

s'Churfirschte HEFTLI



**Alterszentrum Churfirsten
9650 Nesslerau**

29. Jahrgang, 2. Ausgabe: August 2026

Inhalt

Inhalt	1
Vorwort	2
Gedicht	3
Zum Gedenken	4
Geburtstage	5
Sommer-Rezepte	6
Dienstjubiläen und Lehrabschlussfeier	8
Porträt Mitarbeiterin: Annemarie Streule.....	10
IDEM.....	14
Wettbewerb "Dies und das"	17
Porträt Bewohnerin: Martha Baumgartner.....	18
Bewohnerstyling am Tag der offenen Tür	23
Therapiehunde.....	24
Seelsorge	27
Das Redaktionsteam 2026.....	29

Vorwort

Spätsommer – eine Zeit der warmen, goldenen Tage

Der Spätsommer ist eine Zeit voller warmer, goldener Tage und einer Natur, die langsam zur Ruhe kommt. Die große Hitze weicht einer angenehmen Wärme, die dazu einlädt, die letzten Sommertage ganz bewusst zu genießen. Auch bei uns im AZC ist diese besondere Stimmung spürbar: Der Garten zeigt sich noch einmal von seiner schönsten Seite, und gemeinsame Stunden im Freien werden besonders geschätzt.

Diese Ausgabe unserer Zeitschrift widmet sich jedoch nicht nur dem Zauber des Spätsommers. Sie finden darin Porträts von Mitarbeitenden und Pensionären, Rückblicke auf eine erfolgreich abgeschlossene Ausbildung im AZC sowie kulinarische Anregungen zum Nachkochen und weitere spannende Beiträge. Vielleicht regen die Artikel dazu an, eigene Erinnerungen an vergangene Sommer wachzurufen – an Erntezeiten, Ausflüge oder gesellige Stunden im Kreis von Familie und Freunden.

Gerade diese Übergangszeit lädt dazu ein, innezuhalten, zurückzublicken und die kleinen Dinge bewusst wahrzunehmen. Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die mit ihrem Engagement und ihrer Herzlichkeit dazu beitragen, dass unser Haus ein lebendiger und warmer Ort bleibt.

Wir wünschen Ihnen einen genussvollen Spätsommer, viele schöne Begegnungen und weiterhin sonnige Momente, die lange in Erinnerung bleiben. Viel Freude bei der Lektüre des Churfirsteheftli!

mit spätsommerlichen Grüßen

Gabriella Wiss
Geschäftsleiterin



Gedicht

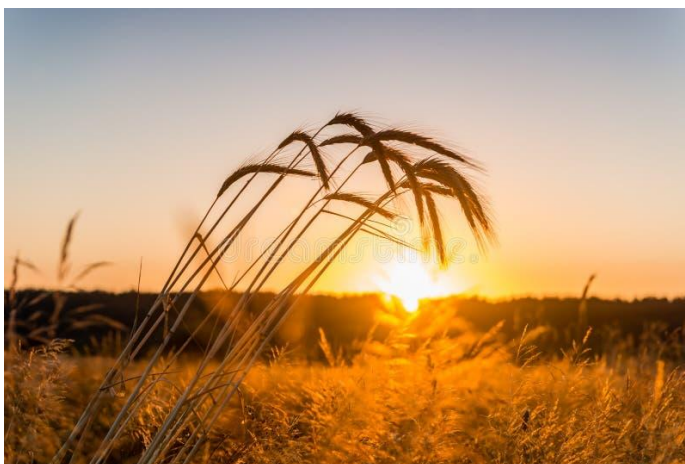
Noch schenkt der späte Sommer Tag um Tag
Voll süßer Wärme. Über Blumendolden
Schwebt da und dort mit mildem Flügelschlag
ein Schmetterling und funkelt sammetgolden.

Die Abende und Morgen atmen feucht
Von dünnen Nebeln, deren Naß noch lau.
Vom Maulbeerbaum mit plötzlichem Geleucht
Weht gelb und groß ein Blatt ins sanfte Blau.

Eidechse rastet auf besonntem Stein,
Im Blätterschatten Trauben sich verstecken.
Bezaubert scheint die Welt, gebannt zu sein
In Schlaf, in Traum, und warnt dich, sie zu wecken.

Wir Alten stehen erntend am Spalier
Und wärmen uns die sommerbraunen Hände.
Noch lacht der Tag, noch ist er nicht zu Ende,
Noch hält und schmeichelt uns das Heut und Hier.

