

punkt

das magazin von arwole



1/April 2011



TREFFPUNKT mit Stefan Roos
Das Interview mit dem Schlagersänger aus Bad Ragaz

Um PUNKT12 werden Fleischkrapfen gekocht
und die Kochgruppe lässt sich in die Pfannen schauen

Alzheimer und Demenz ist SCHWERPUNKT dieser Ausgabe
Zwei Tipps zu diesem Thema sollen Angehörige entlasten



Impressum

punkt – das magazin von arwole, 1/2011

Erscheint: 2 x jährlich

Auflage: 1500 Exemplare

Herausgeber: Stiftung arwole, Grossfeldstrasse 9, 7320 Sargans

Redaktionsleitung: Michaela Ritter

Redaktionsteam: Silvia Frauenfelder, Felicia Montalta, Sara Rudolf, Marc Stucky

Foto: Peter Fuchs, Stiftung arwole

Konzept: Felicia Montalta

Layout und Druck: comunicaziun.ch, Ilanz

Das Magazin ist kostenlos erhältlich bei der Stiftung arwole, info@arwole.ch

Editorial

Der Begriff **Veränderung** oder neuzeitlich **change** begleitet uns mittlerweile täglich – bewusst in der Arbeit, teilweise unbewusst in der Freizeit. Aber wie empfinden wir Veränderung? Nehmen wir sie als Chance oder Bedrohung wahr?

Ein älterer Herr hat mir vor vielen Jahren voller Stolz erzählt: «Ich stimme an Abstimmungen immer NEIN, dann wird es nämlich nicht schlechter». Als damals nach Lebensjahren noch junger Mensch haben mich solche philosophischen Gedankengänge sehr nachdenklich gestimmt. Ich fragte mich, ob bei dieser Haltung wirklich alles gleich gut bleibt – oder ob der gute Herr nicht viel eher riskiert, ohne Selbsteinfluss von aussen verändert zu werden.

Ist es nicht just die Veränderung, die Spannung ins Leben bringt? Sie beeinflusst unser Wesen positiv, denn wir lernen mit ihr mutig zu sein und werden offen für Andersdenkende. Gerade durch die Weiterentwicklung finden wir die persönliche Erfüllung.

So freut mich die Veränderung, die unser Redaktionsteam gewagt hat. Sie haben unsere Hauszeitung zu einem attraktiven Magazin weiterentwickelt.

Für mich persönlich ist das neue Magazin ein Symbol dafür, dass die Stiftung arwole zu Veränderungen steht. Sie als Teil seiner Kultur empfindet. Sie als echte Chance sieht – und die Stiftung arwole durch aktives Beobachten und Handeln seine eigene Zukunft entscheidend mitgestaltet.

In dem Sinne wünsche ich uns allen, Veränderungen als spannende Herausforderung erleben zu dürfen. Viel Spass mit dem neuen Magazin!

Ruedi Marti, Geschäftsführer

Inhalt

1	STARTPUNKT Editorial
2/3	PUNKTUELL CD «Heiweh» von Stefan Roos DVD «Yo tambien» Frühlingszeit-Gartenzeit Veranstaltungskalender
4–7	TREFFPUNKT Interview mit Stefan Roos Die drei neuen Gesichter im Stiftungsrat
8/9	SCHWERPUNKT Alzheimer und Demenz
10/11	HÖHEPUNKT Bildgalerie
12/13	MITTELPUNKT Ein Tag im Leben von Peter Lendi
14/15	PUNKT12 Rezept «Fleischkrapfen» Die Kochgruppe lässt sich in die Pfannen schauen
16–19	DREHPUNKT Neuzugänge 2010 Jubilare 2010
20/21	GLANZPUNKT Spender 2010

CD-Tipp



«HEIWEH» VON STEFAN ROOS

Die neue CD «Heiweh» beinhaltet 12 neue Titel sowie die Hits «Das Herz einer Mutter» und «Mein Heidiland». Auf dem Mundart-Album wirken viele Gastmusiker wie Arno Jehli von der Kapelle Oberalp oder Andreas, Sepp und Noldi als Solojodler des Jodlerclub Wiesenberg mit. Stefan Roos hat sämtliche Musiktex-te selber geschrieben.

Wer ein besonderes Geschenk sucht, kann auf der Webseite von Stefan Roos für 27 Franken eine handsignierte CD bestellen.
www.stefanroos.ch

DVD-Tipp



«IO TAMBIEN» (me too – wer will schon normal sein?)

Der Film berührt und macht nachdenklich. Er ist subtil, direkt und über weite Strecken warmherzig, fröhlich und ausgelassen. Pablo Pinedas Lebensgeschichte bildet die Grundlage für das Drehbuch. Er verleiht Men-schen mit Down-Syndrom eine starke Stimme, indem er konsequent auf ihre Fähigkeiten hinweist. Der Film fordert wirkungsvoll Vorurteile heraus, die in unserer noch so toleranten Gesellschaft bestehen bleiben – was ist normal, wie tolerant sind wir wirklich? Die Schauspieler überzeugen durch grosse Authentizität und starken Charakter.

