2021

#### Viel Glück!

Die Auflösung erfolgt im nächsten Churfirschte-Heftli.

# Interview Bewohnerin: Lotti Abderhalden, geb. 25.08.1941



Seit wann sind Sie bei uns? Seit dem 2.10.2015.

### Wie gefällt es Ihnen im AZC?

Soweit gut. Allerdings hatte ich am Anfang, als ich im 2015 eintrat, gewisse Schwierigkeiten, mich einzugewöhnen. Es gab Unsicherheiten bezüglich unseres Hauses in der Laad ob Nesslau, von meinen Kindern wollte es keines und so musste ich es – nach dem Tod meines Mannes anderweitig verkaufen. Junge Leute haben damals das Haus gekauft und es dann komplett ausgehöhlt nach ihren Bedürfnissen. Ich verstehe einerseits, dass sie das so machten, andererseits destablisierte mich die ganze Situation schon, hingen doch viel Erinnerungen daran. Aber mittlerweile habe ich das verarbeitet und mich gut eingewöhnt im AZC.

Die Coronasituation, welche wir über längere Zeit hatten, war auch schwierig für mich. Da bin ich sicherlich nicht die einzige. So bin ich froh, dass sich alles wieder fügt und wir alle wieder mehr Normalität haben. Ich schätze die gute Betreuung und Pflege und das feine Essen hier.

# Wo und wie sind Sie aufgewachsen?

An der Grenze zu Kanton Solothurn und Bern. Mein Vater arbeitete bei der Firma von Roll. Geboren bin ich in Gerlafingen /SO und kam 2 Monate zu früh zur Welt. Für meine Mutter war es eine sehr schwere Geburt. Da meine Mutter noch 6 weitere ältere Kinder zu versorgen hatte, wurde ich als Jüngste und als "Frühchen" in ein Kinderheim gegeben. Mit 2 Jahren durfte ich zur Familie zurückkehren und die Zeit mit meinen 3 Brüdern und 3 Schwestern geniessen. Meine Eltern konnten in der Zwischenzeit glücklicherweise ein Haus beziehen in Wiler bei Utzenstorf im Kanton Bern.

# Erzählen Sie uns aus Ihrer Kindheit, Jugendzeit und späterem Leben?

Leider war meine Gesundheit sehr fragil und ich hatte deswegen keine einfache Jugend. Oft musste ich mich - getrennt von meiner Familie - etlichen Kuren unterziehen, damit es mir gesundheitlich wieder besser ging. Da ich keine Lehre absolvierte, habe ich in verschiedenen Grossbetrieben gearbeitet und später hatte es mich an den Thunersee verschlagen. Meinen späteren Toggenburger Ehemann, der 12 Jahre älter als ich war, lernte ich mit 20 Jahren kennen. Er weilte an einem Kurs am Thunersee, wo wir miteinander Bekanntschaft schlossen. Mein späterer Schwiegervater war Bauer auf der Laad in Nesslau. Mit 26 Jahren habe ich meinen Mann geheiratet und bin mit ihm auf die Laad gekommen. Vor der Heirat 1967 hatte ich noch im Spital Wattwil gearbeitet. Als nach der Heirat unsere 4 Kinder zur Welt kamen, zog mein Schwiegervater ins Altersheim in Nesslau, da wir in beengten Platzverhältnissen waren. Leider habe ich mein erstes Kind im Alter von 6 Monaten verloren, da es einen schweren Herzfehler hatte. Glücklicherweise folgten nach diesem schweren Schicksalsschlag 4 gesunde Kinder, zuerst ein Stammhalter, dann 3 Töchter. Die Situation in der Laad, abgeschieden vom Dorf ohne Auto, machte mir zu schaffen. Als junge Frau erinnere ich mich an meinen ersten Winter in der Laad. Es gab so viel Schnee und ich musste lernen, wie man einen Kachelofen bedient und das Haus warm hält. Früher hatte ich eine Zentralheizung. Auch die Mentalität im Toggenburg war eine andere. Mein Mann arbeitete auswärts bei einem Schreiner und später in der Ortsgemeinde als Förster. Zwar hatten wir ein Auto, aber er arbeitete viel und war nicht oft

bei mir. Ich musste viel zu Fuss gehen oder auf spontane Mitfahrgelegenheiten hoffen. Deswegen besuchte ich oft meine Schwester im Bernbiet, um meiner Einsamkeit etwas zu entkommen. Als ich in späteren Jahren nach einem Aufenthalt im Bernbiet zurückkehrte,



war mein Mann bereit, ins AZC zu ziehen, wo er dann 2013 leider verstarb. Allein in der Laad, die Kinder ausgeflogen, isoliert und ohne grosse andere Kontakte trat ich dann im 2015 ins Alterszentrum Churfirsten ein. Ich konnte nicht mehr allein leben und auch nicht mehr so weit ins Dorf gehen.