Hermann Hesse



Zum Gedenken

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

21. Juni 2026

Frau Alice Kuhn

21. Juni 2026

Herr Martin Keller

20. Juli 2026

Herr Alfred Gerber



Geburtstage

Herzliche Gratulation zum Geburtstag

29. August	Hans Bäggli	94
03. September	Nelly Köfer	92
03. September	Fritz Graf	81
10. September	Alice Elmer	87
19. September	Bruna Schiess	88
25. September	Paul Beurer	79
01. Oktober	Erika Bösch	82
08. Oktober	Tadeusz Ritler	81
11. Oktober	Paul Müller	70
28. Oktober	Rolf Frischknecht	66
30. Oktober	Marie Nägeli	95
10. November	Dora Brügger	94
17. November	Hedi Zimmermann	90
30. November	Niklaus Scherrer	79
12. Dezember	Rita Heule	89
15. Dezember	Annamarie Scherrer	83
16. Dezember	Rita Mathys	88
19. Dezember	Ruth Hartmann	83



Sommer-Rezepte

Von Karin Frischknecht, Köchin

***** Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet *****

Kalte Radieschensuppe

Zutaten:

4 Bund	Radieschen
100 g	Salatgurke
2	Knoblauchzehen
1	Weggli
1 TL	Salz
3 EL	frisch gepressten Zitronensaft
5 dl	Gemüsebouillon, kalt
1 TL	Tabasco
4 EL	Joghurt nature
2 EL	Oliveöl
1 Bund	Schnittlauch



Zubereitung:

- Einige Radieschen für Garnitur beiseitelegen. Restliche Radieschen halbieren. Gurke schälen und in Würfeli schneiden. Knoblauch hacken. Weggli in Stücke zupfen. Alles mit Salz und Zitronensaft mischen. Ca. 3 Minuten ziehen lassen.
- Gemüsebouillon dazugießen. Alles fein pürieren. Suppe mit Tabasco und Salz abschmecken. Mindestens eine Stunde kühl stellen.
- Beiseite gelegte Radieschen in Scheiben schneiden. Suppe mit Radieschen, Joghurt und Olivenöl anrichten. Fein geschnittenen Schnittlauch draufstreuen und fertig ist die Suppe 😊!

Pouletbrüstchen Pimientos

Zutaten:

- 8 kleine Pouletbrüstchen ohne Haut
- 1 EL Kräutersenf oder grober Senf
- 1-3 Peperoncino fein gehackt, ohne Kerne
- 1 dl Sherry (nicht zu trocken)
- 2 EL Margarine
- 2 dl Saucenrahm
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

- Kräutersenf und die Hälfte des Peperoncino sowie die Hälfte des Sherrys mischen (Marinade).
- Pouletbrüstchen damit bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank einige Stunden marinieren; herausnehmen
- Ofen vorheizen auf 220 Grad.
- Margarine in die Pfanne geben und warm werden lassen (keine Butter nehmen, weil es sonst Fettaugen gibt!).
- Pouletbrüstchen beidseitig langsam braten (je 4 Minuten), dann in eine gefettete Gratinform schichten.
- Die andere Hälfte des Sherrys in die Bratpfanne giessen, Bratensatz auflösen; Flüssigkeit evtl. absieben und wieder in die Pfanne zurückgeben.
- Rahm beifügen, etwas einkochen lassen.
- Den Rest des Peperoncino beifügen.
- Sauce würzen, abschmecken, über die Pouletbrüstchen giessen.
- Ca. 10 Minuten im Ofen (220 Grad) gratinieren. Mit Reis servieren.

„EN GUETE“!

Dienstjubiläen und Lehrabschlussfeier



Dienstjubiläum 10 Jahre Barbara Looser

Barbara Looser trat am 1. Mai 2016 als Buchhalterin in unser Unternehmen ein. Seit dem 1. Januar 2019 leitet sie die Buchhaltung und ist Mitglied des Kaders.

In dieser Funktion verantwortet sie die Finanz- und Debitorenbuchhaltung einschliesslich Mahnwesen. Zudem ist sie für die Personaladministration sowie das Lohnwesen inklusive

Sozialleistungen zuständig. Die Budgeterstellung in Zusammenarbeit mit der Geschäftsleitung sowie der Jahresabschluss und die Vorbereitung der externen Revision zählen ebenfalls zu ihren zentralen Aufgaben. Seit drei Jahren übernimmt Barbara Looser zusätzlich die Rolle der Datenschutzbeauftragten und ist Ansprechperson für EDV- und Softwarethemen. Wir danken Barbara Looser herzlich für ihren grossen Einsatz und ihr Engagement und gratulieren ihr zu ihrem 10-jährigen Dienstjubiläum. Für die Zukunft freuen wir uns, weiterhin auf ihre geschätzte Mitarbeit zählen zu dürfen.

