

Zehntfeld.Zitig



APRIL 2025

Informieren.
Erfahren.
Begegnen.
Lesen.

THEMA SEITE 6/7

Arbeiten in der Langzeitpflege

RÜCKBLICK SEITE 8

Fasnachtsstimmung und Wohlfühltag

GEDICHT SEITE 12

Vergessenslücken



Inhalt

- 4 Bilder des Monats
- 6 Arbeiten in der Langzeitpflege
- 8 Rückblick auf die letzten Wochen
- 9 Freiwilligendienst
- 10 Informationen
- 12 Poetry-Slam
- 14 Freudige Aussichten
- 15 Rätselspass

Liebe Leserin, lieber Leser

Als neuer Bewohner des Hauses darf ich hier einige Gedanken mit Ihnen teilen. Im November des vergangenen Jahres zog ich ins Zentrum Zehntfeld ein. Als gebürtiger Widnauer war für mich klar, dass nur ein Alterswohnsitz im eigenen Dorf in Frage kommt. Ich habe mich schon immer sehr für meinen Heimatort und dessen Einwohnerinnen und Einwohner interessiert. Als einstiger, langjähriger Mitarbeiter der Gemeindeverwaltung Widnau kam ich mit sehr vielen Leuten in Kontakt und kenne bis heute noch viele davon. Deshalb sind mir auch im Zehntfeld etliche Gesichter bekannt, denen ich manchmal beim Gang zum Essen, zum Briefkasten oder auf einem Spaziergang ums Haus begegne. Dabei entstehen immer wieder Gespräche, in denen auch gemeinsame Erinnerungen wach werden.

Ich bin jetzt 95 Jahre alt und staune, wie sich Widnau in den letzten Jahren verändert hat. Unser Dorf mit bäuerlicher Vergangenheit hat eine bewegte Geschichte und mittlerweile einen städtischen Charakter bekommen. In der ganzen Entwicklung der letzten Jahrzehnte wurde das Wohl der älteren Generation erfreulicherweise stets im Blick behalten. Wer das heutige Alters- und Pflegezentrum Zehntfeld kennt, kann sich kaum vorstellen, wie bescheiden die Anfänge der Betagtenbetreuung in Widnau waren. Einst war es das sogenannte Armenhaus, das von den Schwestern des Klosters Ingenbohl an der Rütistrasse geführt wurde. In jener Zeit kümmerte sich jeweils eine Schwester um maximal fünf Bewohnende.



Franz Alge
Bewohner im Zehntfeld

Ein bedeutender Meilenstein war der Bau eines Bürger- und Altersheims im Jahr 1956 an der Augiessenstrasse. Die Leitung verblieb den Ingebohl-Schwestern.

In der nächsten Ausgabe der Zehntfeld.Ziitig darf ich Sie dann mitnehmen auf eine Zeitreise und Ihnen mehr über diese beeindruckende Geschichte erzählen, illustriert mit besonderen Fotografien aus vergangenen Tagen.

Auch wenn ich gerne an frühere Zeiten zurückdenke, bin ich trotzdem dankbar für die Gegenwart. Mit dem Zentrum Zehntfeld hat die Gemeinde für die älteren Menschen im Dorf einen Ort geschaffen, an dem sie sich frei bewegen können und gut aufgehoben fühlen. Man kann an verschiedenen Aktivitäten und Unterhaltungsprogrammen teilnehmen, jederzeit Besuch empfangen oder die Privatsphäre geniessen.

Herzlichst

Franz Alge

Bilder des Monats



Im Fasnachtsfieber:

Unsere Hausgäste genossen das Verkleiden, Schminken und die fröhliche Fasnachtsstimmung. Mit viel Kreativität wurden farbenfrohe Kostüme gestaltet – einige davon sogar in liebevoller Handarbeit gefertigt. Wir haben die fünfte Jahreszeit zünftig gefeiert!



