



SCHLOSS  
EPPISHAUSEN

ALTERS- UND PFLEGEHEIM

# EPPISHAUSER

*Nachrichten*

Ausgabe Nr. 2/2019  
Oktober 19 - März 20



## Editorial

Sehr geehrte Leserinnen und Leser

Diese Ausgabe hat für Sie lesenswerte Artikel und wunderbare Impressionen von Aktivitäten mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern. Freuen Sie sich darauf!

Wenn Sie das Heft in Händen halten, werden Sie froh sein, die Hitzewellen überstanden zu haben. Ich hörte in Gesprächen mit lebenserfahrenen Personen: „Das war früher auch schon so, solche Tage waren vorhanden. Im Winter konnten wir bei minus 20 Grad die Arbeit erledigen.“ Entweder wandelt sich das Klima oder der Mensch ist im Wandel? Stehen bleiben ist nicht gut. Ich bin häufig auf der Strasse unterwegs und habe Zeit, mir über manche wichtige oder weniger wichtige Belange Gedanken zu machen. So setzte ich mich mit dem Phänomen Stau auseinander. Im Radio war dies ebenso Thema: Wie entsteht so etwas? Manchmal wunderte ich mich – kein Unfall, keine Panne und doch geht es nicht vorwärts. Die Lösung kam vom Moderator: Es braucht nicht viel zum Stau. Ein Fahrzeug muss nur falsch bremsen und schon kommt es wie bei einer Welle zur Kettenreaktion. Der eine Lenker bremst früher, der andere später und all das hat Auswirkungen auf den Verkehr. Seitdem beobachte ich ihn genauer.

Aber es gibt auch andere Staus: einen Gedankenstau, Papierstau, Datenstau, Stau beim Lift usw. Sie haben, sehr geehrte Leserinnen und Leser, auch schon manche Staus im Leben erlebt.

Im Alltag aber genauso im Zusammenleben gibt es solche Situationen. Die Kunst ist jetzt, die Situation konstruktiv zu lösen, ohne sich gegenseitig das Leben schwer zu machen. Ich finde, unser Leben ist zu kostbar dafür. Oft sind meine Gedanken nicht vom gleichen Verständnis ausgegangen, wie die vom Gegenüber. Jeder von uns ist anders geprägt. Die objektive Wahrnehmung wäre toll – die habe ich aber noch nicht erlebt. Es gibt nur die subjektive Wahrnehmung und somit die persönliche Wahrheit. Damit wir im Alltag nicht nur den eigenen Blickwinkel haben, brauchen wir das Gegenüber.

Wenn Sie diese Ausgabe in Händen halten, werden die Abende schon länger und die Tage kürzer. Der Herbst ist in meinen Augen eine der schönsten Jahreszeiten. Die Natur begibt sich auf den Weg zur Ruhe. Gerade in dieser Zeit können Sie sich mit unserer Hauszeitung gedanklich in die vergangenen Monate auf den Weg machen und einzelne Momente hervorrufen. Dazu viel Vergnügen!



Martha Zunder,  
eidg. dipl. Institutionsleiterin

PS: Sie finden diese und all unsere Ausgaben der Eppishäuser Nachrichten auf unserer Homepage:  
[www.aph-eppishausen.ch](http://www.aph-eppishausen.ch)

Herausgeber: Alters- und Pflegeheim Schloss Eppishausen, 8586 Erlen TG  
Tel. 071 648 12 12 | Fax 071 648 16 35  
E-Mail: [info@aph-eppishausen.ch](mailto:info@aph-eppishausen.ch)  
Internet: [www.aph-eppishausen.ch](http://www.aph-eppishausen.ch)

Auflage: 250 Exemplare, erscheint 2x jährlich



# Wochenprogramm

<b>Montag</b>		Individuell begleitete Ausflüge in Kleingruppen
<b>Dienstag</b>	10.00 Uhr	Hl. Messe in der Iddakapelle
	15.15 Uhr	Wach im Kopf
<b>Mittwoch</b>		Individuelle Aktivierung
	14.30 Uhr	Gruppen-Aktivierung
	10.00 Uhr	Evangelischer Gottesdienst, 1. Mittwoch im Monat
<b>Donnerstag</b>	09.30 Uhr	Singen
	14.00 Uhr	Möglichkeit zur Teilnahme am ev. Seniorentreff im Kirchgemeindehaus, ein- oder zweimal im Monat
	15.15 Uhr	ökumenisches Gebetstreffen, einmal im Monat
<b>Freitag</b>	09.30 Uhr	Turnen – Bewegung
	15.00 Uhr	gestaltete Anbetung in der Iddakapelle
	16.00 Uhr	Hl. Messe in der Iddakapelle
<b>Samstag</b>	10.00 Uhr	Hl. Messe in der Iddakapelle
<b>Sonntag</b>	10.00 Uhr	Hl. Messe in der Iddakapelle

**Täglich 16.00 Uhr Jass Gruppe im Albanstübli,**  
bei schönem Wetter auf der Gartenterrasse.

Das Alter ist die Krone der Stufen des Lebens. Es bringt die Ernte ein, die Ernte aus dem Gelernten, aus dem Erlebten, die Ernte aus dem Geleisteten und dem Erreichten, die Ernte auch aus dem Erlittenen und Bestandenen. Wie im Schlusssatz einer grossen Symphonie kommen die grossen Themen des Lebens zum machtvollen Zusammenklang.