Dienstjubiläum 5 Jahre Tanja Egli

Tanja Egli absolvierte vom 1. August 2021 bis 31. Juli 2024 ihre



Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit (FaGe) im AZC. Nach erfolgreichem Abschluss ist sie dem AZC erfreulicherweise treu geblieben und weiterhin als FaGe bei uns tätig. In ihrer Funktion als Tagesverantwortliche leitet sie das Pflgeteam und gewährleistet einen strukturierten und reibungslosen

Tagesablauf. Per 1. August 2025 hat Tanja Egli zusätzlich die Berufsbildung im OG Speer übernommen. Als Berufsbildnerin begleitet sie die Auszubildenden mit grosser Geduld, ausgeprägter Fachkompetenz und viel pädagogischem Geschick. Zu ihrem 5-jährigen Dienstjubiläum

gratulieren wir ihr herzlich und freuen uns auf die weiterhin erfolgreiche Zusammenarbeit.

Lehrabschlussfeier vom 2. Juli 2026

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



Am 2. Juli 2026 beendete Saliba Lahdo im Rahmen einer stimmigen Lehrabschlussfeier seine Lehrzeit im AZC.

Saliba Lahdo hat die verkürzte FaGe Ausbildung erfolgreich nach 2-jähriger Lehrzeit abgeschlossen und trägt den Titel **FaGe EFZ, d.h. Fachmann Gesundheit mit eidg. Fähigkeitszeugnis.**

Dazu gratulieren wir ihm ganz herzlich und wünschen ihm alles Gute und viel Erfolg auf seinem weiteren Lebensweg!

Nach seinem Lehrabschluss arbeitet Saliba Lahdo als Fachmann Gesundheit weiter im AZC, was uns alle sehr freut.



Porträt Annemarie Streule

Mitarbeiterin Service/Küche



Annemarie Streule trat am 1. April 2025 ihre Stelle Mitarbeiterin Service/Küche (Pensum 80%) im AZC an.

Im folgenden Interview gewährt sie uns Einblicke in ihr Berufsleben und verrät uns auch Privates.

Erzähle mir etwas über deinen Werdegang

Kindheit und Jugend

Am 8.8.1968 wurde ich als Annemarie Locher im Rorschacherberg als jüngstes von 8 Kindern auf einem Bauernhof mit traumhafter Sicht über den Bodensee geboren. Wie bei den älteren Geschwistern, 5 Brüder und 2 Schwestern, war damals eine Hausgeburt üblich. Mein Vater war Bauer und meine Mutter kümmerte sich um die grosse Kinderschar sowie den Haushalt und Garten. Auf dem Bauernhof gab es viele Tiere: Kühe, Kälber, Katzen, Kaninchen und einen Hund. Ich hatte eine schöne Kindheit, alle Kinder halfen den Eltern und es herrschte ein guter Familienzusammenhalt. Als ich 14 Jahre alt war, verstarb mein geliebter Vater an Krebs, was für meine Familie und für mich ein schwerer Schicksalsschlag war. Einer meiner Brüder übernahm den Hof und führte ihn mit meiner Mutter. Alle Locher Kinder lernten früh zu arbeiten und mitzuhelfen. Es galt die Kühe zu versorgen und zu melken sowie meine Mutter - zusammen mit meinen älteren Schwestern - im Haushalt und Garten zu unterstützen. Erinnert sich: Ich hatte einen langen Schulweg von einer Stunde pro Weg zu bewältigen, denn



damals gab es noch keine Schulbusse. Die obligatorische Schule absolvierte ich im Rorschacherberg.

Berufliche Laufbahn

Ich machte eine Lehre als Floristin im MMM Rheinpark in St. Margethen, was seit Kindheit mein Traumberuf war. Danach arbeitete ich in der Stadtgärtnerei Rorschach und später bis zu meiner Heirat in der Landi Goldach.

Familiengründung



Im 1992 heiratete ich und kam zu meinem heutigen Namen Streule. 1993 erblickte mein Sohn Adrian das Licht der Welt und wurde später Automechaniker. 1994 folgte meine Tochter Rebecca, die später den Beruf der Fachfrau Gesundheit erlernte. Mein jüngster Sohn, Marco, kam 1997 auf die Welt. Aus ihm wurde ein Metallbauer. Alle meine Kinder erlernten einen soliden Beruf, auf meine Kinder bin ich sehr stolz. Nach der Scheidung blieb ich - zusammen mit meinen Kindern - im Familienhaus mit Blick über den Bodensee in Rorschacherberg.