Skulptur mit Geschichte:

Die markante Heugümper-Skulptur, die früher ihren Platz beim Haus Augiessen hatte, fand nun bei uns ein neues Zuhause. Nach einer sorgfältigen Restauration durch den Künstler Silvan Köppel ist sie nun in unserem Garten zu sehen. Die Skulptur gehört der Gemeinde Widnau und bereichert unser Aussenareal – ein echter Blickfang mit Geschichte.

Bunte Frühlingsfreude:

Im Kreativatelier können unsere Hausgäste ihre künstlerische Ader ausleben – und das haben sie auch diesmal mit Freude getan! Aus Zweigen und bunten, selbstbemalten Papierostereiern entstanden liebevoll gestaltete Osterdekorationen, die nun unser Haus verschönern.



Erinnerungen, die bleiben:

Gastkuratorin Margit Bartl-Frank spricht mit unseren Bewohnenden über ihren Alltag in den 30er bis 50er Jahren – über Kindheit, Kriegserlebnisse und das Leben danach. Ihre persönlichen Geschichten fließen in die kommende Ausstellung im Museum Prestegg ein.

Kreativzeit mit Margith Gschwend:

Einmal im Monat findet ein besonders Malprojekt für einige Bewohnenden statt. Gemeinsam mit der freiwilligen Mitarbeiterin Margith Gschwend entsteht Schritt für Schritt ein kunstvolles, aufwändiges Bild – Kreativität, Gemeinschaft und Freude am Gestalten stehen im Mittelpunkt.



Ein Beruf mit Herz: Arbeiten in der Langzeitpflege

Mitfühlend, respektvoll, bedeutsam – die Altenpflege ist mehr als nur ein Beruf. Sie ist eine Berufung, die tief in das Leben und die Herzen der Menschen reicht. Wer hier arbeitet, schenkt nicht nur Pflege, sondern auch Würde, Trost und besondere Momente.

Die Langzeitpflege ist eine Aufgabe mit tiefem menschlichem Wert. Sie bedeutet, Menschen in ihrer Verwundbarkeit zu begleiten, ihre Geschichten zu hören und ihnen in den wichtigsten Momenten ihres Lebens beizustehen. Wer in der Altenpflege tätig ist, übernimmt weit mehr als nur medizinische und pflegerische Aufgaben: Er oder sie ist Begleiter, Vertrauter, Zuhörer – oft eine der letzten Bezugspersonen eines Menschen am Ende seines Lebensweges.

Jeden Tag Leben berühren

Die Menschen, die in einer Pflegeeinrichtung leben, sind nicht nur Bewohnende. Sie sind Mütter und Väter, Grosseltern, Ehepartner, Freundinnen und Freunde. Sie alle tragen eine Geschichte in sich, die von Erinnerungen, Erfolgen, Verlusten und Hoffnungen erzählt. Die Arbeit in der Altenpflege bedeutet, nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele da zu sein. Ein einfühlsames Gespräch, eine liebevolle Geste oder einfach nur das Dasein in stillen Momenten – all das gibt Hoffnung und Trost.

Empathie als Fundament der Pflege

In einer schnelllebigen Welt, in der Hektik und Anonymität oft den Alltag bestimmen, ist die Pflege von betagten Menschen geprägt von echter Menschlichkeit. Hier wird Zeit geschenkt, Mitgefühl gezeigt und wahre Präsenz gelebt.



Denn es sind nicht nur körperliche Beschwerden, die Menschen belasten, sondern auch psychische wie Einsamkeit, Angst und der Verlust der Selbstbestimmung. Wer in diesem Beruf arbeitet, weiss, dass eine Berührung, ein Lächeln oder ein einfühlsames Wort oft mehr bewirken als jede medizinische Massnahme.

Die Kraft der kleinen Gesten

Viele Aspekte der Altenpflege bleiben unsichtbar für Aussenstehende. Doch gerade diese leisen, oft unbeachteten Momente sind es, die den grössten Wert haben. Ein beruhigender Händedruck, ein gemeinsames Erinnern an vergangene Zeiten oder ein aufmunterndes Lächeln – diese kleinen Gesten, sind für die Bewohnerinnen und Bewohner von unschätzbbarer Bedeutung. Denn



sie zeigen: Du bist nicht allein. Du wirst gesehen. Du bist wertvoll.