Erhältlich für 27.90 Franken bei www.cede.ch

Frühlings-Tipp



KEINE ZEIT – UND TROTZDEM EINEN SCHÖNEN GARTEN GENIESSEN

arwole pflegt und hegt Ihren geliebten Garten wann und wie Sie wollen. Ihre Bäume, Sträucher und Hecken werden fachmännisch geschnitten. Der Rasen wird fein säuberlich gemäht oder vertikutiert. Das Laub wird aufgenommen und entsorgt. Jäten in den Geh-wegen gehört zu unserem Job. Um die Geräteschaft müssen Sie sich nicht kümmern – das Garten-Team bringt alles mit. Den Entscheid, Ihren Garten dem Garten-Team der Stiftung arwole zu überlassen, machen wir Ihnen leicht. Lassen Sie sich unverbindlich beraten.

Gartenpflege der Stiftung arwole. Tel. 079 917 40 70, gartenpflege@arwole.ch

Veranstaltungen 2011

09. April	arwole am Ostermarkt in Bad Ragaz
10. April	arwole am Ostermarkt im Städtli Sargans
11. bis 23. April	arwole mit Verkaufs- und Produktionsstand im Pizolcenter Mels
1. Mai	SlowUp Sargans – Werdenberg
18. Juni	arwole am Open Air Weissstannen
20. Juni bis 5. Juli	Gonzenbasker 1 an den Weltspielen in Athen
19. und 20. November	arwole am Weihnachtsmarkt in Bad Ragaz
26. und 27. November	arwole am Christchindlimarkt im Städtli Sargans
28. November bis 11. Dezember	arwole mit Verkaufs- und Produktionsstand im Pizolcenter Mels
02. bis 04. Dezember	arwole am Chlausmarkt in Buchs
03. Dezember	Tag der Behinderten
11. Dezember	Weihnachtsfeier Procap in Sargans



Traumhafte Badezimmer

Wie möchten Sie Ihr Badezimmer gestalten? Rein praktisch und funktional? Oder romantisch und exklusiv? Wir begleiten Sie zuverlässig von der Beratung über die Gestaltung bis zur fachgerechten Realisation. Folgen Sie Ihrem Herzen. Vertrauen Sie unseren Profi-Gestaltern.

SCHENK BRUHIN AG · Ragazerstrasse 25 · 7320 Sargans
T 081 720 46 46 · F 081 720 46 49
sbc@schenk-bruhin.ch

 **SCHENK BRUHIN AG**
HEIZUNG • LÜFTUNG • SANITÄR • METALLBAU
BadeWelten®
www.badewelten.ch



Felicia Montalta, Kommunikation & PR

Interview mit Stefan Roos

Stefan Roos ist 1972 in Chur geboren und wohnt heute mit seiner Familie in Bad Ragaz. Er startete seine Karriere als Sänger mit 21 Jahren. Richtig durchgestartet ist er 2009 mit dem Lied «Das Herz einer Mutter». Im selben Jahr gewann er den Schweizer Final des Grand Prix der Volksmusik, wurde für den Prix Walo nominiert und hat in der Sendung «die grössten Schweizer Hits» gewonnen.



Sie wohnen in Bad Ragaz. Unweit von Sargans entfernt. Wo könnten wir uns per Zufall begegnen?

Eigentlich überall im Dorf Bad Ragaz oder im wunderschönen Giessenpark, wo ich viel mit meiner Familie spazieren gehe. Ich gönne mir relativ häufig einen Besuch in der neuen Tamina Therme, wo ich vor allem nach intensiven Auftritten so richtig ausspannen kann.

Haben Sie in unserer Region einen Lieblingssort?

Ja, unser Garten mit Blick zum Falknis. Für mich ist es der schönste Berg überhaupt.

Wo geniesst Stefan Roos seine Freizeit?

Freizeit? Spass beiseite. Es ist so eine Sache mit der Freizeit, wenn man sein Hobby zum Beruf machen kann. Aber wenn mich mal «eine Lücke» habe, bin ich zu Hause bei meiner Familie.

Heute sind Sie verheiratet, Vater von zwei Kindern und ein bekannter Sänger. Wo standen Sie vor 10 Jahren in Ihrem Leben?

Ich war damals schon mit meiner Frau Karin zusammen. Zu dieser Zeit hatten wir das Glück viel reisen zu können und haben viel von der Welt gesehen. Vor 10 Jahren war ich Leiter des RAV Sargans und habe einen total anderen Beruf ausgeübt wie heute.

Wie muss man Ihre Karriere verstehen. Haben Sie daraufhin gearbeitet oder hat sich das einfach so ergeben?

Es hat sich wirklich so ergeben. Ich hatte eigentlich das Mikrofon an den berühmten «Nagel» gehängt und aufgehört zu singen. Man hat mich dann sozusagen überredet nochmals beim Grand Prix anzutreten. Ich habe den Titel «Das Herz einer Mutter» mit einem Freund geschrieben und plötzlich stehst Du im Fernsehen, gewinnst den Wettbewerb und bist in allen Zei-

tungen vertreten. Das ist nicht planbar, ich war einfach mit einem wie ich finde guten Lied zur richtigen Zeit am richtigen Ort und hatte viel Glück und Unterstützung.

Gibt es Schattenseiten in Ihrem Beruf oder leben Sie gerade Ihren Traum?

Ich liebe meinen Beruf. Ich mache gerne, was ich mache. Natürlich ist es so, dass ich viel unterwegs bin und ich jeweils spät in der Nacht von meinen Auftritten wieder nach Hause komme. Das ist manchmal mühsam. Aber die guten Seiten des Berufes liegen für mich bei 99 %.



Ihre neuste CD heisst «Heiweh». Sie sind viel unterwegs. Heisst die CD so, weil Sie oft Heimweh verspüren?