Geglückter Wiedereinstieg und neue private Perspektiven

Ich war mit Leib und Seele Mutter und Hausfrau. Nachdem meine Kinder grösser waren, arbeitete ich während 10 Jahren Teilzeit in der Metzgerei Jung in Goldach, wo ich für Service und Catering zuständig war. Sinniert: eigentlich hätte ich gerne ein Restaurant oder ein Café geführt. Doch das Leben hatte andere Pläne für mich. So arbeitete ich 5 Jahre als Hauswartin in Rorschach. Danach arbeitete ich viele Jahre im Restaurant Fäger in Mörschwil, wo ich im Service arbeitete, Catering und Dekoration machte sowie Mahlzeiten (Frühstück und Mittagessen) zubereitete. Vor gut 6 Jahren zügelte ich nach Wattwil und arbeitete für das Tertianum in Degersheim als Servicemitarbeiterin bis ich am 1. April 2025 meine Stelle im AZC antrat.

Vor 8 Jahren lernte ich meinen Partner, Franz Arnold, kennen und lieben.

Wir beide wohnen in Wattwil, führen eine glückliche Beziehung und verbringen gerne Zeit miteinander. Ebenso liebe ich es mit meinen Kindern, wie in Venedig gemeinsam etwas zu unternehmen.

Was sind deine Aufgaben als Mitarbeiterin Service /Küche?

Je nach Dienstplan bin ich zuständig für den Service im Speisesaal oder verrichte manchmal Arbeiten in der Küche. Zudem arbeite ich nachmittags in der Cafeteria, führe diese inkl. Tagesabrechnung und bediene unsere Bewohner und ihre Gäste. Morgens bereite ich beim Cafeteriadienst kalte Speisen (Salat und Dessert) zu.

Wie hast du dich in deine neue Aufgabe eingelebt?

Lacht: Sehr gut! Ich bin sehr gerne «Dienstleisterin» und liebe den Kontakt zu unseren Bewohnern. Vom Team wurde ich sehr gut aufgenommen. Ebenso führte mich Anita Näf (Leitung Verpflegung) bestens in die anstehenden Aufgaben in Service und Küche ein, so dass ich einen guten Start hatte.

Was gefällt dir besonders im AZC?

Ohne zu zögern: die geregelten Arbeitszeiten in einem Alterszentrum weiss ich zu schätzen, ich muss keine Nachteinsätze mehr wie im Restaurant leisten. Die Arbeit ist abwechslungsreich, ich schätze den Kontakt zu unseren Bewohnern, sei es im Speisesaal oder in der Cafeteria. Es ist für mich eine sinnstiftende Arbeit, die mir Spass macht.

Was sind besonders schöne Momente?

... wenn unsere Bewohner gut bedient sind und ich mit ihnen einen Spass oder Scherz machen kann, sie lachen und zufrieden sind.

... wenn ich Verantwortung tragen kann, indem ich die Cafeteria inkl. Kassenabrechnung selbständig führen darf.

Was sind besonders schwierige Momente?

...wenn es unseren Bewohnern gesundheitlich schlechter geht, dann leide ich mit...

Hobbies

Lacht: als gelernte Floristin natürlich mein Garten! Für mich ist meine Familie, meine 3 Kinder, das Allerwichtigste, da ich ein absoluter Familienmensch bin. Ausserdem bin ich stolze Grossmutter von 2 herzigen Enkeln Remo und Dario, mit denen ich sehr gerne Zeit verbringe. Ich freue mich, sie aufwachsen zu sehen.



Kochen, Backen, Wandern und Velofahren mit meinem Partner Franz und Zeit mit meinen Kindern, Grosskindern und Freunden verbringen, das bereichert mein Leben und macht mich zufrieden.

Wichtig ist mir dabei, jeden so zu nehmen, wie er ist, jeden sein eigenes Leben führen zu lassen. Lacht: Mit diesem Lebensmotto bin ich immer gut gefahren.

Lebensmotto

«Leben und leben lassen»

Interview: Gabriella Wiss

IDEM= Im Dienst Eines Mitmenschen

2 Freiwillige (IDEM) des AZC erzählen:



Bruno Studer (BS),
seit über 20 Jahren IDEM



Ursula Grischott (UG)
seit rund 1,5 Jahren IDEM

Warum haben Sie sich entschieden, freiwillig in einem Alterszentrum zu helfen?

BS:

Erstens habe ich früher selbst in der Pflege in einem Alterszentrum bei Olten gearbeitet und kenne die Situation gut. Zweitens bin ich Korbmacher. Beim Brunnen des AZC kam ich mit Pensionären ins Gespräch und kam so auf die Idee, mich als IDEM zu engagieren. Ich wollte etwas Sinnvolles in meiner Freizeit tun und gleichzeitig anderen Menschen helfen. Besonders ältere Menschen sind oft einsam, und ich finde es wichtig, ihnen Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken.

