

Blickwinkel



Pflegeheim
St. Otmar



HAUSZEITUNG DES PFLEGEHEIMS ST. OTMAR

Editorial 3 • Personal 4 • Leitung Pflege 6 • Integration 9 • Pflegekosten 10 •
Frühjahrsapéro 11 • Biografie 12 • Mangelernährung 14 • Mussestunde 15 • Termine 16

MÖHL

A p f e l s ä f t e



Jetzt
auch Ihr
Partner für
Heizung

kreis
wasser

kreis wasser ag
Moosstrasse 52
CH-9014 St.Gallen
T 071 274 20 74
www.kreiswasser.ch

Sanitär / Heizung / Service

WÄSCHEREI
BODENSEE AG

Textil-Logistik & Mietwäsche

WÄSCHEVOLLVERSORGUNG
für SPITÄLER und PFLEGEHEIME

-  erfahren
-  kompetent
-  zuverlässig

Wäscherei Bodensee AG
8596 Münsterlingen
Tel. 071 686 20 08
Fax 071 686 20 19
www.waescherei-bodensee.ch



Alt sein hat auch seine schönen Seiten

Liebe Leserinnen und Leser,

Wenn man die eigene Endlichkeit spürt, lassen einen viele äussere Zwänge kalt. Einfach nur leben ist auch genug und kann ganz schön sein.

Junge Menschen konzentrieren sich viel mehr auf die äusseren Werte. Sie bringen vermeintlich mehr Aufmerksamkeit, mehr Zuwendung, mehr Liebe und mehr Erfolg. Unsere Gesellschaft suggeriert auch, dass die inneren Werte erst zählen, wenn uns nichts mehr anderes übrig bleibt, als die kommenden Falten, das dünnere Haar, die Glatze, die ungewünschten Hüftpolster sowie den Rückgang von Höchstleistungen zu akzeptieren.

So könnte es sein. Vielleicht aber auch nicht. Vielleicht ist es anders. Wir lösen uns im Alter von den äusseren Werten, von den Zwängen der Schönheitsnor-

men, nicht indem wir eine moralische Entwicklung vorgaukeln, aber auch nicht weil wir eine tolle Selbstfindung erleben oder gar eine stärkere Persönlichkeit entwickelt haben. Nein, die äusseren Zwänge verblissen ganz automatisch, weil wir in eine andere Zeit katapultiert werden. Wenn z.B. die eigenen Eltern alt und gebrechlich werden, wenn sie eines Tages sterben, dann plötzlich wird einem die eigene Sterblichkeit und Endlichkeit erst richtig bewusst.

stunden mehr, sondern geniesst einfach das Sein im Hier und jetzt. Warum auch? Eben. Man kann so viel tun, am See entlangspazieren, ein Buch lesen oder einfach einen schönen Tag im Garten, z.B. unserem schönen Otmargarten geniessen. Man kann sogar neue Fähigkeiten und Hobbies entdecken. Genau solche Dinge passieren bei uns im Heim noch im hohen Alter, sei es auf den Wohngruppen oder im Atelier. Wenn ich nur an die hübschen Dekorationen im Restaurant Otmar



Plötzlich erscheinen sie exotisch, die Menschen, die mit immer neuen Diäten gegen ihre Fettpölsterchen kämpfen, die auf überbeuerte Cremes schwören, die sich stundenlang im Fitnessstudio oder beim Joggen abquälen. Das Leben ändert sich nicht durch eine Diät. Und mehr Liebe gibt es damit auch nicht. Hat man das endlich begriffen, schleichen sich die Sorgen um Figurbreite und Faltentiefe langsam aus dem Kopf, weil sich das Gemüt mit anderen Dingen beschäftigt.

Plötzlich an einem sonnigen Morgen, beim Spaziergang übers Feld oder durch den Wald, hört man die Vögel zwitschern, den Wind in den Bäumen rauschen und realisiert wie befreiend das ist. Man schaut nicht mehr ängstlich in den Spiegel, zählt keine Kalorien und keine Sport-

denke oder die schönen Glaskugeln, die die Blumenbeete des Gartens zieren. Die Hersteller dieser Kunstwerke sind ganz im Hier und Jetzt und geniessen dies in vollen Zügen.