Ich verbringe ca. 60 000 Km pro Jahr in meinem Auto. Ich sehe durch meinen Beruf viele interessante Orte in der Schweiz und im nahen Ausland. Aber ich komme immer wieder gerne zurück ins Heidiland. Wir wohnen in einem wunderschönen Ort, wo andere ihre Ferien verbringen.

Sie haben sämtliche Texte der neusten CD selber geschrieben. Machen Sie das zu Hause im Wohnzimmer inmitten Ihrer Familie oder ziehen Sie sich zurück?

Da muss ich meine Ruhe haben und mich zurückziehen. Ich schreibe die meisten Titel zusammen mit Tommy Mustac, einem sehr erfolgreichen Komponis-



ten. Wir sind schon seit Jahren befreundet und arbeiten sehr gerne zusammen.

Was oder wer bringt Sie zum Lachen?

Natürlich meine Kinder. Samuel ist 1-jährig und Adriana 4 Jahre alt. Da passiert schon einiges in der Familie, was richtig komisch ist. Dann kann ich aber auch über sehr viele Filme, wie z. B. die von Louis de Funès, sehr laut und lange lachen.

Was macht Sie traurig?

Eigentlich bin ich jedes Mal bedrückt, wenn ich mir die Nachrichten anschau. Es ist schlimm, was auf der Welt so alles passiert.

Was könnte dieses Jahr Ihr persönlicher Höhepunkt werden?

Eine Musik-Kreuzfahrt auf dem Mittelmeer mit über 3000 Personen aus der Schweiz oder die Weihnachtstournee 2011 mit Live-Band sind da besondere Herausforderungen. Aber eigentlich ist jeder Auftritt für mich ein Höhepunkt. Es sind so viele tolle Auftritte geplant. Ich freue mich riesig unterwegs zu sein und mit meinen Liedern so vielen Menschen Freude bereiten zu können. Ich lebe meinen Traum und bin glücklich.



ferienreisen ag · vild · postfach 15 · 7320 sargans · tel. 081 720 46 10
fax 081 720 46 11 · www.brunner-ferienreisen.ch · info@brunner-ferienreisen.ch

schöner reisen – sicherer reisen



Ihr idealer Partner für

- Vereinsreisen
- Firmenausflüge
- Klassenfahrten
- Hochzeitsreisen
- Transfers
- Und vieles mehr

Rufen Sie uns an und verlangen Sie ein unverbindliches Angebot.

Die drei neuen Gesichter im Stiftungsrat der arwole



Looser Silvan,
Vilters

Meine Arbeitswelt: Ich bin gelernter Physiotherapeut und war über fünf Jahre im Stadtspital Triemli und Universitätsspital in Zürich tätig. Seit dem Entschluss nach Vilters zurückzukehren, beschäftige ich mich mit einem Projekt zur Selbständigkeit.

Meine private Welt: Meine Familie steht klar im Mittelpunkt. Mit meiner Frau Bianca habe ich zwei Kinder. Unser zweieinhalbjähriger Sohn Finn und unsere halbjährige Tochter Svea halten uns ganz schön auf Trab! Mein grosses Hobby ist die Fotografie.

arwole heisst oder bedeutet für mich: Mein Vater Markus hat mir die arwole sehr nahe gebracht. Nach seinem Tod bekam ich seitens des Stiftungsrates die Chance sein soziales Engagement weiterzuführen. Diese Gelegenheit möchte ich nutzen. Ich kann mich noch gut daran erinnern als ich vor 13 Jahren ein Praktikum in der arwole absolviert habe. Besonders geblieben sind mir die grossartigen Menschen, die ich in dieser Zeit kennengelernt habe.



Dinner Brenzikofer
Ursula, Trübbach

Meine Arbeitswelt: Ich bin Schulleiterin der Primarschule Bad Ragaz

Meine private Welt: Mit meinem Mann und unseren drei Söhnen wohnen und leben wir gerne in und um unser Haus und unsere Region. Kochen, Freunde, Garten und Natur bereichern unseren Alltag.

arwole heisst oder bedeutet für mich: Einblicke in die Arbeit mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen haben meinen persönlichen Werdegang immer wieder geprägt. Die Entwicklung und Professionalität der arwole sind für mich Ausdruck von Lebensqualität und einer hohen Wertschätzung gegenüber der Vielfalt unserer Gesellschaft.



Bigger Stephan,
Vilters

Meine Arbeitswelt: Als Geschäftsleiter der Schenk Bruhin AG, Sargans führe ich ein Team von rund 80 Mitarbeitern in den Branchen Heizung-, Lüftung-, Sanitäranlagen und Metallbau. Davon bilden wir momentan 19 Lernende aus. Ich bin besonders stolz, dass wir jungen Leuten eine Ausbildungsstätte anbieten können. Stetig entwickeln wir unsere «Hausmarken» BadeWelten und KlimaWelten weiter.

Meine private Welt: Mit meiner Frau Cornelia und Tochter Nadine verbringen wir unsere Freizeit im Winter beim Skifahren und im Sommer beim Wandern. «Verliebt» habe ich mich in das Südtirol, wo ich auch mal gerne ein Glas Rotwein trinke.

arwole heisst oder bedeutet für mich: Mitmenschen helfen, die nicht immer auf der Sonnenseite stehen.

Aktuell besteht der Stiftungsrat aus Stephan Bigger, Ursula Dinner, Silvan Looser, Isabella Niffeler, Peter Stupp und Stiftungsratspräsident Peter Ritter.