Und dieses Zusammenklingen verleiht Weisheit; die Weisheit verleiht Abstand, aber nicht einen Abstand der Weltferne; sie lässt den Menschen über den Dingen stehen, ohne sie zu verachten; sie lässt uns die Welt mit den Augen – mit dem Herzen! – Gottes sehen. Sie lässt uns mit Gott „Ja“ sagen, auch zu unseren Grenzen, auch zu unserer Vergangenheit – mit ihren Enttäuschungen, Versäumnissen und Sünden. Denn „wir wissen, dass Gott bei denen, die ihn lieben, alles zum Guten führt“. Aus der versöhnenden Kraft dieser Weisheit erblühen dann Güte, Geduld, Verstehen und – jene köstliche Zierde des Alters: der Humor.

hl. Johannes Paul II.



# Monatsprogramm

## 2019

- Oktober**
- 02. Evangelischer Gottesdienst 9.00 Uhr Iddakapelle
  - 09. Kafikränzli 14.00 Uhr im Golfrestaurant
  - 15. Lottomatch 15.15 Uhr Albanstübli
  - 17. Christliches Gebetstreffen 15.15 Uhr Iddakapelle
  - 24. Seniorennachmittag der ev. Kirchengemeinde Erlen 14.00 Uhr
  - 30. Geburtstagsfeier mit Frau Lindegger 15.00 Uhr Cafeteria

- November**
- 02. Allerseelen-Gedenken 11.00 Uhr Albanstübli
  - 06. Evangelischer Gottesdienst 9.00 Uhr Iddakapelle
  - 14. Lichtbildervortrag mit Herrn Schuler 15.00 Uhr Cafeteria
  - 21. Christliches Gebetstreffen 15.15 Uhr Iddakapelle
  - 28. Angehörigentreffen 14.00 Uhr Aktivierungsraum

- Dezember**
- 04. Evangelischer Gottesdienst mit Abendmahl 9.00 Uhr Iddakapelle
  - 04. Grittibänze backen ab 14.30 Uhr im Albanstübli
  - 06. Klausfeier mit Frau Lindegger und Schülern 15.00 Uhr Cafeteria
  - 07. Adventsfeier mit der Brass Band Erlen 14.00 Uhr MZ-Halle Erlen
  - 10. Film nach Ansage 15.15 Uhr Aktivierungsraum
  - 12. Christliches Gebetstreffen 15.15 Uhr Iddakapelle
  - 20. Bewohnerweihnacht 15.45 Uhr

## 2020

- Januar**
- 06. Neujahrsapéro für Bewohner und Personal 11.00 Uhr Cafeteria
  - 08. Evangelischer Gottesdienst 9.00 Uhr Iddakapelle
  - 08. Neujahrskafi für Freiwillige Mitarbeiter 14.00 Uhr Albanstübli
  - 15. Geburtstagsfeier mit Frau Lindegger 15.00 Uhr Cafeteria
  - 30. Christliches Gebetstreffen 15.15 Uhr Iddakapelle

- Februar**
- 05. Evangelischer Gottesdienst 9.00 Uhr Iddakapelle
  - 11. Film nach Ansage 15.15 Uhr Aktivierungsraum
  - 18. Heitere (Un-)Gereimtheiten mit Marlies Frast 15.15 Uhr Cafeteria
  - 20. „Schmutzige Dunnschtig“ 14.00 Uhr Cafeteria
  - 27. Christliches Gebetstreffen 15.15 Uhr Iddakapelle

- März**
- 03. Lottomatch 15.15 Uhr Albanstübli
  - 04. Evangelischer Gottesdienst 9.00 Uhr Iddakapelle
  - 10. Musikalische Unterhaltung 15.00 Uhr Cafeteria
  - 19. Christliches Gebetstreffen 15.15 Uhr Iddakapelle
  - 24. Lichtbildervortrag mit Herrn Schuler 15.00 Uhr Cafeteria





## Aufruf zu Gedichte, Anekdoten von Ihnen!

**Sehr geehrte Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige, Mitarbeitende aller drei Standorte HSAP St. Pelagiberg, Pflegewohngruppe Kloster Notkersegg, APH in Erlen und auch von den Schwestern vom kostbaren Blut vom Kurhaus St. Pelagiberg und dessen Angestellten, sowie von den Schwestern und Mitlebenden des Generationenklosters Notkersegg in St. Gallen.**

Das Leben schreibt meistens die schönsten Geschichten. Wir, das Redaktionsteam, freuen uns auf Ihre Geschichten, Anekdoten aus Ihrem Leben. Es gibt unter Ihnen sicher auch Autoren, die ein Gedicht schon geschrieben haben. Genau hier finden Sie Ihre Plattform, um dies zu veröffentlichen. Es darf auch in Mundart/Dialekt sein. **Die einzige Voraussetzung ist - Sie haben die Geschichte, das Gedicht usw. selber geschrieben.**

Sie können uns Ihre Werke entweder in Papierform oder elektronisch zukommen lassen.

