

# JOURNAL

3 · 2022

STIFTUNG HALDEN · WOHNEN & LEBEN IM ALTER

Sommerliche Zeiten - die warmen Tage laden zu Festen, Aktivitäten im Freien und Geselligkeit ein. Im aktuellen Halden-Journal erfahren Sie mehr über unsere Alltagsgestaltung, Aktivitäten und über Veränderungen. Wir laden Sie herzlich ein, einen Einblick ins Leben unserer Bewohnenden, Mietenden und Mitarbeitenden während der schönsten Jahreszeit zu nehmen.

Auf [www.halden.ch](http://www.halden.ch) können Sie die letzten Ausgaben auch digital nachlesen.

## Sommerliche Zeiten

### Sommerfest

Die Aktivierung und Alltagsgestaltung hat im Halden eine grosse Bedeutung. Neben wöchentlichen Angeboten werden Werte der regionalen und nationalen Kultur und Rituale im Jahreskreis einbezogen und gelebt, zum Beispiel die Halbtagesausflüge mit Besuch von Sehenswürdigkeiten, die Spezialessen gemäss Jahreszeit (Grillabend, Alles Käse, Spargeessen), Eierfärben, 1.-August, Guetzi backen und vieles mehr. Ein Fest hat bereits eine über 20-jährige Tradition im Halden: das Sommerfest. Als Sommerfest gilt ein Fest, das ohne besonderen Anlass in lockerem Rahmen veranstaltet wird. In diesem Sinne feierten wir am 8. Juli 2022 gemeinsam mit Bewohnenden, Mietenden und Angehörigen. Wir sass in ungezwungenem Rahmen beisammen, begleitet durch Handorgelmusik von Ruedi Huser, genossen ein feines Menu aus der Haldenküche, haben diskutiert und uns dabei besser kennen gelernt. Über die Vorbereitungen zum Sommerfest lesen Sie auf Seite 4. Betrachten Sie unsere Bildergalerie auf Seite 6.

### Erfolgreiche Lehrabschlüsse

Das Haldenteam ist stolz auf Rose Habtab Eyasu und Helena Beyeler. Sie durften am 12. Juli 2022 ihren Fähigkeitsausweis Fachangestellte Gesundheit entgegennehmen. Begleitet wurden die Lernenden während ihrer Ausbildung durch Selina Gartmann (Bildungsverantwortliche), Sabrina Wild, Lisa-Marie Eberle (Berufsbildnerinnen), Bernadette Bühler (Leitung Pflege und Betreuung) sowie dem ganzen Team. Eine intensive und bestimmt auch unvergessliche Zeit geht zu Ende. Ich wünsche den Beiden viel Freude in einem Beruf, der sehr anspruchsvoll, oft herausfordernd, aber auch



überaus befriedigend ist und in der Bevölkerung grosse Anerkennung genießt. Auf Seite 8 berichten Rose Habtab Eyasu und Helena Beyeler.

### Gesprächsrunde mit Bewohnenden

Jeanette Hahn, Mitarbeiterin Empfang, hat vier Bewohnende zu einer Gesprächsrunde eingeladen. Dabei versuchte sie herauszufinden, was unsere Bewohnenden bewegt hat, ins Halden einzutreten, wie sie sich im Halden fühlen und wie ihr Alltag aussieht. Nehmen Sie auf Seite 10 Einblick in den Alltag im Halden aus Sicht von Bewohnenden. Herzlichen Dank an Astrid Bärtsch, Pia Maria Brenn, Eugen Habegger und Margrit Zähler für ihre Offenheit und ihren interessanten Beitrag für die Lesenden.

### Von der Raupe zum Schmetterling

Tierhaltung im Halden hat verschiedene Facetten. Nebst Minou, unserer Hauskatze, sind unsere Hühner ein beliebter Anziehungspunkt für Bewohnende, Spazierende und Kinder der Haldenschule. Auch das



Bienenhotel im Pärkli lädt zum Beobachten ein. Bereits Tradition ist das Züchten einer der schönsten europäischen Tagfalter – dem Schwalbenschwanz. Mit Hilfe von Regula Dumelin, unserer Aktivierungsfachfrau wird im Hochbeet Fenchel gepflanzt worauf die Falterweibchen ihre Eier legen. Bei den meisten Arten schlüpfen die Raupen nach etwa acht Tagen aus den Eiern. In eigens dafür hergestellten Schaukästen werden die Raupen mitsamt dem Fenchelkraut in den Wintergarten im Betagtenheim umgesiedelt. Dort können die Bewohnenden beobachten, wie sich die Raupen in Schmetterlinge verwandeln. Sobald die Flügel ausgehärtet sind, werden unsere Schmetterlinge durch die Bewohnenden in die Freiheit entlassen. Den Weg von der Raupe zum Schmetterling zeigt das Bild oben auf dieser Seite.