Der Abschied als Teil des Lebens

In diesem Beruf ist der Tod ein ständiger Begleiter. Pflegekräfte sind oft die letzten, die einem Menschen die Hand halten, die letzten, die ihnen Würde schenken. Diese Momente sind voller Bedeutung – sie erinnern daran, dass jeder Mensch zählt, bis zum letzten Atemzug. Doch auch wenn der Abschied schwerfällt, gibt es Trost in dem Wissen, dass durch liebevolle Pflege ein Leben mit Respekt und Würde zu Ende gehen kann.

Ein Beruf, der Gemeinschaft und Stärke gibt

Die Altenpflege ist herausfordernd, emotional fordernd – und doch auch zutiefst erfüllend. Sie schenkt nicht nur den Bewohnenden Trost und Fürsorge, sondern auch den Pflegekräften selbst wertvolle Begegnungen. In der Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen entsteht ein starkes Netzwerk, das Halt gibt und dazu motiviert, auch in schwierigen Zeiten weiterzumachen und täglich das Beste zu geben.

Altenpflege: Ein Ausdruck wahrer Menschlichkeit

Die Arbeit in der Altenpflege ist ein Spiegel unserer Gesellschaft und ihrer Werte. Sie zeigt, dass Alter und Gebrechlichkeit nicht vergessen oder übersehen werden dürfen. Jeder Mensch verdient es, mit Respekt, Liebe und Würde behandelt zu werden – bis zuletzt.

Wer sich für diesen Beruf entscheidet, entscheidet sich für Menschlichkeit. Für ein Handeln mit Herz. Für eine Arbeit, die zählt.

Manuel Grässl, Fachmann Gesundheit EFZ im Zehntfeld

In der nächsten Ausgabe:

Unser Bewohner Franz Alge, ehemaliger Leiter Sozialamt, spricht über vergangene Zeiten in Widnau.

Rückblick auf die letzten Wochen



Einstimmung in die fünfte Jahreszeit

Mit lautstarken Rhythmen brachte die Eichberger Guggenmusik „Baz-zaschüttler“ die Fasnacht direkt zu uns ins Zehntfeld. Das kleine, private, feurige Konzert sorgte für begeisterte Gesichter und ausgelassene Stimmung. Nicht nur unsere Hausgäste, auch zahlreiche fasnachtsbegeisterte Besuchende verspürten pure Fasnachtsfreude und unser Bistro platzte anschliessend aus allen Nähten.



Woche der Gesundheitsberufe

Vom 24. – 28. März fand die Woche der Gesundheits- und Sozialberufe statt. Als Teil des Ausbildungsverbundes HF Pflege St. Galler Rheintal haben wir ebenfalls an dieser Woche teilgenommen. So konnten angemeldete Teilnehmer einen Erfahrungsparcour zu den verschiedenen Berufen machen. Ausserdem fanden kostenlose Beratungsgespräche zum Thema Weiterbildung statt.



Wohlfühltag

Das Team der Aktivierung verwandelte das Atelier kurzerhand in einen Wellnessbereich. Unsere Hausgäste konnten Nacken-, Kopf-, Rückenmassagen geniessen oder sich eine Manicure gönnen. Das warme Fussprudelbad mit anschliessender Fussmassage war ebenfalls sehr beliebt. Zusätzlich fanden noch sanfte Sitzyogastunden statt, welche zur völligen Tiefenentspannung beitrugen. Die Hausgäste haben sich sichtlich wohl gefühlt und genossen den Tag sehr.

Unser Freiwilligendienst

Mit offenen Herzen und helfenden Händen

Bei uns im Zehntfeld geht es immer bunt und lebendig zu – dazu tragen auch unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer massgeblich bei. Mit ihrem grossen Engagement und offenen Herzen bereichern sie Woche für Woche das Leben der Hausgäste.