# Was war Ihre Lieblingsbeschäftigung als Kind und was ist Ihre Lieblingsbeschäftigung heute?

Als Kind liebte ich es zu spielen, draussen zu sein. Sehr positive Erinnerungen habe ich an meinen Onkel aus dem Emmental, den wir oft besuchten als Familie. Ein Sehnsuchtsort für mich. In meiner Familienzeit in der Laad habe ich einen grossen Garten bewirtschaftet und war auch eine leidenschaftliche Beerensammlerin. Ich wusste genau, wo es im Umfeld die besten wildwachsenden Brombeeren zu pflücken gab. Kochen und Stricken haben mich auch angesprochen. Heute mag ich es zu lesen und pflege einzelne wenige Kontakte mit anderen Pensionären. Ich öffne mich nur wenigen Menschen, das ist mein Naturell.

# Haben Sie eine Lieblingssendung im Radio oder im Fernsehen?

Im Radio höre ich oft das Wunschkonzert. Mein lieber Schwiegersohn hat mir einen Fernseher gekauft, was eine tolle Sache ist. Früher mochte ich die Krimiserie "der Alte". Leider sind die heutigen Krimis nach einem Muster gestrickt, die mich nicht so sehr ansprechen mit ihren vielen Beziehungskonflikten. Sport allgemein und Tennis mit Roger Federer mag ich sehr. Ich bin ein grosser Fan von Roger Federer. Auch Kochsendungen sprechen mich an.

#### Welche Jahreszeit mögen Sie am liebsten?

Eigentlich am liebsten den Herbst. In der Laad hatten wir eine lange Winterzeit, da nicht sonnenhalb.

Wie finden Sie unsere Hauszeitung? Was interessiert Sie am meisten? Gut. Ich lese das Churfirstenheftli gerne. So erfahre ich auch etwas über andere Pensionäre und die Mitarbeitenden des AZC.

## Verraten Sie uns noch Ihr Lieblingsmenu?

(ohne zu zögern): Hackbraten mit Kartoffelgratin und einem feinen Gemüse als Beilage. (lacht).

Was ist Ihre Lieblingsblume? Sonnenblume.

Welcher Lebensabschnitt war der Schönste für Sie und warum? Das Muttersein.

#### Was ist Ihr grösster Wunsch?

Eine Schifffahrt auf dem Vierwaldstätter- oder auf dem Thunersee. Einen früheren Geburtstag von mir haben wir auf einem Schiff gefeiert. So etwas würde ich gerne nochmals erleben. Wandern mit meiner lieben Schwester, leider bin ich dazu nicht mehr in der Lage.



# Was können Sie uns von Ihrer eigenen Erfahrung mitgeben?

Soziale Kontakte sind sehr wichtig. Ich erinnere mich als Kind, als meine Mutter zusammen mit uns spazieren ging und wir gemeinsam Zvieri essen durften.

Interview: Gabriella Wiss

# Jahrmarkt Sidwald - Bratwurstessen im Alterszentrum Churfirsten 20. Mai 2021



24

## Lehrabschlussfeier vom 7. Juli 2021

Das AZC ist stolz darauf als gewichtiger Arbeitgeber im Toggenburg seit vielen Jahren Ausbildungsplätze in der Pflege und Verpflegung anzubieten.

Am 7. Juli 2021 beendeten 4 junge Menschen im Rahmen einer stimmigen Lehrabschlussfeier ihre Lehrzeit im AZC.

# Pflege:



Von li nach re: Antonio Berger (2-jährige Lehrzeit), Amelié Güttinger (3-jährige Lehrzeit) und Ronan 0'Hara (3-jährige Lehrzeit)

haben die FaGe Ausbildung erfolgreich nach 3- bzw. 2-jähriger verkürzter Lehrzeit abgeschlossen und tragen den Titel **FaGe EFZ**, d.h. Fachmann und Fachfrau Gesundheit mit eidg. Fähigkeitszeugnis. Dazu gratulieren wir ganz herzlich und wünschen ihnen alles Gute und viel Erfolg auf ihrem weiteren Lebensweg!

Amélie Güttinger und Antonio Berger werden eine Weile als frischgebackene Fachleute Gesundheit bei uns tätig sein, was uns als Lehrbetrieb freut. Ronan O'Hara wird künftig in der Notaufnahme des Kantonsspitals St. Gallen seine Berufspraxis erweitern.

# **Verpflegung:**



Fiona Streb

Fiona Streb hat auch erfolgreich die 3-jährige Ausbildung zur Köchin abgeschlossen und trägt nun den Titel Koch EFZ. Herzliche Gratulation!