So habe ich erst kürzlich in einem Artikel gelesen, dass die Zufriedenheitskurve nach der Jugendzeit eher etwas abnimmt, jenseits der 50 jedoch wieder ansteigt und mit jedem weiteren Lebensjahrzehnt etwas mehr. Dies ist bei unseren Bewohnenden Im St. Otmar auch immer wieder deutlich zu spüren. Sie zeigen einem wirklich was Lebensfreude und Zufriedenheit bedeuten. Was will man mehr?

*Sonja Hardmeier,
Heimleiterin*

IMPRESSUM

BLICKWINKEL

46. Ausgabe
2 / 2019

Erscheint 3x jährlich
Januar / Mai / September

Redaktionsteam:

Alther Andrea, Aktivierung
Balmer Daniel, Projektleitung
Brauchli Karin, Pflege
Garc Alen, Verpflegung
Hardmeier Sonja, Heimleiterin
Kocic Radmila, Leitung Pflege und Betreuung
Rüthemann Heidi, Administration

Layout: IDEAS Werbung, Wittenbach
Druck: Niedermann Druck

Eintritte



Jalal Slo
Mitarbeiter technischer
Dienst
1.1.2019



Lucia Stanovcakova
Mitarbeiterin Service
Restaurant Otmar
4.1.2019



Andreas Walt
Koch
1.2.2019

5-jähriges Jubiläum



Radmila Kocic
Leiterin Pflege und Betreuung
1.5.2014

Daniel Balmer

Mein zwanzigjähriges Dienstjubiläum, oder wie ich ins St.Otmar gekommen bin

Ich kann mich noch genau erinnern, wie ich im März 1999 zum allerersten Mal ins Pflegeheim St.Otmar gekommen bin. Das Büro der Heimleitung war dannzumal noch im Eingangsbereich zu finden, direkt neben der Administration. Das «Haus» war mir auf Anhieb sympathisch und ich konnte mir sehr gut vorstellen, hier zu arbeiten.

wollte. Deshalb beschloss ich eine berufsbegleitende Ausbildung zum «Tanz- und Bewegungstherapeut» in Zürich zu absolvieren.

Um diese Ausbildung zu finanzieren, habe ich ungefähr 2 Jahre lang nur im Nachtdienst gearbeitet. Danach bin ich dann nach Zürich in eine WG gezogen. Am Vormittag besuchte ich den Unterricht. Am Nachmittage machte ich Spätdienst als Pfleger im Pflegeheim Bethesda in Küsnacht. Die Zeit in Zürich war eine sehr intensive Erfahrung, an die ich gerne zurückdenke. Auch lernte ich an dieser Schule meine jetzige Lebenspartnerin kennen. Sie pendelte jeweils von St.Gallen nach Zürich. Als die Ausbildung abgeschlossen war, haben wir uns dann entschlossen, gemeinsam eine Wohnung in St.Gallen zu nehmen.

Allerdings wäre es mir nie in den Sinn gekommen, dass ich nach 20 Jahren immer noch hier sein würde. Dies hat einerseits mit dem «guten Geist» des «St.Otmars» zu tun, der damals für mich schon irgendwie spürbar war. Aber auch damit, dass ich immer wieder neue und spannende Aufgaben übernehmen durfte.

Aufgewachsen bin ich grösstenteils im Baselbiet. Meine erste eigene Wohnung

So bin ich auf das «Pflegeheim St.Otmar» aufmerksam geworden und habe mich auf eine ausgeschriebene Stelle beworben. Rückblickend gesehen hat sich alles perfekt ergeben. Ich konnte berufsbegleitend das DN1 erwerben. Später dann 70% in der Pflege und 20% (einen

Hoch anrechnen möchte ich dem «St.Otmar», dass es mir immer wieder ermöglichte, diverse Weiterbildungen und Kurse zu besuchen und mich stets gefördert hat.

hatte ich dann in Basel Stadt. Mit 18 Jahren absolvierte ich die zweijährige Ausbildung zum «Krankenpfleger FASRK» und arbeitete auf einer «Geriatric-Station» im Kantonsspital Basel Stadt. Obwohl ich meinen Beruf liebte, merkte ich im Verlauf der Zeit, dass ich noch näher mit Menschen und ihren Ressourcen arbeiten