Mit viel Herzblut und Zeit unterstützen sie unser Team in der Aktivierung und schenken den Hausgästen etwas Kostbares: Aufmerksamkeit und Gesellschaft. Ob beim beliebten Lotto-Nachmittag, im Kreativatelier oder bei musikalischen Darbietungen – überall bringen sich unsere Freiwilligen ein und bringen frischen Wind und Freude mit. Auch Spaziergänge im Grünen, welche von zwei Therapiehunden begleitet werden, oder die Fahrdienste zu Terminen gehören zu ihrem wertvollen Beitrag.

Besonders beliebt bei den Bewohnenden: Ausfahrten mit unserer elektrischen Rikscha. Diese ist nun, passend zum Frühling, endlich wieder einsatzbereit und steht zweimal pro Woche auf dem Programm. Mit Wind im Haar und Sonne im Gesicht geniessen unsere Hausgäste dabei kleinere Ausflüge durch die nähere Umgebung – ein besonderes Erlebnis, das Erinnerungen weckt und neue Eindrücke schenkt.

Der Einsatz unserer freiwilligen Mitarbeitenden ist von unschätzbarem Wert. Durch ihre Zeit, ihr Einfühlungsvermögen und ihre Lebensfreude tragen sie zu einem Haus voller Wärme, Lebendigkeit und menschlicher Nähe bei. Ein grosses Dankeschön an all unsere freiwilligen Mitarbeitenden!



Sie möchten sich ebenfalls engagieren? Wir freuen uns immer über neue Gesichter, die Lust haben, etwas Zeit zu schenken und Teil unseres Teams zu werden.

Melden Sie sich gerne bei Nicole Kunz:
071 595 98 20 / aktivierung@zehntfeld.ch



Geburtstage

APRIL

Alge Franz

95 Jahre – 07.04.1930

Leuenberger Hans Peter

75 Jahre – 15.04.1950

Hutter Fritz

95 Jahre – 16.04.1930

MAI

Spirig Monica

80 Jahre – 16.05.1945

JUNI

Hefti Helen

85 Jahre – 27.06.1940

JULI

Köppel Maria Stefanie

85 Jahre – 07.07.1940

Sieber Irma

90 Jahre – 12.07.1935

AUGUST

Lampart Rosmarie

90 Jahre – 22.08.1935

Köppel-Köppel Rosa

100 Jahre – 30.08.1925



Mitarbeitende

PENSIONIERUNG

Hoch Brigitte

30.04.2025

Haushaltshilfe

JUBILÄUM

Schlegel Doris

01.05.2025 - 15 Jahre

Leitung Drehscheibe

Mataric Eva

18.05.2025 - 10 Jahre

Pflegehelferin



In Erinnerung an unsere Hausgäste



Graf Erna

08.06.1954 – 22.12.2024

Wider Johann

27.01.1935 – 09.01.2025

Kuster Adolf

18.07.1936 - 16.01.2025

Illigen Alfred

02.07.1939 – 25.01.2025

Adamantidis Maria

15.08.1937 – 25.01.2025

Köppel Hubert

07.01.1940 – 11.02.2025

Senn Annelies

21.09.1946 – 11.02.2025

Hutter Karl

05.03.1928 – 12.02.2025

Todisco Monserrat

16.09.1925 – 16.03.2025

Spirig Päuli

20.04.1923 – 23.03.2025

Vergessenslücken

– Poetry-Slam von Leah Weigand

Ich heiße Clara.

Es ist Mittwochnachmittag.

Ich bin in einem Haus auf meinem Kanapee und meine Lieblingsblume ist Lavendel.

Als ich klein war, hatte ich manchmal Motten in meinem Schrank.

Die Motte ist eigentlich ein Schmetterling,

doch ist sie braun und blau-grau und sobald ein Sonderling.

Und weil sie Löcher in meine Kleider biss,

machte meine Mutter Flicker drauf und schenkte mir Lavendelkissen.

Dann gabs guten Duft und auch keine Löcher mehr.

Doch das alles ist vergangen und schon viel zu lange her.

Heute habe ich Motten im Kopf, die Löcher in Synapsen beissen.