Ria Baeyens, Leitung Agogik

Krankheitsbild: Alzheimer-Demenz

Alzheimer: die Entdeckung des Vergessens

Die Alzheimer-Krankheit macht etwa zwei Drittel aller Demenzerkrankungen aus. In der Alzheimer-Forschung spielt das Chromosom 21, das Menschen mit Trisomie 21 (Down-Syndrom) in drei statt in zwei Ausfertigungen haben, eine Schlüsselrolle.

Schon seit der Erstbeschreibung der Krankheit 1906 durch Alois Alzheimer waren die Ablagerungen in den Nervenzellen, die sogenannten Plaques, als Merkmale der Krankheit bekannt. Seit den achtziger Jahren ist bekannt, dass diese Plaques aus Amyloid bestehen und dass Menschen mit Trisomie 21 fast immer Ablagerungen von Amyloid im Gehirn aufweisen. Aus diesen Beobachtungen wurden zwei Vermutungen abgeleitet: Das für die Erzeugung von Amyloid verantwortliche Gen musste auf Chromosom 21 liegen und auf diesem Chromosom musste eine genetische Ursache der Alzheimer-Krankheit zu finden sein. Beide Annahmen wurden einige Jahre später bestätigt. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Menschen mit Trisomie 21 häufiger und viel früher an Alzheimer-Demenz erkranken. Der Hauptrisikofaktor für die Krankheit bleibt aber das Alter. In früheren Jahrhunderten wurden die Menschen nicht alt genug, um an Altersde-

menz zu leiden. Das erhöhte Erkrankungsrisiko von Frauen lässt sich durch ihre höhere Lebenserwartung erklären.

Im Krankheitsverlauf unterscheidet man die **stumme Vorlaufphase**, die 30 bis 40 Jahre, und die **auffällige Phase** der Demenz, die ca. 9 bis 14 Jahre dauert. In der auffälligen Phase treten innerhalb von 5 Jahren die **ersten Symptome**, d.h. die ersten Gedächtnisstörungen, auf. Dies kann auch mit Depressionen einhergehen. Anschliessend folgt die **«milde» Phase** (ca. 3 Jahre) der Alzheimer-Krankheit: andauernd suchen und verlieren von Gegenständen (z.B. Brille, Schlüssel), vergessen, was man im nächsten Moment tun wollte, und Termine nicht mehr einhalten können. In der **«moderaten» Phase** (ca. 3 Jahre) sind die Patienten nicht mehr in der Lage, auf ihre Körperhygiene zu achten. Es kommt zu einer zunehmenden Persönlichkeitsveränderung. Sie sind antriebsarm, Interessenlos und depressiv. Die **«schwere» Alzheimer-Phase** (ca. 3 Jahre) ist das Terminalstadium. Der Betroffene wird bettlägerig, inkontinent und verliert, sich mitzuteilen. Die körperlich sehr geschwächten Patienten sterben letztendlich an anderen Erkrankungen wie beispielsweise einer Lungenentzündung.

In der Alzheimer-Forschung sind Wissenschaftler auf Basis von neuen Entdeckungen über den Entstehungsprozess der Demenzerkrankung ständig auf der Suche nach immer besseren Diagnostik-, Therapie- und Präventionsmassnahmen.

Zum Thema Prävention soll man nicht vergessen, dass Neugier und Interesse die grauen Zellen trainieren.



Tipp

VIDEO «MUSIKALISCHE WANDERUNG»
Ein Aktivierungs- und Entlastungsfilm
für Menschen mit Demenz und deren Angehörige.



Gängige Fernsehsendungen oder Spielfilme sind meistens ungeeignet für Demenzkranke. Der Film «Musikalische Wanderung» ist ein speziell für Schweizer Demenzkranke entwickeltes Video. Der Film simuliert einen Besuch einer freundlichen Dame. Er stimuliert Konversation, einfache Bewegungen und ist zugleich Gedächtnistraining. Angehörigen bietet das Video eine kurze Auszeit von ihrer Pflege- und Betreuungstätigkeit.

Ein Film des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich (2010). In Zusammenarbeit mit Experten aus Forschung und Praxis. Nach einer Idee von Prof. Dr. Dale A. Lund, USA.

Sprache: Schweizerdeutsch
Laufzeit: 38 Minuten
Vertrieb: Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie
Link für Bestellung:
<http://www.zfg.uzh.ch/publikat/zfg/av.html>

Tipp

ANGEHÖRIGEN-TREFFEN IN SARGANS
der Schweizerischen Alzheimervereinigung (www.alz.ch)

Das Treffen findet jeden letzten Montag im Monat statt
Zeit: 18.00 bis 20.00h
Ort: Altersheim Castelsriet in Sargans, 2. OG

Die Betroffenen werden ermutigt, unterstützt und beraten. Sie lernen in der Gruppe voneinander und stützen sich gegenseitig. In der Gruppe kann man loslassen und auftanken. Die Teilnehmer erhalten wertvolle Tipps, werden beraten – wenn gewünscht auch von Ärzten, Sozialarbeitern und Psychologen.

Die Angehörigengruppe besteht aus fünf bis zehn Personen. Eine ideale Gruppengrösse, die den persönlichen Austausch ermöglicht. Die Teilnahme ist unabhängig von Geschlecht, Alter und Nationalität. Das Treffen ist kostenfrei.