Tag in der Woche) als Tanztherapeut in einer Einrichtung für behinderte Menschen in Neukirch Egnach arbeiten. Das ging eine ganze Weile gut. So konnte ich die beiden Berufe gut unter einen Hut bringen. Später habe ich die Funktion einer Wohngruppenleitung übernommen und wurde im Verlauf der Zeit für die Stell-



vertretung der Leitung Pflege und Betreuung angefragt. Immer mehr begann ich mich für die Themen «Management» und «Führung» zu interessieren. Ich habe mich dann entschlossen, die Stelle in Egnach aufzugeben und mich voll auf meine neuen Aufgaben als Wohngruppenleiter zu konzentrieren. Hoch anrechnen möchte ich dem «St.Otmar», dass es mir immer wieder ermöglichte, diverse Weiterbildungen und Kurse zu besuchen und mich stets gefördert hat.

Im Februar 2011 bin ich zu meiner jetzigen Aufgabe als «Projektleiter» mit 80%igem Pensum gekommen. Dieser Schritt bedeutete für mich sehr viel und war eine grosse Umstellung für mich. An meiner jetzigen Arbeit gefällt mir besonders, dass es vor allem um Koordination und Organisation geht. Das Spannende dabei ist, dass ich oft den Weg zur Lösung eines Problems nicht im Voraus weiss. Er entwickelt sich erst in der Auseinandersetzung mit der Frage. Das Beste an meiner Arbeit ist aber immer noch die Zusammenarbeit mit Menschen. Ich stelle mir oft die Frage, wie man ein Klima schaffen kann, in dem die Menschen gerne arbeiten und ihr Bestes geben können und wollen. So hoffe ich, dass ich noch lange im Pflegeheim St.Otmar arbeiten darf und freue mich auf die kommenden Herausforderungen.

*Daniel Balmer
Leitung Projekte und Qualität*



Das Beste an meiner Arbeit ist aber immer noch die Zusammenarbeit mit Menschen.



...deine Spuren im Otmar!

Daniel hat mit seinem Humor und Engagement das Pflegeheim St.Otmar in den letzten 20 Jahren stark mitgeprägt. Als ausgesprochener Menschenfreund liegen ihm das Wohl der Bewohnenden und auch jenes der Mitarbeitenden sehr am Herzen. Fairness, Loyalität sowie Zuverlässigkeit zeichnen seine Persönlichkeit aus. Daniel hatte schon viele Hüte auf im Otmar und kann durch seine Flexibilität vielfältig eingesetzt werden. Mit dem heutigen Job als Projekt- und Qualitätsleiter hat er seine Berufung gefunden. Er ist offen für und neugierig auf Neues, dabei darf es ruhig auch einmal unkonventionell sein, was dann zu neuen guten Lösungen führt. Um fit für seinen heutigen Job zu sein, hat er zig Weiterbildungen besucht und ist somit bestens gerüstet. Daniel leitete viele Projekte, die heute im Otmar etabliert sind, wie beispielsweise die Einführung von easyDOK, RAI, Palliative Care, das PQM (Prozess-Qualitäts-Management) und das Projekt «Fit in die Zukunft» betreffend die Themen

«Wohnsituation im Otmar, Sanierung- und Neubau.» Beim letzteren war er dann auch federführend bei der Organisation der verschiedenen Umzüge der Bewohnenden, die aufgrund der Bauarbeiten durchgeführt werden mussten. Mit einem speziell dafür entwickelten Plan, den er akribisch genau überwachte und gegebenenfalls anpasste, sorgte er dafür, dass die Umzüge ohne grosse Reibereien von statten gingen.

Lieber Daniel, für deine 20jährige Betriebstreue und deine stets zuverlässige und sehr wertvolle Mitarbeit im Pflegeheim St. Otmar danke ich dir von Herzen und hoffe, dass du dem Otmar noch lange die Treue hältst.

*Sonja Hardmeier
Heimleitung*

Neue **Leitung Pflege und Betreuung** stellt sich vor

Ich heisse Radmila Kocic, bin 35 Jahre jung und lebe in St.Gallen. Seit Januar 2019 übernahm ich im Pflegeheim St.Otmar die Leitung Pflege und Betreuung. Ich bin in Chur GR geboren und wohne seit meinem achten Lebensjahr in St.Gallen. Meine Eltern kamen Ende der siebziger Jahre vom Balkan in die Schweiz.