Sie ernähren sich von Stoffen, die Acetylcholine heißen,

und ihr Mottendreck bleibt dann als Plaque dort hängen,

den macht keiner weg in den Neuronengängen.

Ist jetzt eine Weile her, als ich die erste Motte entlarvte von einem ersten Loch gewarnt.

Doch für die Menschen in meiner Umgebung waren sie längst noch gut getarnt.

Haben meine Kinder spontan reingeschaut,

machte ich noch immer Schupfnudeln und Weisskraut.

Und beim Puddingnachtisch, da fragte ich der Enkelwille:

«Schokolade oder Vanille?»

Einmal stand ich im Supermarkt und wusste nicht mehr, was ich da wollte.

Da habe ich den Verkäufer gefragt, doch der wusste nicht, was das sollte.

Ungefähr zur gleichen Zeit begann auch die Sonderbarkeit meiner Kinder.

Sie schauten mich manchmal fragend an und bewarfen mich dann mit Blicken aus Stein.

Sie sagten «Ach Mama...», oder fingen plötzlich an zu weinen.

Meine Erinnerungen waren immer das Kostbarste, was ich hatte,

und mit meinen Geschichten habe ich nicht ungern geprahlt,

waren das wohl teuerste, was ich jemals besass,

denn für sie hatte ich mit meinem Leben bezahlt.

Doch die Erinnerung verrinnt und Geschichten verblassen,

ohne dass sie aufzuhalten sind und ohne sich konservieren zu lassen.

Ich höre «Oma», «Oma, nimm das, das ist gut für dich».

Dabei war es doch immer ich, die wusste, was gut für mich ist.

Und dann sind manchmal wildfremde Personen in meinem Haus,

die sagen «Mutti, du kennst mich doch».



Doch da sind nur so viele Motten und ein grosses Mottenloch,
und die fremden Menschen zerran mich in fremde Häuser und Zimmer
mit noch mehr fremden Personen,
und die erzählen mir dann ich würde dort wohnen.
Dabei weiss ich doch wohl am besten wo ich zu Hause bin,
und das ist nicht hier!
Sie fragen «Wissen Sie wie Sie heissen?» und «Welcher Tag ist heute?»,
sie fragen «Wissen Sie wo Sie sind?», diese neugierigen Leute.
Ich würde diesen Leuten gerne sagen,
ich habe die Motten nicht eingeladen!

Und ich vermisse meine Erinnerungen – mehr als ihr!
Ich würde ihnen sagen, wo die Vergessenslücken wären;
würde ihnen sagen: «Frag mich nach dem, was ich noch weiss, das erzähle ich gern.»
Les mit mir Rilke-Gedichte und Fontanen-Novellen,
erzählt mir eine Grimm-Geschichte und zitiert Bibelstellen.
Singt mit mir Volkslieder, meinerwegen die Gleichen immer wieder,
macht mit mir Schupfnudeln und Weisskraut.
Auch Pudding können wir essen.
«Schokolade oder Vanille?»
Denn das ist mir vertraut, wurde noch nicht angefressen.
Und ich hätte wohl «Danke» gesagt.
Danke, dass ihr mich täglich erträgt.
Das würde ich ihnen sagen, läge es in meiner Hand.
Doch all diese Gedanken sind längst Mottenland.

Ich heisse Clara.
Es ist Mittwochnachmittag.
Ich bin in einem Haus auf meinem Kanapee.
Meine Lieblingsblume ist Lavendel.



Transkribierter Textauszug aus dem Video „Vergessenslücken“,
ein Poetry-Slam von Leah Weigand.

Freudige Aussichten (eine Auswahl)

April

5. Mantrailer

Die Hundeschule von Urs Muff wird mit einigen unserer Hausgäste eine Lerneinheit durchführen. Hausgäste verstecken sich und die Hunde machen sich mithilfe der Geruchsspur auf die Suche nach ihnen. Die Hundeschule weilt den ganzen Tag im Haus.