### **Freiwilligenarbeit**

Mit der Entwicklung vom Alters- zu einem Pflegeheim haben sich die Herausforderungen und Qualitätsanforderungen an das

Pflegeteam stark verändert. Neben dem grösseren pflegerischen Bedarf benötigen unsere Bewohnenden auch vermehrt Unterstützung in betreuenden Bereichen. Nicht immer können alle Bedürfnisse oder Wünsche zeitnah erfüllt werden. Umso mehr werden Einsätze durch freiwillige Mitarbeitende geschätzt. Freiwilligenarbeit hat aufgrund der gesellschaftlichen Entwicklung zunehmend an Popularität verloren. Frauen engagieren sich im Berufsleben, Rentner sind rüstig und mit Enkelbetreuung oder anderen Aktivitäten beschäftigt. Doch es gibt sie noch, die helfenden Hände, die sich im Halden für freiwillige Einsätze zur Verfügung stellen – Dankeschön! Brigitte Younga berichtet auf Seite 7 über ihre Einsätze als freiwillige Helferin im Halden. Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten für freiwillige Einsätze zum Wohle unserer Bewohnenden. Viel Spass bei der Lektüre!

**ESTHER HELG**

**VORSITZENDE DER GESCHÄFTSLEITUNG**

## Ein Fest entsteht ...

Am letzten Freitagabend vor den Schulsummerferien findet unser Sommerfest statt, welches einen festen Platz in unserer Agenda hat. Bereits sechs Monate vorher startet ein grosser Teil des Haldenteams mit den Vorbereitungen. Marianne Friedli, Leitung Ökonomie, in enger Zusammenarbeit mit Regula Dumelin, Aktivierung, sowie das ganze Team macht sich Gedanken bezüglich Motto und Dekoration.

Sobald das Motto steht, werden unsere Mitarbeitenden Küche mit ins Boot geholt. Es hat bereits Tradition, dass an diesem speziellen Abend unsere Bewohnenden, Mietenden, Gäste und beteiligten Mitarbeitenden mit einem besonderen 4-Gang-Menu verwöhnt werden.

Hansjörg Frischknecht, Leitung Verpflegung, setzt sich nach Bekanntgabe des Mottos mit seinem Team zusammen und bestimmt das Menu. Damit geplant werden kann, wird mit 200 Personen gerechnet. Das Festinventar, Besteck, Geschirr und Gläser, werden bestimmt und geordert.

Nun geht es für Marianne Friedli erst richtig los. «Die Erarbeitung eines guten Konzeptes ist das A und O» erklärt sie. «Es gibt so Vieles, woran gedacht werden muss. Wie ist der genaue Ablauf, sind Fotograf und Musiker gebucht, ist der Blumenschmuck bestellt, wer muss bezüglich Zufahrt und Parkplätzen informiert werden, besteht ein Notfallkonzept, ist die Müllabfuhr orientiert, ....»

Steht das Konzept, können auch die Aufgaben den verschiedenen Bereichen zugeteilt werden. Regula Dumelin sieht die grosse Herausforderung darin, dass die kreative Gestaltung von Dekoration und «giveaway» gemeinsam mit unseren Bewohnenden umgesetzt wird und jeder seinen Teil dazu beitragen kann: «Es ist mir sehr wichtig, dass

es ein Gemeinschaftswerk ist», erläutert Regula Dumelin. «Alle Bewohnenden, auch jene mit Einschränkungen, sollen ein Teil des Ganzen sein und sich ihren Fähigkeiten entsprechend einbringen können». So wird also wöchentlich fleissig im Atelier gewerkelt.

Die Mitarbeitenden Empfang gestalten Einladungen, Plakate und Aushänge. Sie kreieren Menukarten, verwalten die Anmeldungen und helfen gemeinsam mit den Mitarbeitenden Office überall dort, wo gerade Not an der Frau ist.

Einen Monat vor dem Fest wird auch das Küchenteam gefordert. Sie beginnen mit Elementen des Menus, welche vorbereitet und via Schockfroster haltbar gemacht werden können. «Eine gute Organisation ist enorm wichtig, da alles neben dem normalen Tagesgeschäft produziert wird» erklärt Hansjörg Frischknecht. Gemäss einer



genauestens erstellten «Mise-en-place»-Liste werden die Frischprodukte bestellt und verarbeitet. Am Tag des Festes sollten alle Vorbereitungen so weit abgeschlossen sein, damit nur noch die Speisen verarbeitet werden müssen, welche nicht vorbereitet werden können oder welche in Form von «Showcooking» mit Smoker, Wok oder ähnlichem direkt beim Fest zubereitet werden.