**Hier die E-Mail-Adresse:** [m.zunder@aph-eppishausen.ch](mailto:m.zunder@aph-eppishausen.ch)

**Zustelladresse für Ihre Werke in Papierform:**

Alters- und Pflegeheim Schloss Eppishausen  
M. Zunder  
Schlossstrasse 4b  
8586 Erlen

Es werden bei jeder Ausgabe  
ein bis zwei Artikel erscheinen.  
Mit Spannung erwarten wir Ihre Gedichte,  
Anekdoten und Geschichten aus Ihrem Leben!  
Ihr Redaktionsteam

Im Kloster Notkersegg, man staune,  
verströmen viele farbige Garne gute Laune.  
Ob rosa, gelb, weiss, lila oder blau,  
für jeden trifft man den Geschmack genau.

Unsere Sr. Agatha liebt das Stricken sehr,  
und zaubert in Kürze die schönsten Sachen her!  
Für den Bazar sind alle Kreationen gedacht,  
welche wurden von ihr mit viel Liebe erbracht.

Ist sie mal in ihrem Element,  
bringt man sie davon weg nur vehement!  
Verstrickt die Garne in Windeseile,  
für Nachschub sorgen wir in Eile.

Liebe Sr. Agatha, wir wünschen weiterhin viel Freude und Ausdauer,  
und dass es noch lange anhalten mag diese Strick-Power.

Gabriela Trachsel  
Bereichsleiterin Pflege und Betreuung





Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Bewohnerinnen und Bewohner,  
liebe Angehörige und liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Alters- und Pflegeheim Schloss Eppishausen

Gerne laden wir Sie ein zu einem Rückblick unseres zweitägigen WKs des Logistik Zug Care Team vom 13. bis 14. Juni 2019.

## Tag 1: Ausflug nach Romanshorn

Am Vormittag des 13. Juni 2019 rückte der Logistik Zug Care Team des Zivilschutz KKE Thurgau im Alters- und Pflegeheim Schloss Eppishausen ein.

Ziel des Einsatzes war ein Ausflug mit den Bewohnern des Alters- und Pflegeheims zum Seebecken in Romanshorn.

Extra für den Ausflug wurde ein Rollstuhlgängiger Car der Firma Thurtal-Reisen organisiert, der um 12:00 Uhr im Schloss Eppishausen eintraf inklusive unserem Chauffeur Marc, der uns an diesem Tag begleiten durfte.

Um 12:30 Uhr konnte bereits mit dem Beladen des Cars begonnen werden.

Um ca. 13:00 Uhr waren bereits alle Bewohner, die am Ausflug teilnehmen wollten, im Car bereit zur Abfahrt.

Nach einer gemütlichen, spannenden Fahrt vom Schloss Eppishausen nach Romanshorn, durften die Bewohner das Car verlassen und es folgte ein gemeinsamer Spaziergang vom Carparkplatz zum Seebecken Romanshorn. Natürlich wurde auch für die nötige Kopfbedeckung der Bewohner gesorgt.

Gegen 15:00 Uhr waren die Bewohner erschöpft und wir durften mit dem Car die Heimreise zum Alters- und Pflegeheim Schloss Eppishausen an-

treten und die Bewohner nach einem gelungenen, anstrengenden Tag der Obhut des Alters- und Pflegeheims übergeben.

## Tag 2: Betreuung im Alters- und Pflegeheim Schloss Eppishausen

Am zweiten Tag durfte der Logistik Zug Care Team einen Tag mit den Bewohnern im Alters- und Pflegeheim Schloss Eppishausen verbringen.

Es war eine Aktivierungsstunde geplant, bei der unser Zug teilnehmen durfte.

Verschiedenste Aktivitäten konnten durch die Betreuung des Logistik Zug Care Teams durchgeführt werden.

In erster Linie war die Aktivierungsstunde mit Ursula geplant. Mit der Modelliermasse FIMO wurden Kugeln für Perlketten geformt. Mittels Zahnstocher wurde in jede Perle ein Loch gemacht, damit die Perlen später auf eine Kette aufgefädelt werden können. Die Bewohner sowie die Betreuer konnten ihrer Kreativität freien Lauf lassen und hatten beim Modellieren sehr viel Spass.

Bewohner, die nicht an der Aktivierungsstunde mit der Modelliermasse teilnehmen wollten, konnten mit den Betreuern im Schlosspark spazieren gehen und sich so entsprechend aktivieren.

Als letzte Aktivität diente der Jass-Tisch, an dem sich die Betreuer im Team mit jeweils einem Bewohner gegenseitig messen konnten. Der Spass kam natürlich auch nicht zu kurz.



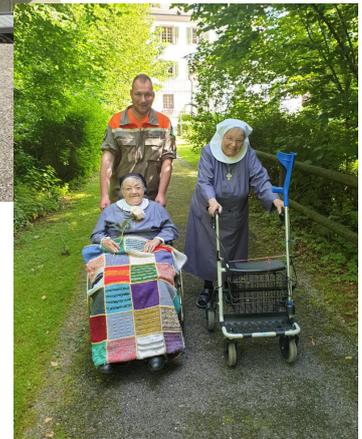
# Zivils KKE T





Im Großen und Ganzen war es für den Logistik Zug Care Team ein abwechslungsreicher Tag mit vielen Impressionen.