Mai

8. Angehörigen-Gesprächsgruppe

14.00 - 15.30 Uhr in der Tagesstätte:
Der Erfahrungsaustausch für Angehörige von Menschen mit Demenz ist für alle Interessierten offen. Neue Teilnehmende werden gebeten, sich bei Doris Schlegel, Drehscheibe, anzumelden:
071 595 99 95
doris.schlegel@zehntfeld.ch

Juni

28. Sommerfest mit Angehörigen

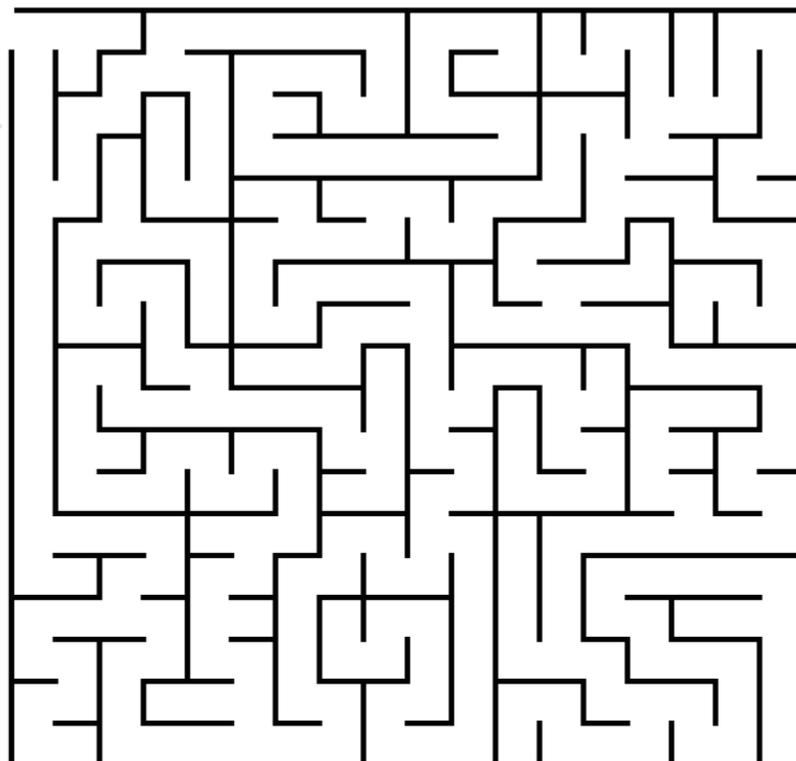
Am 28. Juni feiern wir unser erstes Sommerfest und können es kaum erwarten! Mit Live-Musik, Unterhaltung, einer Foto-station und vor allem viel gemeinsamer Zeit wollen wir den Sommer willkommen heissen. Wir freuen uns auf einen unvergesslichen Tag mit unseren Hausgästen und ihren Angehörigen.

Rätselpass

			1	2		9	3	
					3	2		1
		8						4
		9	8	4		7		
2							6	
5		1			9			6
			7				5	
	8	2			1			7

Lösung:

7	9	3	1	5	6	2	8	4
2	5	1	4	8	7	6	3	6
6	8	4	9	3	2	1	7	5
9	6	8	5	1	3	7	4	2
3	1	7	2	4	8	9	5	6
4	2	1	7	6	9	7	8	3
1	7	2	3	6	4	5	6	8
8	4	6	7	9	5	3	2	1
5	3	9	8	2	1	4	6	7



Ihr Feedback zur Zehntfeld.Zitig

Ihre Meinung zu unserer Hauszeitung interessiert uns.
Was gefällt Ihnen? Was könnten wir anders oder besser
machen? Schreiben Sie uns gerne ein Feedback oder
melden Sie Ihre Anregungen beim Empfang.

Besuchen Sie uns
auf Social Media!



Abonnieren Sie
unseren Newsletter:

QR-Code scannen
oder



www.zehntfeld.ch/newsletter

Zehntfeld.

Alters- und Pflegezentrum
Zehntfeldstrasse 4
9443 Widnau
T 41 71 595 99 99
info@zehntfeld.ch
zehntfeld.ch