Rechtzeitig vor dem Fest werden die Fenster dem Motto entsprechend dekoriert und dann ist es auch schon bald soweit.

Der Tag, auf den wir alle Hand in Hand hingearbeitet haben, ist endlich da. Nun muss alles gelingen. Ein Probetisch wird gestaltet und dekoriert, letzte Aufgaben und Verantwortungen verteilt. Die Mitarbeitenden Office, Küche und Cafeteria besprechen bei einem Briefing den genauen Ablauf, erklären nochmals das Menu und stimmen

ihr Zeitmanagement ab. Am frühen Nachmittag des Festes werden die Tische und Sonnenschirme aufgestellt. Joachim Huber, Leiter Technik, hilft tatkräftig dabei. Dann beginnt das Officeteam mit dem Tischdecken. Die Aktivierung hilft bei der Dekoration und unterstützt am Abend das Pflegeteam. Dieses übernimmt während des Festes wichtige Aufgaben. Aufgrund der Anmeldeliste müssen unsere Mitarbeitenden Pflege und Betreuung genau wissen, wer welche Bewohnenden zum Fest begleitet und wer Unterstützung braucht. Nach dem Fest werden die Bewohnenden auf Wunsch und nach Bedürfnis ins Zimmer begleitet, die einen früher... die anderen später... Gemeinsam wird aufgeräumt und ein Schlummertrunk genommen.

**MARIANNE FRIEDLI**  
LEITUNG ÖKONOMIE





## Brigitte Younga, Freiwilligenarbeit

Wenn ich am Mittwochnachmittag im Halden ankomme, ist es für mich jedes Mal eine Überraschung, was mich erwartet und wofür ich gebraucht werde. Vor Ort erfahre ich dann, wem ich wie etwas Gutes tun kann. Das können die unterschiedlichsten Sachen sein wie:

- bei schönem Wetter ein Spaziergang ums Haus, verbunden mit einem angenehmen Gespräch
- eine gemeinsame Kaffeerunde in der Cafeteria oder auf der sonnigen Terrasse
- manchmal braucht jemand einfach ein offenes Ohr oder möchte, dass man etwas vorliest
- ganz spontan hole ich auch manchmal jemanden ab, wenn ich den Taizé-Gottesdienst am Samstagabend in der Halden Kirche besuche
- Begleitung und Unterstützung bei Ausflügen

Ich begleite auch Spielrunden mit den Bewohnenden. Da profitieren gleich mehrere Personen. Regelmässig finden im Halden Spielabende oder -nachmittage statt. Da geht es oft lustig zu und her und wenn es mein Zeitplan erlaubt, bin ich auch da gerne mit von der Partie.

Für mich ist Freiwilligenarbeit sehr wertvoll. Man ist immer ein gern gesehener Gast und die Freude der Bewohnenden gibt auch mir ein sehr gutes Gefühl.

Ein kleines Beispiel aus der Praxis: An einem Mittwochnachmittag, als es draussen sehr heiss war, hat Regula Dumelin (Aktivierung) für alle die wollten, ein Fussbad an einem schattigen Plätzchen unter den Kastanienbäumen organisiert. Das war eine Freude! Anschliessend wurden Glace, Getränke und andere Köstlichkeiten serviert. Natürlich habe ich auch da gerne mitgeholfen und damit die Pflegenden ein wenig entlastet.



Brigitte Younga, 1. von links

## Interview mit Helena Beyeler



**Was hat dir während deiner Ausbildungszeit bei uns besondere Freude bereitet? Helena Beyeler:** Es

war immer toll im Team zu arbeiten, da das

Team während meiner Ausbildung im Halden sehr hilfsbereit war. Ich wusste immer, dass mir jemand bei Fragen zur Seite steht. Auch der enge Kontakt und das damit verbundene aufgebaute Vertrauen zu Bewohnenden ist eine grosse Freude.

**Welche beruflichen Herausforderungen sind auf dich zugekommen?** Es gab immer wieder berufliche Herausforderungen während meiner Lehrzeit. Anfangs war es eine grosse Herausforderung mit dem Tod von Bewohnenden klar zu kommen oder ihn zu verarbeiten. Auch in anspruchsvollen Situationen einen guten Lösungsweg zu finden, der für alle Beteiligten gepasst hat, war teils herausfordernd. Jedoch hatte man immer das Team im Rücken, welches einen in solchen Situationen tatkräftig unterstützt.