UG:

Mit mehr als 30 Jahren Pflegeerfahrung vor meiner Pensionierung kam ich eher zufällig zur Freiwilligenarbeit im AZC. Das Sekretariat sprach mich spontan an – und schon hatte ich meinen ersten Einsatz. Betagte Menschen liegen mir sehr am Herzen. Als alleinerziehende Mutter von vier Kindern durfte ich früher selbst Unterstützung erfahren. Jetzt möchte ich gerne etwas zurückgeben.

Was sind Ihre Hauptaufgaben im Alterszentrum?

BS:

Ich verbringe Zeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern – wir reden, spielen Gesellschaftsspiele oder gehen spazieren. Manchmal helfe ich auch bei Veranstaltungen oder begleite sie zu Arztterminen.

UG:

Das ist je nach Situation und Bedarf unterschiedlich. Ich begleite Pensionäre zum Arzt oder zu Seniorennachmittagen, gehe mit ihnen einkaufen – zum Beispiel Kleidung oder Schuhe – oder besuche mit ihnen kulturelle Veranstaltungen. Besonders wichtig sind aber auch Gespräche und gutes Zuhören.

Was gefällt Ihnen an dieser Tätigkeit am meisten?

BS:

Etwas Gutes und Sinnstiftendes zu tun. Man lernt die Pensionäre und ihre Lebensgeschichten kennen. Unsere Pensionäre freuen sich – und ich freue mich mit ihnen. Oft sagen sie auch einfach Danke, und das gibt mir ein gutes Gefühl.

UG:

Die Dankbarkeit der Pensionäre. Oft sind es kleine Dinge, die ihnen viel bedeuten. Es ist schön zu sehen, dass ich ihren Alltag ein wenig verbessern kann. Positiv finde ich auch, dass ich mich bei jeder Anfrage des Sekretariats spontan entscheiden kann und nicht fest gebunden bin.

Gibt es auch Herausforderungen?

BS:

Ja, manchmal ist es emotional schwierig – besonders wenn es den Bewohnerinnen und Bewohnern gesundheitlich schlecht geht oder man Abschied nehmen muss. Aber das gehört leider dazu.

UG:

Einmal musste ich für eine Pensionärin neue Finken kaufen. Wir fuhren nach Wattwil und besuchten zwei Schuhläden. Die Bewohnerin war sehr stilbewusst und wollte keine „hässlichen“ Finken tragen – obwohl diese gesundheitlich ideal gewesen wären. Die Verkäuferin in einem Laden hatte gerade sehr viel zu tun und war etwas überfordert.

Was haben Sie persönlich durch diese Erfahrung gelernt?

BS: Ich habe gelernt, geduldiger zu sein und besser zuzuhören. Außerdem schätze ich mein eigenes Leben und meine Gesundheit heute noch mehr.

UG: Geduld, Empathie und Stressresistenz in schwierigen Situationen (schmunzelt). Die Geschichte im Schuhladen nahm zum Glück eine gute Wendung. Ich ging auf die Bedürfnisse der Pensionärin ein und hatte einen Plan B: Spontan schlug ich Sandalen zum Schließen vor. Damit war sie sofort einverstanden. Sie waren wesentlich stylischer und gefielen ihr auf Anhieb. Die Verkäuferin und ich waren sehr erleichtert.

Würden Sie anderen empfehlen, sich freiwillig zu engagieren?

BS: Auf jeden Fall. Es ist eine bereichernde Erfahrung – sowohl für die Bewohnerinnen und Bewohner als auch für einen selbst.

UG: Ja, unbedingt. Da ich meine Einsätze selbst wählen kann, bleibt genügend Zeit für andere Dinge.



Neue IDEM gesucht!

Sie möchten sich freiwillig engagieren und etwas
Sinnvolles bewirken?

Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Melden Sie sich – wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Telefon Sekretariat: 071 995 65 65

Wettbewerb «Dies und das»

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

Kleiner Tipp: die Lösungen finden Sie in diesem Heft 😊

1. Was heisst IDEM?

- ☐ Im Dienst eines Mitmenschen
- ☐ Ich diene einem Menschen
- ☐ Im Dienst echter Menschlichkeit

2. Welche Ausbildung hat Saliba Lahdo abgeschlossen?

- ☐ Koch EFZ
- ☐ Kaufmann EFZ
- ☐ Fachmann Gesundheit EFZ

3. Wie heisst die Therapiehündin, die uns besucht?

- ☐ Stella
- ☐ Estrella
- ☐ Soraya

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

Abgabeschluss ist der 15. Oktober 2026. Viel Glück!