In meinem beruflichen Werdegang wurde ich sehr stark durch das PH St.Otmar geprägt. Im Sommer 1999, mit jungen 16 Jahren, suchte ich einen Ferienjob. Ich rief mehrere Institutionen in St.Gallen an und erkundigte mich, ob ich evtl. für zwei oder drei Wochen arbeiten könnte. Ich erhoffte mir ehrlich gesagt nicht wirklich viel, da es auch eher eine spontane Idee war und ich keinerlei Erfahrung hatte. Als ich im PH St.Otmar anrief, meinte

der damalige Heimleiter, ich solle doch am besten am selben Nachmittag vorbei kommen und mich kurz vorstellen. Ich war ganz erstaunt und verblüfft – und hoch erfreut. Nach einem kurzen Vorstel-

«Trotz Hemmschwellen am Anfang und Unsicherheit, bereitete mir die Arbeit viel Freude.»



lungsgespräch wurde ich sofort auf die Pflegabteilung gebracht. Damals hiess die Abteilung Station 3, heute ist dies der Wohnbereich Lerchenfeld. Ich wurde von einem jungen Kollegen in pflegerische Tätigkeiten, wie z. B. Inkontinenzmaterial wechseln, Essen eingeben, eine Bewohnerin pflegen, eingeführt. Trotz Hemmschwellen am Anfang und Unsicherheit, bereitete mir die Arbeit viel Freude. Das Team war sehr nett zu mir und alle Kolleginnen und Kollegen kümmerten sich freundlich um mich. Nach einer kurzen Einführung arbeitete ich damals für rund drei Wochen und verdiente mir somit das Feriengeld im PH St.Otmar. Ich war danach ganz stolz auf mich, die Pflegeaufgaben erlernt zu haben und zu wissen, was ich werden wollte.

Im März 2002 begann ich die Ausbildung zur Pflegefachfrau an der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege St.Gallen im Kantonsspital St. Gallen, kurz KSSG genannt. So habe ich meine Ausbildung im Akutbereich absolviert, was für mich sehr interessant und lehrreich war. Was mir jedoch fehlte, war die Beziehung zu den Patienten. Für Empathie blieb kaum Zeit, da die Patienten schnell entlassen wurden. Deshalb entschloss ich mich, nach meiner Ausbildung rasch wieder in

die Langzeitpflege zurückzukehren, da mir die Arbeit mit Menschen viel bedeutete und wie erwähnt, auch die Beziehung zu ihnen und das Vertrauen, welches sie mir entgegen brachten.

2006 bewarb ich mich erneut im PH St.Otmar. Ich hatte das Glück, als Pflegefachfrau HF eine Anstellung zu erhalten. Ich bekam rasch die Möglichkeit mich zu entwickeln, beruflich wie auch persönlich. Nach einem kurzen Exkurs von knapp 2 Jahren in den Akutbereich, bekam ich erneut die Chance wieder im Otmar als Fachfrau HF anzufangen. Im Jahr 2014 entschloss ich mich einen weiteren Schritt zu wagen und bewarb mich für die Funktion als Wohngruppenleitung und wurde befördert. Zu diesem Zeitpunkt traute ich mir dies durchaus zu, da ich auch bereits neun Jahre Berufserfahrung hatte. Die neue Aufgabe und Herausforderung als Wohngruppenleitung des heutigen Wohnbereichs Waldau, liess mich aufblühen. Parallel zur Arbeit absolvierte ich eine Führungsausbildung an der Fachhochschule St. Gallen, kurz fhsg genannt. In der täglichen Arbeit als

Betreuung, bewarb ich mich im Jahr 2018 als Leiterin Pflege und Betreuung. Durch ein intensives Prüfungsverfahren sowie ein Einzel-Assessment konnte ich meine Eignung unter Beweis stellen und wurde in Folge dessen per Januar 2019 zur Leiterin Pflege und Betreuung befördert. Ich danke all meinen Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen sowie Mitarbeitenden für das entgegengebrachte Vertrauen.