**Was denkst du, weswegen lohnt es sich, den FaGe Beruf zu erlernen?** Wenn man FaGe hört denkt man direkt an Arbeiten welche für Aussenstehende als «eklig» angesehen werden. Dabei ist dies ein sehr kleiner Teil unserer Arbeit.

Das Schönste am Beruf ist, dass kein Tag wie der andere und es ein sehr abwechslungsreicher Beruf ist. Man kann von den Bewohnenden sehr viel fürs Leben lernen.

Ich schätze auch sehr, dass man einen sehr engen und vertrauten Kontakt zu Bewohnenden aufbauen kann. Die Wertschätzung und Dankbarkeit die man von diesen erhält, ist ein weiterer toller Aspekt des Pflegeberufes.

**Wie haben dich unsere Bewohnenden mit deren langen Lebenserfahrung inspiriert?** Die verschiedenen Mentalitäten und Ansichtenweisen der Bewohnenden waren sehr interessant und inspirierend.

Ich selbst habe während meiner Lehrzeit sehr viel Selbstvertrauen gewonnen und habe gelernt, mit Menschen Gespräche aufzubauen und zu führen. Das war für mich am Anfang eine grosse Herausforderung, da ich nie wusste worüber ich reden soll.

Dank einer Bewältigungsstrategie habe ich gelernt, mit dem Tod umzugehen und als Teil des Lebens zu akzeptieren.

**Erzähl uns etwas Persönliches über dich:** Ich werde im September 20 Jahre alt. Ich bin froh, die FaGe-Ausbildung erfolgreich abgeschlossen zu haben. Als kleiner Weltenbummler habe ich ganz neu das Reisen für mich entdeckt. Das macht mir riesigen Spass. Vom Wesen her, bin ich aufgeschlossen, höre meinen Mitmenschen gerne zu und bin ein empathischer und aufmerksamer Mensch.

**Was sind deine weiteren Pläne für die Zukunft?** Im Moment ist geplant, dass ich noch zwei Monate temporär arbeite. Ende Oktober will ich für längere Zeit nach Australien um dort die Kultur, die Menschen und das Leben kennenzulernen. Eventuell werde ich in Australien ein Studium anfangen, was momentan aber noch nicht sicher ist.



**Wie hast du die Zusammenarbeit in der Stiftung Halden erlebt?** Die Zusammenarbeit in der Stiftung Halden hat mir sehr gut gefallen. Das Team habe ich als offen und immer

hilfsbereit erlebt. Es unterstützt die Lernenden sehr. Die Interaktion im Team hat immer wunderbar geklappt.

---

## Interview mit Rose Habtab Eyasu

**Was war dein schönstes Erlebnis, das du mit den Bewohnenden bei uns erlebt hast?** Rose Habtab Eyasu: Ich durfte mit den Bewohnenden viele schöne Erinnerungen sammeln und genießen. Zu diesen schönen Erinnerungen gehören unter anderem die Modeschau bei der die Bewohnenden die Kleider anziehen und vorstellen können. Sie haben dabei viel Freude und amüsieren sich prächtig.

Ich durfte einmal eine Aktivierung mit den Bewohnenden durchführen. Das hat mir viel Freude bereitet, weil ich jedem Bewohnenden, der bei der Aktivierung mitgemacht hat, etwas mitgeben konnte.

**Welche Stärken siehst du in der Stiftung Halden als Ausbildungsbetrieb?** Ich finde die Stiftung Halden ist ein guter Ausbildungsbetrieb, jeder gibt gerne sein Wissen weiter. Ich konnte während meiner Lehrzeit Vieles von den anderen lernen und mein Wissen erweitern. Ich wurde bis jetzt von allen Mitarbeitenden sehr unterstützt und gefördert. War ich mir bei einer Handlung unsicher, standen mir meine Ausbilderinnen stets zur Seite.

**Welchen Herausforderungen bist du während deiner Lehrzeit begegnet?** Deutsch ist nicht meine Muttersprache. Das hat mir während meiner Lehrzeit manchmal Schwierigkeiten bereitet. Jedoch habe ich mein Ziel nie aus den Augen verloren und es immer verfolgt.

**Was war dein liebste Schulfach in der FaGe-Ausbildung und weshalb?**

Pflege und Medizinische Verrichtungen. Der Unterricht ist sehr interessant und praxisbezogen. So konnte ich mein theoretisches und praktisches Wissen erweitern.