Wir danken dem Alters- und Pflegeheim Schloss Eppishausen für die erlebnisreichen Tage, die wir mit den Bewohnern erleben durften und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.



KKE und Logistikzug Care Team  
Das KKE Thurgau ist das Kantonale Katastrophen-Einsatz-Element. Das KKE kommt bei besonderen Lagen im Kanton Thurgau zum Einsatz, unter anderem mit dem Logistikzug Care Team, wenn viele Personen, aufgrund eines Grossereignisses, betreut werden müssen. Die Mitglieder des Logistikzug Care Team haben ca. 7 Tage im Jahr WK und können jederzeit für Ernstfälle aufgeboden werden.

Mit freundlichen Grüßen

Oblt Pascal Cattilaz

Lt Pascal Stauffer





# Hitze und Alter

## Hitze und Gesundheit

Wenn die Temperaturen auf Rekordwerte steigen, kann das besonders für ältere Menschen gefährlich werden. Ihre Körper überhitzen sehr viel schneller als die der Jungen.

Eine besondere Herausforderung für die Pflegearbeit in einem Altersheim.

## Die Methoden in Altersheimen

- Anstrengungen vermeiden. Bleiben Sie im Haus und reduzieren Sie körperliche Aktivitäten.
- Hitze aussperren und Körper kühlen. Schliessen Sie tagsüber Fenster und Fensterläden, Rollläden oder Vorhänge und lüften Sie nachts. Tragen Sie lose, helle und dünne Kleidung. Halten Sie sich frisch mit kühlen Duschen, einem kalten Tuch auf Stirn und Nacken oder kalten Arm- und Wadenwickeln. Kalte Fuss- und Handbäder wirken ebenfalls Wunder.
- Viel trinken und leicht essen. Nehmen Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser zu sich, auch wenn Sie keinen Durst verspüren! Stellen Sie Ihre Ernährung auf erfrischende kalte Speisen wie Früchte, Salate, Gemüse oder Milchprodukte um. Achten Sie auch auf genügend Salzzufuhr. Wer bei den Getränken auf Vielfalt setzt und neben Wasser auch einmal Saftschorlen oder kalte Tees trinkt, wird aufs Trinken eher «gluschtig». Getränke überall gut sichtbar positionieren, um ans Trinken zu denken!

## Kreislaufprobleme bei Hitze

Die Hitzewelle hat Europa fest im Griff. Bei hohen Temperaturen klagen viele Menschen über Kreislaufprobleme. Das liegt vor allem daran, dass der Körper durch verschiedene Massnahmen versucht, überschüssige Wärme abzugeben. Die Blutgefässe weiten sich etwa, was zur Folge hat, dass das Herz stärker pumpen muss, um alle Organe zu versorgen. Erschwerend kommt hinzu, dass wir bei Hitze mehr schwitzen. Wird dieser Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen, dickt das Blut ein und kann nicht mehr so gut zirkulieren – das Hirn erhält kurzzeitig zu wenig Sauerstoff. Mögliche Folgen sind Schwächegefühle, Schwindel, Verwirrtheit, Übelkeit oder Muskelkrämpfe. Treten solche Symptome auf, muss sofort gehandelt werden: Viel trinken, den Körper kühlen und ärztliche Hilfe suchen!

Es empfiehlt sich, bei Hitze, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Und zwar richtig. Alkoholische Getränke eignen sich nicht, sie tragen dazu bei, dass sich die Gefässe erweitern und es zu einem zusätzlichen Flüssigkeits- und Elektrolytverlust kommt. Über den Tag verteilt sollte vor allem genug Wasser getrunken werden.

Kühle Fussbäder im Schatten können ebenfalls Linderung verschaffen. Nicht vernachlässigt werden darf der Elektrolythaushalt. Bei Hitze sollten dem Körper die wichtigen Salze zugeführt werden. Zum Beispiel in Form von Obst und Gemüse, oder Bouillon als Getränk.



Bewegung und Wechselduschen können ebenfalls Linderung verschaffen. Jedoch sollte der Sport dem Klima angepasst sein. Am besten legt man sein sportliches Programm auf den Morgen. Bewegung in der prallen Sonne belastet den Kreislauf zusätzlich.

- Duschen: Gehen Sie vor dem Schlafen noch einmal duschen. Das Wasser sollte dabei nicht zu kalt, aber eher kühler geregelt sein. Wachen Sie nachts auf und können nicht mehr einschlafen, kann auch eine kühle Dusche helfen.

- Leichte Schlafkleidung: Kleidung erschwert es dem Körper, seine Kerntemperatur auf natürliche Weise zu regulieren. Daher in der Unterwäsche und mit einer Decke nächtigen.

- Kalte Umschläge an der Wade: In den Nacken sollte man keine kalten Umschläge legen, da besteht Entzündungsgefahr. An der Wade kann es aber durchaus guttun. Dort kann sich nerventechnisch nur wenig entzünden.