Meine wichtigsten Werte sind Loyalität und Vertrauen. Dies ist mir auch sehr wichtig im Kundenkontakt. Die Bewohnenden und deren Angehörige durch einen Prozess zu begleiten, aufzuklären und mich empathisch zu zeigen, wie z.B. im Prozess eines Heimeintritts, ist für mich eine sehr wertvolle Arbeit. Ich lerne immer wieder aufs Neue das eigene Leben zu schätzen und mit schönen Dingen zu füllen. Was mir ebenfalls in Zusammenarbeit mit Kunden sehr wichtig erscheint, ist die absolute Ehrlichkeit ihnen gegenüber und dass sie eine höchstmögliche Selbstbestimmung und Autonomie haben. Wir sind dafür da, diese Dienstleistung zu erbringen, zu beraten und zu begleiten. Die

was wiederum das gegenseitige Vertrauen fördert. Mitarbeitende sollen dort unterstützt werden, wo sie es individuell brauchen. Auch hier spielen Loyalität und Vertrauen eine sehr grosse Rolle für mich. Jeder und jede einzelne Mitarbeitende soll sich mitteilen können, fair behandelt und unterstützt werden. Dafür erhalten sie nach Bedarf auch die nötige Aus- oder Weiterbildung.

«Das Beste an meiner Arbeit ist aber immer noch die Zusammenarbeit mit Menschen.»

Vertrauen ist ein zentraler Wert, mächtig, kraftvoll und in viele Bereiche des Geschäftslebens greifend. Vertrauen ist auch sehr umfassend. Es wird gesprochen von Selbst-Vertrauen, Zutrauen, sich anvertrauen, aber auch Misstrauen. Um Vertrauen zu schaffen, spielt Empowerment in der Führung eine entscheidende Rolle, denn damit zeigen wir, dass wir unseren Mitarbeitenden etwas zutrauen. Diese Förderung ist auch eine riesige Chance in unserem Betrieb für die Zukunft genügend Pflegepersonal zu sichern. Dafür setzen wir uns vehement ein und möchten auch in Zukunft geeignete Mitarbeitende in ihrer Fachkompetenz fördern. Ich danke allen Mitarbeitenden für das Engagement und die wertvolle Zusammenarbeit.

Ich habe bisher nie bereut 1999 das St.Otmar angerufen zu haben. Im Juli 2019 kenne ich das PH St.Otmar genau 20 Jahre und kann mit gutem Gewissen sagen, dass sich der Betrieb stets weiter entwickelt hat und um eine gute Qualität besorgt ist. Bereut habe ich bisher auch nicht, dass ich die Leitung Pflege und Betreuung übernommen habe. Im Gegenteil, ich freue mich auf viele weitere Jahre im Betrieb. Gemeinsam engagiert und von Wertschätzung geprägt, werden wir für das Wohl der Bewohnenden sorgen und die Dienstleistung qualitativ auf hohem Niveau halten.

*Radmila Kocic
Leitung Pflege und Betreuung*

«Meine wichtigsten Werte sind Loyalität und Vertrauen. Dies ist mir auch sehr wichtig im Kundenkontakt.»

Wohngruppenleitung hat mir der professionelle und empathische Kundenkontakt vor allem Freude bereitet. Auch komplexe schwierige Situationen zu meistern und mein Team zu fördern bereitete mir immer mehr Befriedigung, da es zu Erfolgserlebnissen führte. Die Anliegen der Bewohnenden ernst zu nehmen und die bestmögliche Lösung zu finden, ist mir nach wie vor ein grosses Anliegen. Den Mitarbeitenden die nötige Unterstützung, Beratung und Sicherheit zu vermitteln forderte mich oft positiv heraus. Dies ist durchaus nicht immer einfach, vor allem wenn es darum geht, sich auch von Mitarbeitenden zu trennen oder auch von Bewohnenden Abschied zu nehmen.

Nach vier Jahren Führungserfahrung als Wohngruppenleitung, und mit der Nebenfunktion als Stv. Leitung Pflege und

Bewohnenden oder auch deren Angehörige sollen jedoch die Möglichkeit haben, nach einer kompetenten und fachlichen Beratung des Pflegedienstes, selber Entscheidungen zu treffen. Autonomie und Selbstbestimmung ist ein Grundrecht und steht über allem. Der Kunde soll die Möglichkeit haben seine Anliegen zu nennen, wobei uns dies weiter verhilft die Qualität zu verbessern. Der direkte Kundenkontakt ist mir wichtig, weil es auch das gegenseitige Vertrauen fördert.

Die Mitarbeitenden leite ich gerne. Ich führe sie nicht, sondern leite sie, und das bewusst. Mein Führungsgrundsatz baut auf den Stärken der Mitarbeitenden auf und soll sie befähigen, ihre Tätigkeit professionell, empathisch und kompetent ausführen zu können. Dies vermittelt Sicherheit und fördert Erfolgserlebnisse,



Lassen Sie uns
farbiger drucken.