**Welchen Stellenwert haben ältere Menschen in deiner Kultur?** Ältere Menschen haben in meiner Kultur einen grossen Stellenwert. Sie werden hoch angesehen und respektiert. Sie werden bevorzugt und man kümmert sich um sie. Bei uns in Eritrea gibt es keine Altersheime. Aus diesem Grund werden die älteren Menschen von ihren Familien und Mitmenschen gepflegt und gut versorgt.

**Wo siehst du dich beruflich in fünf Jahren?** Ich sehe mich weiterhin in der Pflege. Mit Weiterbildungen möchte ich mein Wissen erweitern und auch andere Bereiche des Pflegeberufes kennenlernen.

**Wenn du einen Wunsch frei hättest, was würdest du dir für deine Zukunft wünschen?** Dass ich weiterhin gesund bleibe und nie meine Lebensfreude verliere.

## Gesprächsrunde mit Bewohnenden

**Wie lange sind sie schon bei uns im Halden und was war der Grund für den Eintritt?** **Pia Maria Brenn:**

Ich bin seit 12 Jahren hier im Halden. Aus gesundheitlichen Gründen war es mir nicht mehr möglich, meinen Alltag zu bestreiten. Erst wurde ich zwei Jahre von meinen Geschwistern betreut. Aber als meine andere Schwester auch erkrankte, wollte ich niemandem zur Last fallen. Ich habe für die Haldenkirche gearbeitet und mir war von Anfang an klar, dass ich ins Halden kommen möchte. Erst wollte ich im Betreuten Wohnen eine Wohnung beziehen, jedoch hat es mir nach einem Ferienaufenthalt so gut gefallen, dass ich im Betagtenheim geblieben bin.

**Eugen Habegger:** Ich bin schon 93 Jahre alt und seit drei Monaten hier. Nachdem bei uns im Haus der Lift wegen Sanierung herausgerissen wurde, bin ich für drei Wochen in ein Ferienzimmer im Halden eingezogen. Meine Wohnung befand sich im 3. OG und es war schwierig, die Treppen ohne Lift zu bewältigen. Meine Frau<sup>1</sup> wird schon seit längerem aus gesundheitlichen Gründen in einer anderen Einrichtung betreut. Nachdem ich wieder in meine Wohnung zurückgekehrt bin wurde mir sehr schnell klar, dass ich den Komfort vom Halden vermisse. Deshalb entschied ich mich für einen definitiven Wechsel ins Halden. Es hat mir sehr geholfen, dass ich meine Möbel mitnehmen konnte und dass das Halden nahe meiner alten Wohnung liegt. Die Umgebung ist mir vertraut und ich fühlte mich sehr schnell zu Hause.

**Astrid Bärtsch:** Seit einem guten Jahr bin ich nun hier im Halden. Verschiedene gesundheitliche Bereiche waren nicht mehr so gut.

---

<sup>1</sup> Frau Habegger ist mittlerweile verstorben.

So habe ich mich noch während Corona in der Stiftung Halden angemeldet. Zu meinem Vorteil waren coronabedingt viele Zimmer frei. Nach einer Besichtigung hat mir die offene, freundliche Atmosphäre so gut gefallen, dass ich mich direkt am nächsten Tag entschieden habe, hier einzuziehen.

**Margrit Zähnler:** Ich bin seit über zwei Jahren hier. Nachdem alle Kinder unsere 5-Zimmerwohnung verlassen haben, wollte ich mich wohnlich verkleinern. Auch im Quartier habe ich mich nicht mehr so wohl gefühlt. Der Zeitpunkt hat einfach gestimmt. Erleichtert hat mir den Wechsel auch, dass ich bereits schon Leute im Halden gekannt habe. Auch dass ein Familienmitglied mir viele Möbel mit Freude abgenommen hat, war eine günstige Fügung. So stand einem Einzug nichts mehr im Wege.

**Haben Sie sich bei uns gut eingelebt?** Ja! Kommt die einstimmige Antwort ... mit «leisen Fluchtgedanken» fügt Margrit Zähnler schmunzelnd hinzu.

**Wo befindet sich Ihr Lieblingsplatz hier im Halden? Wo halten Sie sich besonders gerne auf?**

**Eugen Habegger:** Ich bin gerne draussen ums Haus herum. Je nach Wetter an einem schattigen Plätzchen oder auf der Terrasse.

**Margrit Zähnler:** Mein Lieblingsplatz ist das «Kafi». Dort findet man immer jemanden zum Reden.

**Pia Maria Brenn:** Ich halte mich sehr gerne in meiner Wohnung auf. Bei schönen Wetter vor allem auf dem Sitzplatz. Ich habe immer etwas zu tun und mir ist selten langweilig.