Auch Fiona Streb wird unser Team Verpflegung noch eine gewisse Zeit unterstützen bevor sie sich anderen Plänen widmet.

Herzliche Gratulation!

Bravoo!

Juhuuu!

Jippiiii!

Hurraaa!

# Impressionen der Lehrabschlussfeier 7. Juli 2021



# Seelsorge

#### Corona

Nun sind wir eine lange Zeit in einer Ausnahmesituation gewesen wegen der Corona-Pandemie. Als Pensionäre eines Alterszentrums konnten Sie situationsbedingt während Wochen nicht mehr besucht werden und anschliessend nur unter speziellen Bedingungen. Jetzt aber zieht hoffentlich wieder etwas Normalität ein, auch in das AZC.

So habe ich teilweise wieder begonnen, die Eucharistie auf das Zimmer zu bringen. Ich habe das früher jeden Monat ein Mal getan und denke auch so weiterzufahren. Die erste Person, die ich nach Monaten wieder besuchte, war eine über neunzig jährige, aufgestellte Frau. Sie empfing mich mit einem: «Jeee», wie die Kinder das machen, wenn sie Freude haben. Wir hatten dann ein frohes Gespräch. So wünsche ich allen Bewohnerinnen und Bewohnern des AZC, dass sie mit Freude wieder Besuche empfangen dürfen.

Es freut mich, dass ich seit dem Mai wieder Eucharistie feiern darf und dass wir Hauskommunion feiern dürfen im Alterszentrum. Mit Jesus unterwegs sein, ist ein grosses Geschenk und macht zuversichtlich und schenkt Mut.

### **Familienimpuls**

Auch habe ich wieder begonnen, Hausbesuche zu machen. Ich mache sie mit einer ganz bestimmten Zielrichtung. Ich besuche junge Familien und stelle ihnen den Familienimpuls vor. Davon möchte ich ihnen gerne erzählen. Dieser Impuls ist zwar von mir als katholischem Priester entstanden, aber er ist in sich ökumenisch.

Bei diesem Impuls geht es darum, ein Wort der Heiligen Schrift aufzunehmen, sich im Gedächtnis zu behalten und dann daraus zu leben. So hat das Wort vom Juni geheissen: «Nicht jeder, der zu mir sagt: Herr!, Herr!, wird in das Himmelreich kommen, sondern wer den Willen meines Vaters im Himmel tut» (Mt 7,21).

Zum Wort Gottes vom Juni eine Erfahrung von mir, d.h. ein Erlebnis, in dem Gottes Geist durch das Wort in mir gewirkt hat: Ich traf einen Mann, der Sorgen hatte, wollte aber gerade spazieren gehen. Ich sprach ihn auf seine Sorge an, weil ich nicht wusste, was ihn bedrückte. Er begann zu sprechen. Nach kurzer Zeit sagte er, dass er noch einkaufen müsse. Da dachte ich: Jetzt kann ich ausklinken und spazieren gehen. Doch ich spürte in mir, dass es richtig war, bei dem Mann zu bleiben und ihm zuzuhören. So wartete ich, bis er seinen Einkauf gemacht hatte und wir sprachen dann noch miteinander, bis alles besprochen war. Nachher hatte ich noch genügend Zeit, um spazieren zu gehen. So hatte ich die Möglichkeit, das Motto vom Juni zu leben:

uf Gott lose im Härz

Diesen Lebensstil aus dem Wort bringe ich also in junge Familien mit Kindern so etwa ab der dritten Klasse. Dieser Familienimpuls hat viele Ziele: Es fördert die Beziehung zu Jesus von jedem Einzelnen, der das Wort Gottes beherzigt; es ist ein Möglichkeit für die Eltern mit den Kindern ins Gespräch über den Glauben zu kommen und zwar nicht theoretisch, sondern aus dem Alltag; Eltern und Kinder können einander Erfahrungen erzählen, Ereignisse, in denen Gott in ihnen gewirkt hat; die Familien können sich treffen und miteinander ins Gespräch kommen und so einander unterstützen; dann wissen die Familien, dass sie nicht alleine unterwegs sind im Glauben.

Einige Jahre haben immer so etwa 20 Familien mitgemacht. Sie trafen sich jedoch nicht. Jetzt habe ich eine junge Mutter gefunden, die mir hilft, die Familien zu animieren, sich zu treffen. Und eine andere junge Mutter, eine Lehrerin, hat sich bereit erklärt, mit mir solche Zusammenkünfte vorzubereiten. Und zusätzlich finde ich gerade in dieser Zeit neue Familien, die sich für das Wort Gottes interessieren. Es scheint einen neuen Aufbruch unter jungen Familien zu geben, die sich für Gott interessieren.