- Ventilator oder Klimaanlage: Ein Ventilator kann durchaus helfen. Achten Sie aber darauf, dass er nie direkt auf sie bläst, sondern weg von ihnen. Eine Klimaanlage ist zwar klimatisch und energetisch eher unglücklich, kann aber die Raumtemperatur grundlegend allgemein runterkühlen, was das Schlafen zu erleichtern vermag. Wegen der Geräusche kann eine Klimaanlage aber auch eher unvorteilhaft sein.

- Wasser am Bett: Denken Sie daran, sich abends ein Glas Wasser neben das Bett zu stellen, bevor Sie sich zur Ruhe legen. Grundsätzlich sollten Sie zwei bis drei Liter Wasser an solch heißen Tagen trinken.

- Feuchte Handtücher: Hängen Sie im Schlafzimmer feuchte Handtücher auf – das kann durchaus kühlend wirken, ohne grosse Nebenwirkungen.

Ja meine lieben Leser/innen wenn wir uns an diese Empfehlungen halten, werden wir auch weitere Hitzetage gut überstehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen weiterhin noch schöne Sonnentage.

Gabriela Trachsel  
Bereichsleiterin Pflege und Betreuung





## Kann Leiden ein Segen sein?

Diese Frage: „Kann Leiden ein Segen sein?“, stellen sich Menschen ohne Glauben und ohne Gott wohl kaum. Über sie bricht das Leiden demnach wie eine tödliche Welle herein und resigniert heisst es dann oft: „Da kann man nichts machen! Das muss man einfach so nehmen!“ Ja, selbst für überzeugte Christen ist es eine grosse Herausforderung, wenn ein Leid unerwartet an der „eigenen Haustür anklopft“. Das weiss jeder aus eigener Erfahrung! Denn auch für den Beter, der Jesus und Maria liebt, braucht es meistens ein wenig Zeit, ein inneres Ringen und Annehmen, um dann - womöglich unter Tränen - doch demütig sagen zu können: „Ja, es stimmt letztlich schon: Das Leiden ist ein Segen für mich, für uns.“

Patrice und Tiphaine Bougault, aus der Bretagne in Frankreich, die mit ihren Kindern nahe des Genfer Sees auf dem Land leben, erging es nicht anders. Das aufrichtige Zeugnis dieses christlichen Ehepaares kann auch uns helfen, nie an der gütigen Vaterliebe Gottes zu zweifeln.

„Es war im August 2004, als wir voll Freude erfuhren, dass unsere zweijährige Tochter Marie-Faustine ein Geschwisterchen bekommen würde. Bei einer Ultraschalluntersuchung im Dezember diagnostizierte ein Kinderkardiologe eine Deformation des Herzens, und wir waren besorgt, welche ernsten Folgen dies haben könnte. Unterstützt durch das Gebet unserer Eltern und Freunde, legten wir unser Baby zu Weihnachten immer wieder in Gottes Hand zurück. Bei fortschreitender Schwangerschaft stellten die Mediziner dann immer

mehr Anomalien fest, die auf eine Gen-Erkrankung wie Trisomie 13, 18 oder 21 hindeuteten. Obwohl wir innerlich nicht alles verstanden, hatten wir in diesen ungewissen Monaten dennoch die Gnade, den Plan Gottes für unsere kleine Victoire ohne Auflehnung bejahen zu können. Auch wenn uns dieses Ausliefern und Überlassen natürlich etwas kostete, brach unser Gottesbild vom liebenden Vater nicht zusammen. Wir empfanden sogar eine gewisse Gelassenheit, die eindeutig von innen her kam. Unsere Kraftquellen waren vor allem der viel bewusstere Empfang Jesu in der hl. Eucharistie und unser Familiengebet zu dritt.

Am 5. April 2005 kam endlich unsere Victoire auf die Welt. Sofort wurde sie in den Reanimationssaal gebracht, wo ihr Papa sie nottaufte, ehe auch die Mama ihr kleines Mädchen in die Arme nehmen durfte. Das Herz der Kleinen war schwach, ihr fehlte der Atemreflex, und die Prognose einer lebensgefährlichen Trisomie 18 bestätigte sich endgültig. Die Stunden unseres Töchterchens waren gezählt. Drei Tage hatten wir das Glück, Victoire lieblos zu können. Die kurze Zeit mit Victoire - ihr Kommen und Gehen - war für uns die wichtigste und intensivste Zeit unserer bisherigen zehn Ehejahre. Das gemeinsam getragene Leid hat uns noch inniger vereint und im Glauben Wurzeln fassen lassen, da wir nicht aufgehört haben zu beten.“

Patrice und Tiphaine Bougault haben inzwischen eine frohe Kinderschar um sich, was nicht selbstverständlich ist. Jedenfalls lehrte sie das Leiden, noch inniger zu beten, als sie das „Warum“



nicht verstanden. Erst im Blick auf Jesus am Kreuz versteht man, dass mit dem „Ja“ zu unserem eigenen Kreuz stets Jesus mitkommt – mit Seinem Trost und Seiner Kraft.