**Astrid Bärtsch:** Das wechselt immer. Ich habe ganz verschiedene Lieblingsplätze.



Foto von links nach rechts: Margrit Zähler, Astrid Bärtsch, Pia Maria Brenn und Eugen Habegger

Bin aber auch sehr gerne im Zimmer, genieße die wunderbare Aussicht in die Natur und auch die Stille.

**Nutzen Sie unsere Aktivitäten oder gestalten Sie Ihren Alltag lieber autonom? Was machen Sie am Liebsten und was fehlt in unserem Aktivitäten-Angebot?**

**Pia Maria Brenn:** Das Gleichgewichtstraining und Gedächtnistraining nutze ich sehr gerne. Mir fehlt vor allem das Singen am Tage, weil ich am Abend oft zu müde bin. Auch das Turnen fehlt mir.

**Eugen Habegger:** Ab und zu nutze ich die Aktivitäten. Ich finde noch heraus, was mir gefällt und was nicht. Da ich meine Frau<sup>1</sup> jedoch oft im Lindenhof besuchen gehe, fehlt mir auch die Zeit.

**Astrid Bärtsch:** Ich nutze die Aktivitäten nicht so oft, da ich viel lese und auch oft stricke oder andere Handarbeiten mache. Ansonsten finde ich die Aktivitäten gut. Mir fehlt ein Musiktreff, wo man sich re-

gelmässig trifft (wer möchte) und zum Beispiel ab CD, DVD/Video gemeinsam ein Symphonieorchester oder andere klassische Musik genießen kann. So wie ich herausgehört habe – bei anderen Bewohnenden – ist das bei mehreren ein Bedürfnis.

**Margrit Zähler:** Ich telefoniere sehr viel mit meiner Familie. Diese ist nämlich in der ganzen Welt verteilt. Die Aktivitäten nutze ich je nach Lust und Laune. Mir fehlt zum Beispiel beim Frühstück ein Gesprächspartner. Ich plaudere sehr gerne und das gemeinsame Essen würde mir so mehr Freude machen. *(Anmerkung der Redaktion: Das Frühstück findet von 8 bis 10 Uhr statt).*

**Welches Ereignis in Ihrem Leben werden Sie nie vergessen oder hat Sie besonders geprägt?**

**Pia Maria Brenn:** Das ist für mich leider ein trauriges Ereignis und zwar jenes, als ich meinen Hirnschlag erlitten habe. Ich bin

nach den Skiferien samstags ins Bett gegangen und erst am Montagmorgen wieder erwacht. Mir fehlt ein ganzer Tag. Erst habe ich noch gedacht, dass ich mich gesundheitlich schnell wieder erholen werde, musste mir dann aber eingestehen, dass dem nicht so war.

**Eugen Habegger, Astrid Bärtsch und Margrit Zähnlner:** Die Geburt der Kinder war für alle ein unvergessliches Ereignis. Eugen Habegger beschreibt die Geburt des ersten Kindes als ein Wunder, da diese kompliziert und schwer – aber Frau und Kind trotz allem wohlauf waren.

**Wenn Sie das Leben von früher und heute betrachten, was war besser, was war schlechter?**

**Pia Maria Brenn:** Mit meinem Leben bin ich sehr zufrieden und dankbar für alles was es für mich bereithält. Ich finde, jetzt ist gegenüber von früher alles viel offener. Die ganze Welt hat sich geöffnet, auch die Einstellungen. Es gibt viel mehr Möglichkeiten, auch in der Berufswahl. Als eines von 13 Geschwistern war oft schon vorgegeben wohin der Weg führt. Nach dem frühen Tod meiner Mutter habe ich mit meinem Vater unser «Lädeli» geführt. Auch habe ich Familienmitglieder gepflegt. Mein Papa war ein herzensguter Mensch und ich bin ihm sehr gerne zur Hand gegangen.

**Eugen Habegger:** Das Leben war früher schwerer. Es war oft schon vorgegeben, was man einmal wird. Ich habe auf Wunsch meiner Eltern in der Landwirtschaft gearbeitet. Erst nach einiger Zeit habe ich mir meinen Berufswunsch erfüllt und bin in den Strassenbau gegangen. Aber ich verstehe schon, dass das früher so war. Meine Eltern mussten schauen, dass ich und meine sieben Geschwister «untergekommen» sind.