So dürfen wir alle, nicht nur jene, die den Familienimpuls empfangen, mit unserem Gott unterwegs sein, der uns immer innerlich erneuert.

#### Leben im Heim

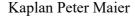
Jesus hat uns als sein neues Gebot die gegenseitige Liebe aufgetragen. Und in der Liebe sind sie schon Jahrzehnte unterwegs. Sie haben sie gelebt als Kinder, in den Jugendjahren, als Ehegattin und Mutter oder als Ehegatte und Vater, als Grossmutter, Grossvater, Tante, Onkel, Gotte oder Götti, als Freund oder Freundin, Nachbar oder Nachbarin ...

Und jetzt leben sie die Liebe hier im Heim. Sie grüssen sich gegenseitig. Sie sind freundlich zu allen. Sie können verzeihen. Sie lassen sich aufeinander ein in einem Gespräch. Sie halten Einsamkeit aus z.B. durch das Gebet auch für die Angehörigen oder sie gehen in die Cafeteria und nehmen einen Kaffee und treffen dabei jemanden, mit dem sie sprechen können oder sie spielen mit andern zum Zeitvertreib.



Sie tun so vieles. Und in allem können wir darum bitten und darauf schauen, dass die Liebe erwidert wird. Denn dann geschieht etwas Ausserordentliches: Jesus kommt unter uns. Das möchte er, unter uns wohnen, nicht nur in uns. Wir erkennen ihn an der guten Atmosphäre, am Frieden, an der Freude, die er uns schenkt.

So wünsche ich allen, dass sie den Frieden und die Freude Gottes verspüren dürfen und zuversichtlich weitergehen können.





# Impressionen von 1. Augustfeier 2021 im AZC



31

# Gefährliche Hitze: Das sollten Senioren im Sommer beachten

Viele freuen sich im Sommer auf warme Tage mit praller Sonne. Für Ältere kann die Hitze aber gefährlich werden, wenn sie sich nicht schützen. Experten erklären, wie sich Senioren am besten gegen hohe Temperaturen wappnen.

Die Hitze macht vielen Menschen zu schaffen – besonders Älteren. Ihre Körper reagieren oftmals viel extremer auf die hohen Temperaturen. Wer im Alter den Sommer richtig geniessen will, sollte deshalb ein paar Tipps beachten.

- Weniger Wasser im Körper, geringeres Durstgefühl
- Viel Wasser bei Hitze trinken: Senioren hilft ein Trinkplan
- Wasser ist das A und O bei Hitze
- Neuer Tagesrhythmus: Ältere sollten einen langen Mittagsschlaf machen
- Sonnencrème und Kopfbedeckung schützen geschädigte Hautstellen
- Im Sommer nicht überfordern
- Nährstoffreiche Ernährung an heissen Sommertagen besonders wichtig

Detaillierte Angaben zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website: www.az-churfirsten.ch oder im Aushang.



#### Das Redaktionsteam und das Churfirsten-Team

wünscht Ihnen, liebe Leserinnen und Leser,

eine goldene Herbstzeit

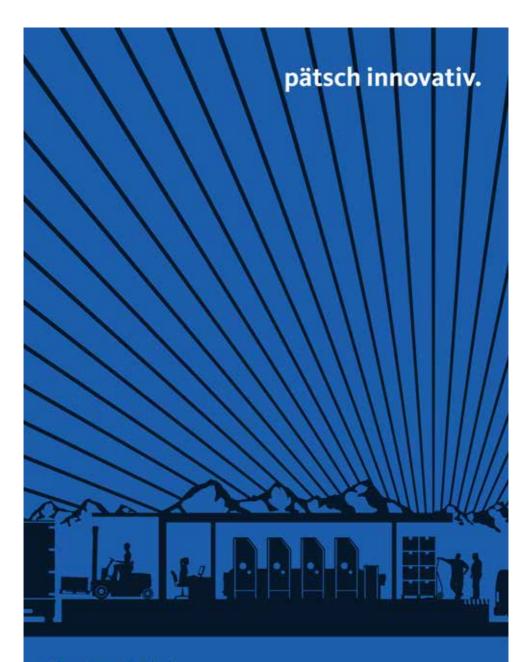
und einen guten Start in den Herbst

Bleiben Sie gesund!

#### Das Redaktionsteam 2021:

Gabriella Wiss G.W. (Geschäftsleiterin)
Pirkko Honka P.H. (Mitarbeiterin)

Redaktion und Gestaltung



# Toggenburger Druckerei

Rietwisstrasse 10 9630 Wattwil www.toggenburgerdruckerei.ch