Interessierte und Betroffene dürfen sich der Gruppe ohne Voranmeldung anschliessen oder können sich vorab an Frau Jäger oder Herrn Zimmermann wenden. Sie leiten die Gruppe in Sargans. Beide haben langjährige Berufserfahrung im Umgang mit Demenzerkrankten. Zwischen den einzelnen Treffen bieten sie zusätzlich telefonische Beratung oder Unterstützung an.

Gruppenleiter:
Cornelia Jäger-Dalbert, Pflegefachfrau
Telefon 081 302 68 19, Mobile 078 681 64 19
Pius Zimmermann, Pflegefachmann
Telefon 081 723 38 73

Peter & Barbisch

**IHR ELEKTRO-PARTNER
VOR ORT**

Peter & Barbisch AG
Malervastrasse 5
7320 Sargans

Tel. 081 723 62 63
www.peter-barbisch.ch

360° Schweizer Elektrotechnik

Ein Unternehmen der **Burkhalter**
Group



Betriebsausflug 2010



Betriebsausflug 2010



Betriebsausflug 2010



Betriebsausflug 2010



Fasnacht 2011



Weihnachten 2010



Weihnachten 2010



Weihnachten 2010



Chlaus 2010



Disco 2010



Fasnacht 2011



Chlaus 2010



Disco 2010



Fasnacht 2011



Chlaus 2010



Disco 2010



Lendi Peter, Bewohner WG Smaragd und Viertler Fabienne, Betreuerin WG Smaragd

Themenserie «Ein Tag im Leben von ...»

Mein Tag ...

Ich heisse Peter Lendi, bin 40 Jahre alt und komme aus Mols. Seit über 20 Jahren arbeite ich in der Stiftung arwole und wohne seit 3 Jahren auf der WG Smaragd im Wohnhaus. In meiner Freizeit spiele ich gerne Basketball, jeden Donnerstagabend gehe ich zum Training bei den Gonzenbasker.



Morgens stehe ich um 6.45 selbstständig auf, manchmal werde ich aber auch von den Betreuerinnen der WG Smaragd geweckt. Jeden Morgen wasche ich mich und ziehe mich alleine an. Am liebsten trage ich DJ Bobo T-Shirts, denn ich bin schon seit vielen Jahren ein grosser Fan von DJ Bobo. Weil ich gerne jeden Tag gut rieche, trage ich immer Feinschmecker auf. Um etwa 7.30 gibt es auf der WG Smaragd Frühstück. Ich helfe gerne den Betreuerinnen, das Frühstück und Müesli für mich und meine Mitbewohner vorzubereiten. Wenn ich dann gegessen habe, gehe ich los zur Arbeit. Ich arbeite in der Industrie. Ich bin immer gerne dort, weil ich meine Mitarbeiter und Betreuer gerne mag. Zu meiner Arbeit in der Industrie gehört es, Röhrchen in einen Mischer zu stecken. Dies mache ich gerne, weil ich es gut und alleine machen kann. Während ich arbeite, freue ich mich immer bis es 10.00 Uhr ist, weil es dann einen Kaffee gibt, damit ich danach fit bin, um meine Mitarbeiter in Begleitung zur Musik zum Turnen zu animieren. Dies macht mir Spass, weil ich ein leidenschaftlicher Turner und Tänzer bin und gerne etwas vorzeige. Wenn dann der grosse und der kleine Zeiger der Uhr ganz oben sind, darf ich im Speisesaal der arwole zum Mittagessen gehen. Ich finde, dass das Essen immer fein schmeckt, vor allem dienstags und donnerstags, weil es immer Dessert gibt. Wenn ich nach dem Essen noch Zeit habe, spiele ich manchmal Basketball im Innenhof des Wohnhauses. Später gehe ich wieder zur Arbeit bis um 16.45 Uhr. Oft bin ich müde, wenn ich dann Feierabend habe. Wenn ich aber nicht zu müde bin, helfe ich den Betreuerinnen der WG Smaragd gerne beim Kochen. Ich habe sogar meine eigene Kochausrüstung und ein Kochbuch, damit kann ich am besten kochen. Gemeinsam mit den Betreuerinnen und meinen Mitbewohnern essen wir dann. Wir bleiben oft lange am Tisch sitzen und un-

terhalten uns. Ich mag meine Mitbewohner gut, weil sie alle meine Freunde sind. Jeden Abend nach dem Essen mache ich dann mein Ämtli. Früher räumte ich immer den Wäschewagen aus, aber seit einigen Wochen darf ich den Geschirrspüler ein- und ausräumen. Das mache ich lieber, weil ich dann oft mit den Betreuerinnen der WG Spässe machen kann. Nachdem ich dann meine Arbeiten erledigt habe, mache ich fast jeden Tag etwas anderes. Manchmal schaue ich gerne im Fernseher Sport oder die Tagesschau oder ich spiele mit den Betreuerinnen und den Mitbewohnern Uno oder sonst ein Spiel. An anderen Tagen gehen wir abends noch nach draussen. Ich gehe jedoch lieber in ein Restaurant etwas trinken als spazieren. Wenn ich aber am Abend meine Ruhe haben möchte, gehe ich einfach in mein Zimmer und lese die Zeitung oder ich schreibe etwas. Wenn es dann schon sehr dunkel ist und ich müde bin, verabschiede ich mich von den Leuten auf der WG und gehe schlafen, weil es ist immer schnell wieder Morgen.