NiedermannDruck

Letzistrasse 37
9015 St.Gallen
Telefon 071 282 48 80
info@niedermanndruck.ch



Unsere Energie für die Energie.

Engagiert
Effizient
Energiebewusst



Heizung Lüftung Kälte

E3 HLK AG St.Gallen
Schoretshuebstrasse 26
CH-9015 St.Gallen
www.e3-hlk.ch



St. Jakob Apotheke
wenn es um Medikamente geht

- ✚ gratis Hauslieferdienst in der Stadt St. Gallen
- ✚ attraktives Kundenkarten-Bonusprogramm
Sie profitieren bei allen Rezeptbezügen und Einkäufen
- ✚ Kosmetikberatung
(Vichy, La Roche Posay, Avène, Louis Widmer)
- ✚ Kompressionsstrümpfe
(Beratung / Anmessung / Abrechnung)
- ✚ gratis Kundenparkplätze
- ✚ kostenloses Kundenmagazin
- ✚ Hörberatung

St. Jakob-Strasse 38 9000 St. Gallen
Linie 3 - Haltestelle Schützengarten

Tel. 058 / 878 26 40
www.jakobapo.ch

Mo - Fr **7.30** - 12.15 und 13.15 - 18.30
Sa **8.30** - 16.00 durchgehend

HOFMANN
MALEREI



Mövenstrasse 12 • 9015 St.Gallen
Telefon 071 313 70 90 • Fax 071 313 70 91
info@hofmann-malerei.ch • www.hofmann-malerei.ch

interio.ch



interio
DESIGN FÜR ALLE

Gaiserwaldstrasse 2, 9030 Abtwil | Tel. 058 576 18 00

Erfolgreiche Integration im Pflegeheim St.Otmar

Im PH St.Otmar leben wir eine kulturell offene Philosophie. Dies fällt unseren Besuchern auch auf Anrieb beim Betreten der Institution auf. Uns ist es wichtig, Kulturen zusammen zu bringen und diese auch zu leben. Wir sehen in einer Integration in die Arbeitswelt viele Chancen und Ressourcen in der Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Nationalitäten. Im Hinblick darauf, dass sich die kulturellen Hintergründe bei Klienten ebenfalls zunehmend verändern, möchten wir weiterhin die Zusammenarbeit mit Dienstleistern wie REPAS, HEKS, Rheinspringen wie auch dem RAV fördern.

Wir bieten Einsatzmöglichkeiten im Bereich Pflege und Aktivierung, Hausdienst, Küche, wie auch im Betriebsunterhalt an. Die Praktikanten sind in der Regel zwischen vier bis sechs Monate im Einsatz. Sie erhalten die Möglichkeit, zum Teil ihre ersten beruflichen Erfahrungen in der Schweiz zu sammeln, wie auch die sprachlichen Kenntnisse zu verbessern, um so in der Arbeitswelt Anschluss zu finden. Wichtig ist es, im Einsatzprogramm hervorzuheben, dass die Bereitschaft

vorhanden sein muss, die kommunikativen sprachlichen Fähigkeiten auszubauen und zu festigen. Genau aus diesem Grund ist der Einstieg nicht immer einfach. Es braucht dafür viel Motivation und Engagement von beiden Seiten sowie Geduld – und wir als Betrieb müssen uns dessen bewusst sein.

Im täglichen Austausch mit Klienten und Arbeitskollegen können die sprachlichen Kenntnisse jedoch deutlich verbessert werden. Bei der Einarbeitung ist es wichtig, geduldig zu sein und die Betroffenen auch systematisch und langsam an die Arbeiten heranzuführen. Die Hintergründe müssen erklärt werden, um so das nötige Verständnis zu schaffen. Mit gezielten Gesprächen und Förderung erreichen wir oft eine sehr gute professionelle Zusammenarbeit. Die Betroffenen zeigen sich häufig sehr motiviert, einfühlbar und engagiert. Eine erfolgreiche Integration als Zuwanderer in die schweizerische Arbeitswelt bedeutet auch viel Sicherheit. Die gesammelten Erfahrungen erhöhen dann auch die Chancen auf eine Festanstellung. Dies fördert wiederum

das Selbstwertgefühl.