Bei allen guten Vorsätzen müssen wir aber zugeben, dass uns im Alltag jede schwierige Situation, ob gross oder klein, immer wieder aufs Neue übersteigt. Dann genügt es, den aufrichtigen kurzen Willensakt zu erneuern: „Jesus, aus Liebe zu Dir nehme ich das jetzt an! Jesus, ich schenke es Dir!“ Dann kann alles Leidvolle, sogar unsere eigene bereute Schuld, plötzlich zu etwas werden, was uns nicht mehr von Gott trennt, sondern uns noch tiefer mit Ihm vereint. Möge das folgende, sehr schöne Gebet, das in schweren Stunden aus dem Herzen des sel. P. Rupert Mayer strömte, auch uns helfen anzunehmen, was Gott in Seiner Liebe für uns zulässt.

Sr. Fina  
Seelsorgedienstleitung

Herr, wie Du willst, soll mir gescheh'n  
und wie Du willst, so will ich geh'n;  
hilf Deinen Willen nur versteh'n!

Herr, wann Du willst, dann ist es Zeit;  
und wann Du willst, bin ich bereit,  
heut' und in alle Ewigkeit.

Herr, was Du willst, das nehm' ich hin,  
und was Du willst, ist mir Gewinn;  
genug, dass ich Dein Eigen bin.

Herr, weil Du's willst, drum ist es gut;  
und weil Du's willst, drum hab' ich Mut.  
Mein Herz in Deinen Händen ruht!

P. Rupert Mayer





# Impressionen von verschiedenen Aktivitäten



1. Augustfeier im APH Schloss Eppishausen  
und im Kloster Notkersegg





**Grillfest im APH Schloss Eppishausen**



**Die Partykräscher zu Besuch im APH**



**Neue „Mitbewohner“ im Kloster Notkersegg**



## Ausflug zum Greifvogelpark Buchs



Am 26. April 2019 fand eine Reise nach Buchs statt. Der heilige Petrus meinte es gut und öffnete alle Schleusen, dabei sollte er doch wissen, dass die Vögel bei strömendem Regen nicht bereit sind, eine Flugshow zu machen. Es wurde improvisiert. Familie Nigg hat uns mit ihrem Team viel erklärt. Hier einige Auszüge aus dem interessanten Vortrag: Die Eulen und Taggreifvögel sind 80-90 % nicht aktiv. Nur der Hunger ruft sie zur Jagd. Ein Problem haben die Eulen: alle zwei Tage müssen sie Nahrung zu sich nehmen, auch bei schlechtem Wetter.



Ein Adler kann bis zu fünfzig Jahre alt werden. Denken wir an die kurze Lebenszeit von Hunden.

Wir durften einen Kauz streicheln und die Grösse des Seeadlers bewundern.

Zum Programm gehörte auch eine deftige Brotzeit. Die herzliche Familienatmosphäre tat allen gut.

Als es nur noch leicht nieselte, konnten wir 190 Tiere in den Käfigen anschauen.

Ich hoffe sehr, dass in zwei/drei Jahren wieder die Möglichkeit besteht den Park zu besichtigen, jedoch mit der schönen Vogelflugshow.

Nochmals herzlichen Dank für die schöne Zeit und die Organisation von Frau Zunder!

P. Ulrich Maria





## **Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst Du im Heute von Neuem beginnen.**



Gerne werde ich mich kurz vorstellen.

Mein Name ist Rosa-Maria Bill und ich wohne in Frasnacht, das zwischen Arbon und Amriswil liegt. Seit 1983 bin ich verheiratet mit Jörg und wir haben drei erwachsene Töchter. Gearbeitet habe ich im Alterszentrum Wittenbach im Nachtdienst. Im Jahre 2008 erarbeiteten die damalige Institutionsleiterin und ich ein Konzept für die Aktivierungsstunden.

Vom ersten Moment an hatte ich grosse Freude an dieser Tätigkeit und spürte auch ein Bedürfnis seitens der Bewohner. Im Januar 2011 durfte ich auch im Altersheim Schloss Eppishausen diese vielfältige Tätigkeit aufnehmen, welche bis zum Dezember 2015 dauerte.

Als ich erfuhr, dass die Stelle wieder frei würde, musste ich nicht lange überlegen, denn es war eine sehr bereichernde Zeit im APH Eppishausen. Schön ist es zu sehen, dass ich einige bekannte, liebe Menschen wieder antreffe.

Sehr freue ich mich auf die Arbeit mit Ihnen allen und hoffe, dass wir zusammen einen fröhlichen, schönen Ausgleich für Körper, Geist und Seele schaffen können an diesem Mittwoch, bei dem wir hoffentlich neues Entdecken und uns gegenseitig bereichern können.

Mit lieben Grüssen Rosa-Maria Bill

## **Dienstjubiläum, Rita Amrhein**



Am 2. Februar 2000 begann Rita Amrhein ihre neue Aufgabe als Köchin bei den Bonitas Dei Schwestern im Schloss Eppishausen. Bald schon erkannte die Küchenschwester Sr. Daniela die vielseitigen Fähigkeiten von Frau Amrhein, die sie sehr schätzte. Eines Tages machte Sr. Daniela die Bemerkung: „Sie können das!“ – Wer hätte gedacht, dass die gute Küchenschwester nur drei Tage nach dieser Aussage zu Gott heimgehen würde ... So übernahm Rita nicht nur den Küchendienst der Schwestern, sondern half zugleich in



vielen anderen Bereichen gerne mit. Da viele der Bonitas Dei Schwestern schon in vorgerücktem Alter waren, besuchte Rita einen Rotkreuzkurs, damit sie ebenfalls in der Pflege und Betreuung der kranken Schwestern tatkräftig mithelfen konnte. Einmal waren 16 Schwestern gleichzeitig an Grippe erkrankt.