Die Preisträger werden persönlich informiert.



Porträt Bewohnerin: Martha Baumgartner

Am 5.5.2025 trat Martha Baumgartner auf eigenen Wunsch - nach vielen Jahren in einem eigenen Haushalt - aus gesundheitlichen Gründen in unser Alterszentrum ein.

Kindheit und Jugend

Am 27. März 1937 - an einem Ostersonntag - erblickte Martha Gross das Licht der Welt in Schlatt bei Nesslau. Wie damals üblich war es eine Hausgeburt im kleinen Heimetli der Eltern. Der Vater war Bauer und die Mutter Damenschneiderin. Drei ältere Schwestern waren ihre Spielgefährten. Mit 2 Jahren übersiedelte die Familie in den oberen Gill in Ennetbühl.



Ennetbühl

Martha und ihre 3 Schwestern verbrachten eine tolle Kindheit zusammen. 4 Kühe und Jungrinder sowie eine zugelaufene Katze gehörten zur Familie. Die Mutter hatte eine grosse Geduld mit den 4 Kindern.



Um das Familieneinkommen aufzubessern, arbeitete sie als Damenschneiderin zuhause, wo sie für Kundinnen massgeschneiderte Kleidung anfertigte. Der Vater war ein Jahr im Aktivdienst während die Mutter mit Hilfe eines Nachbarn den Bauernbetrieb führte. Die Kinder mussten früh mithelfen beim Heuen und «Büschelen», auch in der Küche und bei der Haushaltsführung konnte Martha von früh auf von ihrer Mutter für das spätere Leben lernen. Martha absolvierte die obligatorische Schulzeit in Ennetbühl und war eine aufgeweckte Schülerin. Ihr Berufswunsch war damals Damenschneiderin wie ihre Mutter zu werden. Dazu kam es aber nicht.

Berufsleben

Nach der Schulzeit machte Martha eine Haushaltlehre im Kerenzerberg, wo sie für einen Haushalt mit 7 Personen mitverantwortlich war. Später arbeitete sie in Uttwil in der



Kinderbetreuung bei einer Familie. Danach zog die Familie Gross nach Brunnadern, wo sie als Näherin bei Falke AG arbeitete. Nach einem längeren Spitalaufenthalt in jungen Jahren kam ihr die Idee, Krankenschwester zu werden und einen Lehrgang zu besuchen. Jedoch erkannte sie, dass Krankenschwester ihr doch nicht so zusagte, da sie zu viel Mitleid mit Kranken hatte. Sie ging für 2 Jahre als Au-Pair in die Romandie, danach kehrte sie ins Toggenburg zurück und arbeitete in einer Blusenfabrik in St. Gallen.

Heirat und Familiengründung

Mit 23 Jahren lernte Martha auf dem Tanz im Restaurant Löwen in Brunnadern ihren späteren Ehemann Ernst (genannt Ernesto), einen Maurer, kennen. Mit ihrem selbstgenähten hellgrünen Kleid war Martha eine fesche Erscheinung. Ernesto verliebte sich natürlich sofort in sie und Martha verliebte sich in die schönen Augen und gepflegten Hände von Ernesto.

Mit 25 Jahren heirateten sie in Oberhelfenschwil, wo die Familie ihres Mannes ansässig war und das junge Paar auch Wohnsitz nahm. Später sattelte ihr Mann Ernesto beruflich um und arbeitete bei der Firma Rittmeyer.



Im 1963 kam Tochter Silvia zur Welt und im 1965 wurde das Familienglück mit Tochter Monika komplett. Als junge Mutter führte Martha den Volg in Oberhelfenschwil, währenddem die Kinder von einer Nanny betreut wurden. Da ihr Mann im Kanton Zürich arbeitete und jeden Tag pendelte, zogen sie in eine Wohnung nach Lichtensteig. Nach 8 Jahren bauten sie ein Haus in Lichtensteig,

wo sie 41 Jahre glücklich bis zum Tod von Ernesto lebten. Derweil machte Tochter Silvia eine Verkaufslehre in einer Bijouterie in St. Gallen, während Monika die Handelsschule in Wattwil besuchte. Nach dem Tod ihres Ehegatten, was für Martha ein immenser Verlust war, verkaufte sie das Haus und zog in eine Eigentumswohnung an der unteren Wiesenstrasse in Nesslau.

Umzug ins AZC

In Nesslau lernte sie das AZC als Mittagsgast kennen. Da ihre Gesundheit nachliess, war der Eintritt ins AZC im Mai 2025 für Martha Baumgartner der richtige Schritt. Martha Baumgartner pflegt bis heute ein inniges Verhältnis zu ihren beiden Töchtern. Sie mag gerne Besuch empfangen, sei es von ihren Töchtern oder Freunden.