Wir können sagen, dass unsere Erfahrungen generell positiv sind. Von rund 125 Praktikanten, stellten wir in den letzten Jahren ca.20 % an. Diese zeigten sich



Bei der Einarbeitung ist es wichtig geduldig zu sein und die Betroffenen auch systematisch und langsam an die Arbeiten heranzuführen.



sehr engagiert und packten ihre Chance beim Schopf. Einige davon haben mittlerweile sogar eine Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Fazit: **Integration lohnt sich und ist oft ein Gewinn für beide Seiten.**

*Radmila Kocic,
Leitung Pflege und Betreuung*

*Andrea Alther,
Leitung Aktivierung*



Ich heisse Jalal und bin erst seit kurzem in der Schweiz. Durch die Vermittlung von **Work Box** erhielt ich die Chance meine Fähigkeiten in einem Praktikum unter Beweis zu stellen. Die abwechslungsreiche Arbeit gefiel mir sehr gut und als mir eine Festanstellung angeboten wurde, habe ich sie mit Freude angenommen.



Ich heisse Sandro. Die **HEKS** hat mich unterstützt und ich bekam durch die Vermittlung ein Einsatzpraktikum im Pflegeheim St.Otmar. Nach meinem Einsatz und Engagement bekam ich die Chance für eine Festanstellung und bin nun für den Betriebsunterhalt zuständig.



Ich heisse Tsewang Tenzin und mache derzeit ein Pflegepraktikum. Ich werde durch **REPAS** unterstützt, welche mir dieses Praktikum organisierten. Ich möchte nacher Pflegehelfer lernen.



Ich heisse Dolma und komme aus Tibet. Durch das **Migrationsamt** wurde mir ein Berufsintergrationseinsatz mit Aussicht auf eine eventuelle Arbeitsstelle als Reinigungskraft im Pflegeheim St. Otmar ermöglicht. Nach diesem Einsatz bekam ich eine Teilzeitstelle im Hausdienst. Das ist eine grosse Freude für mich.



Ich heisse Lucia. Organisiert durch das **RAV**, durfte ich in der Reinigung an einem Einsatzprogramm teilnehmen. Ich habe mich sehr wohl gefühlt, doch mein Ziel war die Arbeit im Restaurant Otmar. Als eine Stelle im Restaurant frei wurde, bewarb ich mich und konnte zwei Tage zur Probe arbeiten. Ich fühlte mich von Anfang an sehr gut aufgehoben und die Arbeit bereitete mir sehr viel Spass. Nun arbeite ich schon seit dem 04.01.19 als Serviceangestellte im Restaurant Otmar und freue mich jeden Tag auf meine Aufgaben mit den Bewohnenden und Gästen.

Tätigkeitsanalyse mit Curatime

Die Kosten für einen Pflegeheimaufenthalt kann man in 3 Kategorien einteilen: «Pflege», «Betreuung» und «Hotellerie».

Die Pflegekosten werden seit der neuen Pflegefinanzierung von 2011 weitgehend durch die Krankenkassen übernommen (KLV = Krankenpflege-Leistungsverordnung). Der oder die Bewohnerin bezahlt max. 21.60 pro Tag. Anders sieht es bei der Betreuung aus. Das Pflegeheim ver-



rechnet eine Betreuungspauschale von Fr. 32.– pro Tag. Bei den Hotellerie-Kosten kommt es darauf an, ob ein Einer- oder ein Zweierzimmer bewohnt wird.

In der Preisgestaltung ist das Pflegeheim aber nicht total unabhängig, son-

dern unterliegt diversen Bestimmungen des Kantons. So schreibt der Kanton die Tariffhöchstansätze vor, welche ein Pflegeheim maximal für seine Leistungen verlangen darf. Auch der Stellenschlüssel – Anzahl beschäftigtes Personal – muss den Anforderungen der kantonalen Richtlinien für die Mindestqualität entsprechen. Diese schreiben im übrigen auch den Mindest-Skill-Mix des Pflegepersonals nach Ausbildungsniveau (tertiäres und sekundäres) vor. Damit das Pflegeheim St.Otmar – welches sich übrigens vollständig selbständig finanziert – überhaupt eine Betriebsbewilligung des Kantons erhält, muss es regelmässig entsprechende Nachweise erbringen und Kontrollgänge durch die Behörden zulassen. Das heisst, es muss jederzeit in der Lage sein, die erbrachten Leistungen transparent auszuweisen.