Daniel Leutenegger, Bewohner WG Heiligkreuz

Fleischkrapfen (6 Personen)

Zutaten:

- 600 Gramm Rindshackfleisch
- 3 grosse Tomaten
- 2 grosse Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 3 Peperoni
- 1 Päckchen grüne Oliven (entsteint)
- 2 Eier zum Bestreichen
- 2 Kuchenteig (rechteckig)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver und div. frische Gartenkräuter

Vorbereitung:

- Backofen auf 180 Grad Celcius vorheizen
- Backblech mit Backfolie bedecken
- Tomaten kurz in heissem Wasser blanchieren, kaltstellen und schälen
- Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden
- Zwiebeln schälen und klein schneiden
- Knoblauchzehen schälen und klein schneiden
- Peperoni waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden
- Oliven kurz waschen, gut abtrocknen und klein schneiden
- Eier zerquirren und auf die Seite legen
- Kräuter waschen, gut abtrocknen und klein schneiden

Zubereitung:

- Hackfleisch mit den Tomatenwürfeln, Zwiebeln, Knoblauch und all den anderen Zutaten zu einer Masse kneten
- mit den Kräutern und Gewürz abschmecken
- den Kuchenteig ausbreiten und zuschneiden. Die Masse mit einem Suppenlöffel auf den Teigstücken verteilen
- Krapfen schliessen, kurz mit einer Gabel die Enden zudrücken
- mit den Eiern bestreichen
- auf Blech legen und ca. 30 Minuten bei 180 Grad Celcius in der Ofenmitte goldgelb backen

VIEL SPASS BEIM KOCHEN UND «EN GUETE»

Priscilla Schwitter, Aktivierungstherapeutin Beschäftigung

Einblicke in die Aktivierungstherapie

Die Kochgruppe lässt sich in die Pfannen schauen

Das gemeinsame Planen, das Vorbereiten, die Auseinandersetzung mit den verschiedensten Lebensmitteln und Küchenutensilien sind gut geeignete Mittel, Kreativität, Selbstständigkeit, Eigeninitiative und die geistige Wachheit zu erhalten und zu fördern.

Seit März 2010 begleite ich eine Kochgruppe von vier betreuten Mitarbeitern. Das Atelier der Aktivierung wird jeden Mittwoch um 9.30 Uhr zur Küche. Schürzen, saisonale Lebensmittel, Arbeitsmaterial liegen schon auf dem Rüsttisch bereit. Pünktlich und voller Eifer treffen Köche und Köchinnen ein. Es werden Hände gewaschen, Schmuck und Uhren abgelegt, Schürzen umgebunden und den vertrauten Arbeitsplatz in Beschlag genommen. Alle möchten gleich mit der Arbeit loslegen. Die auf dem Tisch liegenden Lebensmittel geben nach einigem Rätselraten doch Aufschluss über das geplante Menu. Ein möglichst reibungsloser Ablauf beim Kochen braucht aber auch Planung, Zuständigkeiten und Arbeitsaufteilung: Wer traut sich eine feine Salatsauce zu kreieren, Salat zu waschen, in mundgerechte Stücke zu schneiden? Wer will fürs Gemüse zuständig sein? Zwiebeln müssen gehackt, Gemüse geschnitten werden. Wer möchte die Verantwortung fürs Dessert übernehmen?

Die Aufgaben sind im Nu verteilt. Alle kennen ihre Vorlieben und Fähigkeiten und können gut Entscheidungen treffen. Schon wird geschnitten, gewaschen, geschnipselt, gerupft, gerührt, geschält und gehackt. Hier und da braucht es meinerseits etwas Unterstützung in der Handhabung der Küchengeräte oder es braucht ein Wort der Motivation für die, die sich den anfallenden nächsten Arbeitsschritt nicht so recht zutrauen. Zwischendurch erinnere ich daran, dass Kochen eine hygienische Angelegenheit ist, dass Hände und Arbeitsplatz immer wieder gereinigt werden müssen.

Alles geht ruck-zuck. In den Pfannen brutzelt und brodelt es bald. Ich stehe als Frau für alle Fälle neben dem Herd und spüre, dass diese Selbstständigkeit, mit den heissen Pfannen zu jonglieren, das Selbst-



wertgefühl sichtlich stärkt. Es wird mit Respekt und Sorgfalt hantiert.

Gegen 11.15 Uhr ist alles fertig gekocht, der Tisch darf gedeckt werden. Gemeinsam gestalten wir einen Festtagstisch mit Jahreszeiten-Dekoration, mit farbigen Sets und Servietten. Die Freude über den schön gedeckten Tisch ist gross. Wir reichen uns das Essen im Kreis herum und warten geduldig bis alle ihre Teller belegt haben. Guten Appetit! Das Beieinandersitzen, das Essen zu geniessen, Komplimente über das feine Essen auszutauschen, sind Zeichen für wachsende soziale Kontakte. Den sicher undankbarsten Teil der Kocharbeit, den Abwasch, erledigen wir trotz auftretender Müdigkeit doch noch gemeinsam.

Das Arbeiten mit der Kochgruppe ist für mich eine bereichernde Arbeit. Es ist schön, vorhandene Interessen und Fähigkeiten der betreuten Mitarbeiter in den Mittelpunkt zu stellen und diese im gemeinsamen Kochen umzusetzen.