Wie gefällt es Ihnen im AZC?

Lächelt: ich fühle mich ausgesprochen wohl hier. Auch habe ich mehr Zeit für mich! Mir gefällt das feine Essen, die gute Betreuung und Pflege und alle anderen Annehmlichkeiten als Pensionärin. Auch die Quiznachmittage mit der Geschäftsleitung schätze ich sehr. Bei den Aktivierungsangeboten kann ich frei wählen, was ich ausprobieren will. Das gibt Ablenkung und Struktur in meinen Alltag.

Wie gefällt Ihnen das Churfirstenheftli?

Schmunzelt: sehr gut! Ich lese immer das ganze Heft und freue mich bereits auf das Nächste. So weiss ich, was im AZC läuft und durch die Porträts lerne ich andere Pensionäre und Mitarbeitende näher kennen. Das gibt auch Gesprächsstoff.

Lieblingsmenu?

Ohne zu zögern: Wildteller! Rehgeschnetzeltes an Cognacsauce mit hausgemachten Spätzli sowie Marroni, Birnen und Preiselbeeren.

Lieblingsendung TV?

Abends mag ich Kochsendungen wie «Zu Tisch» in diversen Ländern schauen, aber auch die Quizsendung «1 gegen 100». Als absolute Lieblingssendung fungiert aber «Aktenzeichen XY ungelöst».



Informationen über das Weltgeschehen hole ich mir mit der Tagesschau und danach geniesse ich gerne einen guten Krimi.

Hobbies?

Lesen von Romanen und Krimis, Frauenzeitschriften. Früher auch gerne «Lismen», heute weniger. Ah ja, nicht zu vergessen, das Lesen des K-Tipp bereitet mir grosse Freude. Spannend und lehrreich für mich!

Welcher Lebensabschnitt war für Sie der Schönste?

Jeder Lebensabschnitt war schön, mal absehen von diversen Krankenhausaufenthalten. (Überlegt weiter): die Zeit mit meiner Familie, das Reisen mit meinem geliebten Mann nach Südtirol und ins Bündnerland war für mich definitiv der schönste Lebensabschnitt.

Lebensweisheit:

«Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf Morgen».

Bericht: Gabriella Wiss



Bewohnerstyling am Tag der offenen Tür





Therapiehunde

Besuch von Therapiehündin Stella



Einmal im Monat bekommt unsere Einrichtung ganz besonderen Besuch: Therapiehündin Stella kommt vorbei und bringt viel Freude mit. Schon beim Eintreten ist die Begeisterung bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern spürbar.

Stella bewegt sich ruhig und freundlich durch die Runde und lässt sich geduldig streicheln. Viele Bewohner erinnern sich dabei an eigene Haustiere. Die gemeinsame Zeit sorgt für eine entspannte Atmosphäre und viele lächelnde Gesichter.

Auch kleine Aktivitäten wie das Bürsten oder das Geben von Leckerlis machen den Teilnehmenden grossen Spass. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner machen gerne mit und geniessen den Kontakt zu Stella sehr.

Der monatliche Besuch trägt spürbar zum Wohlbefinden in unserem Alltag bei.



Therapiehunde – Einsatz und Ausbildung

Therapiehunde spielen eine immer wichtigere Rolle, insbesondere im Umgang mit älteren Menschen. Sie bringen Freude, fördern die Gesundheit und können das Wohlbefinden von Seniorinnen und Senioren deutlich verbessern.

Was sind Therapiehunde?

Therapiehunde sind speziell ausgebildete Hunde, die gemeinsam mit ihren Halterinnen und Haltern soziale, therapeutische oder pädagogische Einsätze leisten. Im Gegensatz zu Assistenzhunden unterstützen sie nicht eine einzelne Person dauerhaft, sondern besuchen verschiedene Einrichtungen wie Altersheime, Spitäler oder Tageszentren.

In Alters- und Pflegeheimen sorgen Therapiehunde für Abwechslung im Alltag. Ihr Einsatz kann:

- **Einsamkeit reduzieren:** Der Kontakt zu einem Tier vermittelt Nähe und Geborgenheit.
- **Erinnerungen wecken:** Viele ältere Menschen hatten früher selbst Haustiere.
- **Bewegung fördern:** Streicheln, Spielen oder kleine Spaziergänge regen zur Aktivität an.
- **Stimmung verbessern:** Hunde wirken beruhigend und können Stress sowie Angst reduzieren.