**Astrid Bärtsch:** Ich musste durch den frühen Tod meiner Eltern sehr schnell selbstständig werden. Bei der Berufswahl wurden von

der Gesellschaft vor allem die Buben gefördert. Bei einem Mädchen hiess es: «Du heiratest ja eh». Das finde ich heute schon besser, dass auch den Mädchen, gleich wie den Jungen, alle Möglichkeiten offenstehen. Ich sehe aber Positives und Negatives, sowohl früher, wie heute. Man kann aber aus allem lernen und etwas fürs Leben mitnehmen.

**Margrit Zähnlner:** Ich bin unter uns Geschwistern die Jüngste. Da hatte ich auch manchmal einen schweren Stand. Auch die Lehre habe ich nach Wunsch meiner Eltern gewählt. Ich fand es früher allgemein strenger.

**Und zum Schluss: Hand aufs Herz, was würden Sie am Halden oder am Leben im Halden verändern, wenn Sie könnten?**

**Pia Maria Brenn:** Wenn ich wünschen dürfte, würde ich mir einen «Hausbus» wünschen, mit welchem spontan kleine Ausflüge unternommen werden könnten. Die Steigung vor dem Halden ist für viele schwer zu bewältigen und es würde wieder ein kleines bisschen Mobilität schenken.

**Eugen Habegger:** Ich finde es sehr schade, dass es keine Möglichkeit gibt für Menschen mit eingeschränkter Mobilität mal schnell in den Gallusmarkt zu gehen. Die Treppe neben dem Halden ist sehr steil und streng.

**Astrid Bärtsch:** Genau das finde ich auch. Habe es auch schon unter den Bewohnenden gehört, dass sie gerne etwas mobiler wären. Ich weiss, dass es sehr teuer ist, aber ein Treppenlift oder Lift, um die steile Treppe neben dem Halden zu bewältigen, wäre ein Traum von mir.

**Margrit Zähnlner:** Ich bin zufrieden so wie alles ist.

«Ich bedanke mich von Herzen für den spannenden und offenen Austausch.»

**JEANETTE HAHN, MITARBEITERIN EMPFANG**

## Eintritte Mitarbeitende

Herzlich Willkommen  
im Haldenteam!

Name	Vorname	Eintritt	Beruf
Schilter	Katja	15.05.2022	Pflegefachfrau HF
Kraner	Virginia	01.07.2022	Fachfrau Gesundheit EFZ
Pushpakumar	Archana	01.07.2022	Praktikantin / Lernende AGS
Gfeller	Rafael	01.08.2022	Mitarbeiter Pflege & Betreuung
Merolillo	João	01.08.2022	Lernender Fachmann Gesundheit
Schilter	Olivia	15.08.2022	Fachfrau Gesundheit EFZ



Katja Schilter



Virginia Kraner



Archana Pushpakumar



Rafael Gfeller



João Merolillo

## Austritte Mitarbeitende

Name	Vorname	Austritt	Beruf
Ammann	Anina	31.05.2022	Pflegefachfrau HF
Taddei	Sonja	31.05.2022	Aktivierungsfachfrau in Ausbildung
Kunzmann	Miriam	30.06.2022	Mitarbeiterin Cafeteria
Beyeler	Helena	31.07.2022	Lernende FaGe
Lopez Sanchez	Daniela	31.07.2022	Praktikantin
Mussie	Eden	31.07.2022	Pflegehelferin SRK
Semsedini	Sadije	31.07.2022	Fachfrau Gesundheit EFZ
Graf	Doris	31.08.2022	Mitarbeiterin Office
Januzi	Ganimete	31.08.2022	Mitarbeiterin Reinigung

## Weiterbildungen Team

Für die persönliche und institutionelle Weiterentwicklung besuchen die Mitarbeitenden laufend diverse Weiterbildungen.

- QM Reinigung und Instruktion
- QM Service und Office
- Updatekurs für interRAI-Verantwortliche
- Kinaesthetics in der Pflege (Peer-Tutoring)
- Herausfordernde Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz
- CAS Interprofessionelle spezialisierte Palliative Care