Eintritte Mitarbeiter 01.03.2010 – 31.12.2010 (ohne Praktikanten)

März	Priebs Bernd	Betreuer WG Heiligkreuz	01.03.2010
April	Meyer Selina	Betreuerin WG Smaragd	01.04.2010
August	Lenherr Salome	Lernende WG Smaragd	01.08.2010
	Künzler Nicole	Lernende WG Malerva	01.08.2010
	Peter Michèle	Lernende WG Citrin	01.08.2010
	Trepp Nadja	Betreuerin Kreativ	01.08.2010
	Häfliger Liselotte	Mitarbeiterin Ausgleichsangebot	09.08.2010
November	Montalta Felicia	Mitarbeiterin Kommunikation und PR	01.11.2010
	Oberholzer Claudia	Betreuerin WG Smaragd	01.11.2010
Dezember	Butt Anita	Betreuerin Kreativ	01.12.2010
	Celentano Anna	Betreuerin WG Rubin	01.12.2010
	Viertler Gabriela	Betreuerin WG Heiligkreuz	01.12.2010

Mitarbeiter-News



Priebs Bernd



Meyer Selina



Lenherr Salome



Künzler Nicole



Peter Michèle



Trepp Nadja



Häfliger Liselotte



Montalta Felicia



Oberholzer Claudia



Butt Anita



Celentano Anna



Viertler Gabriela

Eintritte betreute Mitarbeiter 01.03.2010 – 31.12.2010

März	Leutenegger Daniel	Industrie Kunststoff /WG Heiligkreuz	01.03. /01.07.2010
April	Tischhauser Walter	Industrie Metall	01.04.2010
Mai	Sekulic Filip	Industrie Mailing	01.05.2010
	Meier Hansruedi	Kreativ	17.05.2010
Juli	Adank Rosmarie	Kreativ	01.07.2010
August	Capadrutt Arno	Industrie Metall	09.08.2010
	Jaindl Marcel	Verpflegung	09.08.2010
	Meier Gian-Luca	Beschäftigung	09.08.2010
	Rupf Marco	Kreativ	09.08.2010
	Tuemerdem Serap	Kreativ	09.08.2010
	Vesti Sven	Hauswirtschaft	09.08.2010
	Zymeri Taibe	Hauswirtschaft	09.08.2010
September	Beckmann Urs	Industrie Metall	01.09.2010
	Grämiger Lukas	Industrie Mailing /WG Heiligkreuz	01.09.2010
Oktober	Skenderi Rejhan	Industrie Metall	01.10.2010
November	Schnider Rosemarie	Industrie Metall	01.11.2010
	Tuemerdem Baris	Industrie Kunststoff	01.11.2010
	Veli Viljana	Kreativ	01.11.2010
Dezember	Gisin Sandro	Industrie Kunststoff	01.12.2010
	Mustedanagic Emina	Kreativ	01.12.2010

Wechsel: Es werden nur Eintritte in den Arbeitsbereich/Wohnbereich publiziert, keine internen Wechsel.



Tischhauser Walter



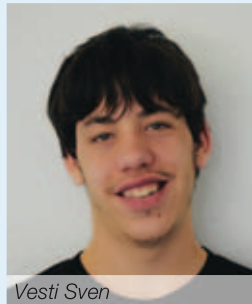
Capadrutt Arno



Jaindl Marcel



Meier Gian-Luca



Vesti Sven



Zymeri Taibe



Beckmann Urs



Schnider Rosemarie



Gisin Sandro



Mustedanagic Emina

Jubilare im 2010

Mitarbeitende und betreute Mitarbeitende, welche im 2010 das Jubiläum erreichten

10 Jahre	Funktion	Eintrittsdatum
Ackermann Marcel	Betreuer, Gartengruppe	01.10.2000
Bühler Beatrice	Betreuerin, WG Rubin	01.10.2000
Frei Bruno	Mitarbeiter Technischer Dienst	15.05.2000
Kressig Annemarie	Betreute Mitarbeiterin Kreativ	10.01.2000
Mindel Helen	Betreuerin Kreativ	01.02.2000
Nyuyen Thanh Truc	Betreuter Mitarbeiter Industrie Metall	11.05.2000
Pfiffner Astrid	Hausdienst WG Kauen / Mittagsbetreuung	11.08.2000
Wessner Anita	Betreute Mitarbeiterin / Kreativ	01.10.2000

15 Jahre		
Di Nita Daniela	Betreute Mitarbeiterin / Beschäftigung	01.01.1995
Djurdjevic Slavisa	Betreuter Mitarbeiter / Kreativ	04.08.1995
Leuzinger Renata	Betreute Mitarbeiterin / Beschäftigung	01.01.1995
Reisenberger Ingo	Betreuter Mitarbeiter / Verpflegung	01.01.1995
Wildhaber Albert	Betreuter Mitarbeiter / Beschäftigung	28.06.1995

20 Jahre		
Cavelti Silvio	Betreuter Mitarbeiter / Industrie Metall	02.04.1990
Patt Corina	Betreute Mitarbeiterin / Industrie Kunststoff	21.05.1990
Thoma Alex	Betreuter Mitarbeiter / Industrie Mailing	01.08.1990
Wildhaber Susanne	Betreute Mitarbeiterin / Beschäftigung	10.09.1990

25 Jahre		
Lutz Urs	Betreuter Mitarbeiter / Kreativ	01.05.1985
Maurizi Aldo	Betreuter Mitarbeiter / Industrie Kunststoff	01.05.1985

30 Jahre		
Brühlmann Willi	Betreuter Mitarbeiter / Kreativ	11.08.1980
Good Leonhard	Betreuter Mitarbeiter / Kreativ	02.09.1980
Haag Guido	Betreuter Mitarbeiter / Industrie Metall	08.04.1980
Rufer Fredy	Betreuter Mitarbeiter / Industrie Mailing	21.04.1980
Schneckenburger Gabriela	Betreute Mitarbeiterin / Beschäftigung	21.04.1980



Spenden 2010

Jede Spende ist wertvoll und wir danken dafür herzlich. Wir bitten Sie jedoch um Verständnis, dass wir Spenden unter Fr. 100.– hier nicht auflisten können.