Gerade bei Menschen mit Demenz zeigen Therapiehunde oft erstaunliche Wirkungen: Sie fördern die Kommunikation und schaffen emotionale Zugänge, wenn Worte fehlen.

Die Ausbildung erfolgt in der Regel über spezialisierte Organisationen. Dabei werden nicht nur die Hunde, sondern auch ihre Halterinnen und Halter geschult. Sie lernen, wie sie Einsätze planen, auf Menschen eingehen und ihren Hund richtig einschätzen.

Nach erfolgreicher Ausbildung wird das Team geprüft und zertifiziert. Regelmässige Weiterbildungen und Kontrollen stellen sicher, dass die Qualität der Einsätze hoch bleibt.

Wichtige Voraussetzungen für den Hund sind:

- Ein ruhiges, freundliches Wesen
- Gute Sozialverträglichkeit mit Menschen und anderen Tieren
- Freude am Kontakt mit verschiedenen Personen

Die Ausbildung umfasst unter anderem:

- **Grundgehorsam und Alltagssicherheit**
(z.B. Verhalten in ungewohnten Situationen)
- **Umgang mit Hilfsmitteln** wie Rollstühlen oder Gehhilfen
- **Stressresistenz und Gelassenheit**
- **Gezielte Übungen für den Therapieeinsatz**

In der Schweiz arbeiten verschiedene Vereine und Stiftungen mit Therapiehunden. Die Einsätze erfolgen meist ehrenamtlich oder im Rahmen sozialer Programme. Hygiene, Sicherheit und das Wohl des Tieres stehen dabei immer im Vordergrund.

Fazit

Therapiehunde leisten einen wertvollen Beitrag zur Lebensqualität älterer Menschen in der Schweiz. Sie bringen nicht nur Freude und Abwechslung, sondern unterstützen auch aktiv die körperliche und seelische Gesundheit. Durch eine fundierte Ausbildung und sorgfältige Einsätze wird sichergestellt, dass sowohl Mensch als auch Tier von dieser besonderen Form der Begegnung profitieren.



Seelsorge

Tu's trotzdem

Kennen Sie das? Sie bemühen sich, Gutes zu tun, aber stattdessen werden Sie kritisiert oder nicht verstanden? Oder haben Sie schon einmal erlebt, dass Ihre Liebe und Freundlichkeit als Schwäche interpretiert wurde? Genau darum geht es in den Worten von Mutter Teresa. Sie lädt uns ein, das Gute zu tun – trotzdem! Lesen Sie die Gedanken der hl. Mutter Teresa dazu:

Manche Menschen sind unvernünftig, irrational und egoistisch.

Liebe diese Menschen trotzdem.

Wenn du freundlich bist,
werden dich die Menschen beschuldigen,
dabei selbstsüchtige Hintergedanken zu haben.

Sei trotzdem freundlich.

Wenn du erfolgreich bist,
gewinnst du falsche Freunde und wahre Feinde.

Sei trotzdem erfolgreich.

Ehrlichkeit und Offenheit machen dich verwundbar.

Sei trotzdem ehrlich und offen.

Wenn du froh und heiter bist,
wird es wahrscheinlich Leute geben, die neidisch und eifersüchtig sind.

Sei trotzdem fröhlich.

Die Menschen bemitleiden Verlierer, doch sie folgen nur den Gewinnern.

Kämpfe trotzdem für ein paar von den Verlierern.

Woran du Jahre gebaut hast, das mag über Nacht zerstört werden.

Baue trotzdem weiter.

Die Menschen brauchen Hilfe,
doch es kann sein, dass sie dich angreifen, wenn du ihnen hilfst.
Hilf diesen Menschen trotzdem.

Das Gute, das du heute tust, wird morgen schon vergessen sein.
Tue trotzdem Gutes.

Gib der Welt das Beste, was du hast – und wenn es auch nie genug ist.
Gib der Welt trotzdem das Beste, was du hast.

Letztendlich ist dann alles eine Angelegenheit zwischen dir und Gott.
Sowieso war es nie eine Angelegenheit zwischen dir und anderen.

Mutter Teresa

Herzliche Grüße
Ivan Šarić, kath. Priester



Das Churfirsten-Team und die Redaktion des Churfirste-Heftli wünschen Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, eine schöne Spätsommerzeit.



Das Redaktionsteam 2026:

Gabriella Wiss
Yvonne Keller

Geschäftsleiterin
Mitarbeiterin Redaktion und Gestaltung

s'Churfirschte
Wohnen im Alter

pätsch innovativ.



Toggenburger Druckerei

Rietwisstrasse 10

9630 Wattwil

www.toggenburgerdruckerei.ch