## Hauptversammlung Freundeskreis: Immunsystem stärken

Seit Gründung vor drei Jahren wächst der «Freundeskreis Stiftung Halden» so, wie man es von einem gesunden Pflänzchen erwartet: langsam aber stetig. Die erste «richtige» Hauptversammlung führte am 23. Mai 2022 die Hälfte der 37 Mitglieder zusammen. Geschäftliches und rechtlich Notwendiges wurden zügig erledigt. Der Jahresbericht erinnert an den Auftaktanlass vom letzten September mit Charlie Wenk und vermerkt erfreuliche Spenden, etwa anlässlich von Trauerfeiern. Eine Statutenrevision gewährleistet, dass der Verein die Voraussetzungen für die Steuerbefreiung von (auch) grösseren Spenden erfüllt. Im Rückblick auf das schwierige Coronajahr durfte die Geschäftsleitung mit Esther Helg an der Spitze viel Anerkennung entgegennehmen. Auch dafür, dass trotz pandemiebedingter geringerer Belegung auf Kurzarbeit oder Entlassungen verzichtet wurde. Präsentiert wurde ein einfaches Feedbackformular (für Vorkommnisse, Beschwerden, Lob/Dank, Anregungen/Vorschläge), das auch für Angehörige gedacht ist. Ebenso ein Faltblatt für Freiwillige, die sich für ein passendes Engagement interessieren. Mit einem kleinen Präsent und wertschätzenden Worten wurde Vorstandsmitglied Petra Mühlhäuser, sie war auch als Heimseelsorgerin aktiv, verabschiedet. Ihre anregende und effiziente Mitarbeit samt professioneller Erfahrung als Journalistin werden uns fehlen.

Höhepunkt des Abends war der wunderbar bebilderte Vortrag von Cornelia Federer, Naturheilpraktikerin und klassische Homöopathie, zum Thema «So stärken Sie Ihr Immunsystem: Hilfreiche Heilpflanzen». Wir wissen es – Krankheiten auslösende Mikroorganismen lauern überall: In Luft und

Wasser, auf Lebensmitteln und Insekten bis hin zu den Türklinken. Doch unser Immunsystem ist nicht wehrlos. Erster Schutzwall ist unsere Haut. Schweiß und Fett verhindern, dass Keime eindringen. Viel trinken sorgt dafür, dass die Schleimhäute feucht bleiben. Wussten Sie, dass kräftiges Niesen guttut? Und wenn eine Wunde blutet, reinigt sie sich selbst: Mit sauberem Wasser spülen, desinfizieren, abdecken. Auch das ist allen bekannt: Es ist auch keineswegs «Wurst», was wir essen. Obst und Gemüse enthalten viele Antioxidantien (Substanzen, welche Körperzellen schützen und das Risiko für Krankheiten verringern). Die einen mehr, die andern weniger. Die Obst-Hitliste wird angeführt von Pflaumen, Heidelbeeren, Erdbeeren und Himbeeren; beim Gemüse sind es Kohl, Spinat, Rosenkohl und Brokkoli. Die Referentin stellte Knoblauch (gut für die Durchblutung des Gehirns), Echinacea (Roter Sonnenhut), schwarzer Holunder, Lindenblüten, Leinkraut/Leinöl und Kapuzinerkresse näher vor. Wussten Sie, dass Holunderblüten schleimlösend und fiebersenkend wirken, Melissentee den Schlaf fördert und Ingwer ein Mittel gegen Übelkeit ist? Zu guter Letzt: Positive Gedanken haben Einfluss aufs Immunsystem. Dazu eine praktische Anregung der Referentin: Am Morgen drei Erbsen (es können auch Bohnen, Kiesel oder Knöpfe sein) in die rechte Hosentasche legen. Im Laufe des Tages bei jedem (noch so kleinen) positiven Erlebnis eine Erbse in die linke Tasche umplatzieren. Am Abend dann das Umgekehrte. Jede Erbse erinnert an tagsüber erlebte gute Momente und ist somit auch schlaffördernd.

**NORBERT ACKERMANN**

**PRÄSIDENT «FREUNDESKREIS STIFTUNG HALDEN»**

## Eintritte Bewohnende

### Eintritte

Name	Vorname	Eintritt
Zanettin	Verena	13.06.2022

## Austritte Betreutes Wohnen

### Austritte

Name	Vorname	Austritt
Bhend	Erika	27.07.2022 †

## Jubiläen

### 10 JAHRE

Christine Kempter, Doris Graf  
und Daniela Gutermann (ohne Foto)

### 15 JAHRE

Selina Gartmann



Christine Kempter



Doris Graf



Selina Gartmann

### 5 JAHRE

Natalie Gelain, Izolda Christina Da Costa Constantino,  
Rose Habtab Eyasu und Harald Wieser

**Wir gratulieren herzlich zum Jubiläum und  
danken für die geleistete Arbeit.**

**Impressum JOURNAL Stiftung Halden**

Stiftung Halden · Wohnen & Leben im Alter

Oberhaldenstrasse 23, 9016 St. Gallen, Tel. 071 282 38 38

Spendenkonto: IBAN CH75 0900 0000 1546 4725 4

info@halden.ch, www.halden.ch

Redaktion: Esther Helg und Jeanette Hahn | Fotos: Stiftung Halden

Layout: SeeDesign GmbH, www.seedesign.ch