Rita sorgte aber nicht nur für das leibliche Wohl der Schwestern, sondern betete zudem gerne mit ihnen das Stundengebet und den Rosenkranz und, wenn es ihr möglich war, besuchte sie die Hl. Messe.

Zwischendurch machte sie mit den Schwestern auch Ausflüge, schöne Wallfahrten. Die gute Autofahrerin war ausserdem das Urlaubstaxi für die erholungsbedürftigen Schwestern. Obgleich Rita nach jahrelanger Treue nun schon die Pension genießt, kommt sie dennoch gerne einige Tage im Monat zur Arbeit ins Schloss, um den Schwestern zu helfen und sie ein bisschen zu verwöhnen.

Die Bonitas Dei Schwestern danken Rita von ganzem Herzen für ihren liebevollen und mütterlichen Einsatz für jede Einzelne von ihnen.

---

## Neue Mitarbeiter/innen

### APH:

**Gansner  
Anne**  
SRK

Eintritt am  
15. April 2019

**Furter  
Nicole**  
Pflegeassistentin

Eintritt am  
01. Juni 2019

**Bill  
Rosa-Maria**  
Aktivierungsfachfrau  
Eintritt am  
07. August 2019

**Renner  
Daniela**  
Teamleiterin

Eintritt am  
15. August 2019

**Lenjani  
Artiola**  
Auszubildende FaGe

Eintritt am  
01. August 2019

**Sekulic  
Tamara**  
Praktikantin Pflege  
Eintritt am  
01. August 2019

### Pflegewohngruppe Kloster Notkersegg:

**Früh  
Vreni**  
Pflegefachfrau HF

Eintritt am  
01. Juni 2019

**Graf  
Irene**  
Pflegehelferin SRK

Eintritt am  
08. Juli 2019

**Wittenwiler  
Jasmin**  
HF Studierende

Eintritt am  
01. August 2019

### Spitex HSAP:

**Schlattinger  
Johanna**  
FAGE EFZ

Eintritt am  
01. September 2019

**Herzlich willkommen!**





## Mörtil McPom zu Besuch im APH Schloss Eppishausen



Auf seiner Weltreise kam ein Clown bei uns im APH Schloss Eppishausen vorbei. Mörtil McPom kam mit grossem Gepäck und war auf der Suche nach der Himmelspforte. Diese hat sie zu ihrer und zu unserer Freude bei uns auch gefunden. Aber es war gar nicht so einfach durch die Himmelspforte zu kommen. Schon bald fand sie heraus, dass sie mit ihrem ganzen Gepäck viel zu breit war. So beschloss sie, sich schweren Herzens von ihrer Handtasche zu trennen und schenkte sie und den Inhalt den Bewohnern, die sich sehr über die Geschenke freuten. Aber auch ohne Handtasche hatte sie noch viel zu viel Gepäck. Nacheinander verschenkte sie ihren Koffer und den Inhalt des Koffers, sogar ihre Ziehharmonika, bis sie nur noch ein Paket hatte - ihr „Ich“. Aber nachdem sie das auch noch losgelassen hatte, war sie nun bereit und schmal genug, um durch die Himmelspforte zu kommen - nur ihren Notgroschen, den sie zur Sicherheit noch dabei hatte, musste sie abgeben. Alle hatten grosse Freude über den Besuch von Mörtil McPom. Die Zeit mit ihr verging wie im Flug.





## Ein Arbeitstag in der geschützten Wohngruppe im APH Schloss Eppishausen

Wenn ich morgens vor Arbeitsbeginn im APH ankomme, genieße ich die Stille.

Man hört nur das Zwitschern der Vögel. Ich bestaune jeden Tag aufs Neue die schön gepflegte Umgebung und den kreativ gestalteten Eingangsbereich. Die Sonne geht langsam auf und das Heim erwacht.

Im Gang begegne ich dem Reinigungsteam, das schon für Sauberkeit und Ordnung sorgt.

Jetzt schnell umziehen und los geht's.

In unserem Büro begrüße ich die Nachtwache, die nach dem Rapport nach Hause geht, und meine Kollegin, die mit mir heute Dienst hat.

Wir hören im Rapport, was in der Nacht vorgefallen ist, oder ob es ruhig war.

Wir teilen uns auf: meine Kollegin bereitet die Medikamente vor und ich gehe in alle Zimmer und öffne die Läden und evtl. die Fenster. Gleichzeitig begrüße ich die Bewohner/innen, dabei sehe oder höre ich, wer schon gerne aufstehen möchte oder lieber noch liegen bleibt. Einige Bewohner/innen sind nachtaktiv und mögen noch nicht aufstehen. Der Tagesablauf ist unterschiedlich strukturiert. Der Hilfebedarf ist von Bewohner/in zu Bewohner/in verschieden. Wir wollen vorhandene Ressourcen nutzen und fördern. Mir ist es deshalb sehr wichtig, die einzelnen Wünsche der Bewohner/innen so gut wie möglich zu erfüllen. Nach dem Aufstehen und der morgendlichen Grundpflege begleite ich jede/n Bewohner/in in unser Stübli, wo alle Bewohner/innen zusammen,

von ca. 07.30-09.30 Uhr, frühstücken können.