Fr. 100.– bis Fr. 200.–

G. Aebi-Gamper Kleinlützel, O. Bless Flums, F. Bühler Sargans, F. Egger Sargans, Feldschützengesellschaft Murg, Frauenverein Walenstadt, E. + K. Frei-Wuffli Mels, H. Gauer Sargans, Dr. med. P. Gort Flums, J. Griesser Flums, R. + E. Gutmann Gampelen, B. Hahn-Ackermann Niederdorf, M. Hardegger Gams, E. Holenstein Zürich, B. Kohler-Demont Sargans, R. Lendi Meilen, S. Lüchinger Laax, A. Marcat Buchs, J. Mathis Mels, R. Mazenauer Landquart, Fam. Mebold Sool, D. Meyer Bad Ragaz, Orchester Liechtenstein, R. Peter-Kalberer Sargans, H. Pfiffner-Willi Mels, Polit. Gemeinde Wartau Azmoos, J. Rufer Sargans, Dr. med. vet. P. Schlegel Sargans, W. Schlegel Walenstadt, U. + A. Schmon Flums, St. Schumacher-Bolt Sargans, Sennen Alp Kloster Weisstannen, C. Spadacini Trübbach, A. + K. Spirig Oberschan, Strafanstalt Saxerreit Salez, Sulser AG Trübbach, SVA Zürich, P. Thalmann Trübbach, Toldo Strassenbau AG Sevelen, A. Tschirky Sargans, P. Vils-Marxer Vilters, C. Wachter Mels, M.-T. Weber Landquart, J. + L. Willi Sargans, L. Zeller Sargans

Fr. 201.– bis Fr. 500.–

C. Bislin Adliswil, R. + E. Bislin-Bärtsch Heiligkreuz, Brunschwiler AG Mels, P. Graf Buchs, H. Hagmann Sevelen, B. Hiltbold Sargans, E. Hühner-Stocker Nürensdorf, B. Illi Ebikon, E. Jans-Dietrich Vilters, R. Pfiffner Vermol, Polit. Gemeinde Grabs, A. Senti-Kälin Flumserberg, St. Galler Kantonalbank Mels, Stieger Holzbau Bad Ragaz, TPM Treuhand Müller Sargans, WEW Walenstadt

Fr. 501.– bis Fr. 1000.–

J. Bigger Vilters, A. Gees Domat/Ems, P. Hämmerli-Ott Walenstadt, Lüchinger Holz AG Mels, G. W. Marolf Zürich, Polit. Gemeinde Bad Ragaz, Polit. Gemeinde Buchs, Reinhardt Microtech AG Wangs, Roos Holzwerk AG Sennwald, Schlüssel Mutzner Chur, Schnider Bruno GmbH Flums, Stiftung Hedwig Albrecht St. Gallen, I. Stocker-Looser Zürich, Tamina Therme Bad Ragaz, R. Thalmann Triesen

Fr. 1001.– bis Fr. 5000.–

Ausbildungszentrum Heer Walenstadt, M. Bader-tscher Architekten Zürich, C. + E. Gauer-Bürkli Azmoos, A. Giger Berschis, Gospeltrain Felsberg, H. Kessler Bad Ragaz, Stiftung Looser Arbon, A. Vögele-Anrig Altendorf

Nachlassspende Fr. 198 873.70

J. Uehli Bad Ragaz

Anonyme Spenden Fr. 200.–

Projekte Fr. 4000.–

G. Hühner Nürensdorf

Todesfallspenden Fr. 12 888.25

Wir danken allen, die uns in Gedenken an ihre Verstorbenen eine Spende zukommen liessen.

Spenden aus Kirchenkollekten Fr. 6443.35

Evang. Kirchgemeinde Bad Ragaz, Kath. Pfarramt Bad Ragaz, Kath. Pfarramt Berschis, Evang. Kirchgemeinde Buchs, Kath. Pfarramt Quarten Murg, Evang. Kirchgemeinde Sargans, Evang. Kirchgemeinde Sennwald, Evang. Kirchgemeinde Sevelen, Kath. Pfarramt Vilters, Kath. Pfarramt Walenstadt, Kath. Pfarramt Wangs, Kath. Kirche Weisstannen, Evang. Kirche Wartau Weite

Naturalspenden

Carrosserie Ackermann Bad Ragaz, Coop Tankstelle Mels, Fasnachtsgesellschaft Mels, Fasnachtsgruppe Sargans, Gebrüder Grünenfelder Wangs, Goldschmiede Benovici Bad Ragaz, D. Maddalon Ennenda, Manor Sargans, W. + R. Marthy Heiligkreuz, R. Mebold Sool, Ochsner Sport Dietikon, Ospelt food Sargans, Pizolcenter Mels, Pneu Mullis Sargans, Spar Bad Ragaz, Think Musicals AG Winterthur, Familie Zäch Sargans



Stiftung arwole
Grossfeldstrasse 9, 7320 Sargans
T 081 650 55 00, F 081 650 55 01
info@arwole.ch, www.arwole.ch