Nach dem Pflegen wird das Bett gemacht und alles im Zimmer ordentlich hergerichtet. Danach geht es zum nächsten Zimmer, bis alle wachen Bewohner/innen am Tisch sitzen.

Inzwischen ist noch eine weitere Pflegerin eingetroffen, die unsere Bewohner/innen bewirbt und beim Essen unterstützt.

Gegen 09.30 Uhr gibt es manchmal verschiedene Aktivitäten, an denen die Bewohner/innen teilnehmen können.

Diese richten sich nach einem Wochenprogramm: Turnen, Singen, Basteln etc.

Wer möchte, wird von den Schwestern zum Gottesdienst abgeholt.

Ich gehe mit einigen Bewohner/innen in unserem Garten spazieren. Wir erfreuen uns an der farbigen Blumenpracht, dabei pflücken wir einen schönen Strauss, den wir danach auf unseren Esstisch stellen. Wir staunen, wie die Tomaten wachsen und sehen, dass der Kohlrabi von den Schnecken gefressen wurde.

Nach einer Verschnaufpause auf dem Bänkli, geht es wieder zurück ins Stübli.

Einige der Bewohner/innen haben jetzt Durst oder andere wollen lesen oder stricken.

Ich (wir) stehe(n) immer zur Seite, wenn jemand etwas sucht oder nicht mehr weiss, wo er ist oder, was er jetzt machen soll.

Bis es mit dem Mittagessen soweit ist, mache ich mit den Bewohner/innen noch ein Sprichwörter-Ratespiel.



Beim Essen unterstütze ich diejenigen, die nicht selbständig Essen können.

Danach gehe ich in die Mittagspause.

Wenn ich danach wieder dazustosse, ruhen sich Einige in einem Lehnstuhl aus oder in ihrem Zimmer, wieder andere lesen aus der Zeitung bis dann der Kaffee und der Dessert für alle serviert wird.

Diesen Moment, in dem es etwas ruhiger ist, nutzen wir zum Schreiben und Dokumentieren der Pflegeberichte. Danach tauschen wir uns untereinander aus und führen die Tätigkeiten aus, die am Morgen liegengeblieben sind.

Um 13.30 Uhr ist Schichtwechsel, ich bekomme eine neue Kollegin, der ich einen kurzen Rapport abgebe. Dann klingelt schon die erste Glocke; die Bewohner/innen werden wieder langsam wach.

Immer wieder stehen wir den Bewohner/innen zur Seite, sei es bei der Körperpflege, sonstigen pflegerischen Massnahmen und all den anderen Verrichtungen.

Nach Kaffee und Dessert bekommen einige der Bewohner/innen Besuch von Angehörigen.

Mit den Übrigen am Tisch schneiden wir Blätter und Vögel aus Papier aus, mit denen wir dann die GWG schmücken.

Wir singen Lieder, die viele der Bewohner/innen noch aus der Schulzeit kennen und so entstehen auch gute Gespräche von früher.

Die Zeit vergeht wie im Fluge und meine Ablösung kommt um 15.50 Uhr, dann gehe ich zufrieden nach Hause und freue

mich auf meinen Lebenspartner, der mir immer zur Seite steht, damit ich den nächsten Tag mit frischem Elan beginnen kann.

Da sich bei uns die Arbeit über 24 Stunden auf mehrere Schultern verteilt, wächst immer wieder neuer Elan, sich für die Lebenswünsche der Bewohner/innen zu engagieren.

Dies geht nur mit einem tollen Team, auf das man sich verlassen kann.

Das habe ich hier in der GWG Schloss Eppishausen gefunden.

Marion Furrer  
SRK Pflegehelferin





# Gratulationen

## 2019

Oktober	Liechti Rosa	11.10.1923
	Dunst Elisabeth	19.10.1915
	Rosolen Marina	24.10.1930
November	Egli Kilian	16.11.1938
Dezember	Hauser Erika	05.12.1942
	Rutishauser Ugo	25.12.1950
	Hofstetter Anna	29.12.1920

## 2020

Januar	Oegerli Greth	04.01.1917
	Sr. Ivana Draskovich	09.01.1934
Februar	Zürcher Ernst	10.02.1934
	Kobler Hedwig	14.02.1928
	Brosy Marie-Therese	17.02.1929
	Sephton Margery	21.02.1932
	Sr. Luzia Bauer	22.02.1943

### Geburtstagsfeier

Mittwoch 15.00 Uhr, 30. Oktober 2019 / 15. Januar 2020

Zwei Angehörige oder Freunde sind dazu herzlich eingeladen.  
Bitte melden Sie sich bei der Institutionsleiterin an. Tel. 071 648 12 12

**Wir gratulieren allen  
Jubilaren ganz herzlich!**