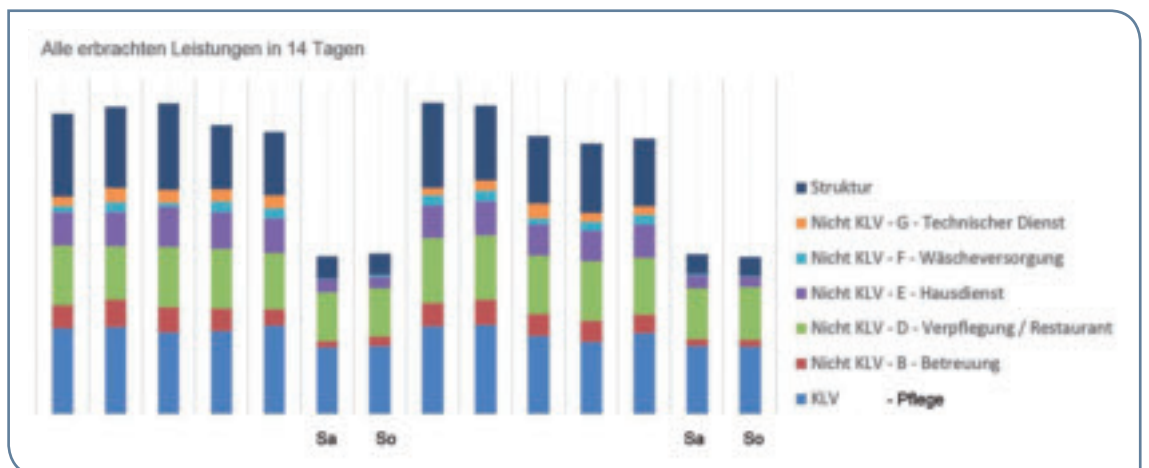
Um sich darüber klar zu werden, wie wir als «gesamte Institution» aufgestellt sind, entschied sich das St.Otmar eine sogenannte «Curatime-Tätigkeitsanalyse» durchzuführen. Zudem wollten wir eruieren, ob wir unser Personal am richtigen Ort und zur richtigen Zeit einsetzen, und ob unsere Bewohnenden diejenige Pflege-Zeit erhalten, die ihnen laut RAI-Erhebung zusteht. Im September 2018 erfassten

alle Mitarbeitenden, während 14 Tagen, sämtliche Tätigkeiten mit einem «Scanner». Auch wenn die Technik nicht immer wunschgemäss mitspielte, waren die Mitarbeitenden doch bereit «alles zu geben». Natürlich waren alle froh, als es endlich vorüber war, denn das ganze lief

Wir wollten eruieren, ob wir unser Personal am richtigen Ort und zur richtigen Zeit einsetzen und unsere Bewohner diejenige Pflegezeit erhalten, die ihnen laut RAI-Erhebung zusteht.

ja parallel zum «Tagesgeschäft». Allerdings erwies es sich auch als interessant, seine Tätigkeiten mal ganz analytisch zu betrachten und sich bewusst zu werden, was alles geleistet wird! Ganz speziell möchte ich mich bei allen Beteiligten für das grosse Engagement während der «Curatime-Erhebung» bedanken.

Daniel Balmer
Projekt und Qualitätsverantwortlicher



Viele Gäste am Frühjahrsapéro

Bereits anfangs Februar wurden unsere Geschäftspartner und -partnerinnen zum alljährlichen Frühjahrsapéro eingeladen. Dieser Anlass wurde nun bereits zum 9. Mal durchgeführt.

Die grosse Anzahl teilnehmender Personen hat die vorherigen Jahre weit übertroffen. Darunter Personen aus den verschiedensten Bereichen, welche mit unserem Pflegeheim entweder als Lieferanten oder als Geschäftspartner regen Kontakt pflegen.

So durften wir unter anderem Geschäftsleiter wie auch leitende Personen aus der Gastronomie, der Wäscherei und auch von unserem Nachbarn, dem Haus Argentinum begrüßen und interessante Gespräche führen. Das nähere Kennenlernen von Geschäftspartnern vereinfacht die Zusammenarbeit wesentlich. Davon können alle profitieren.

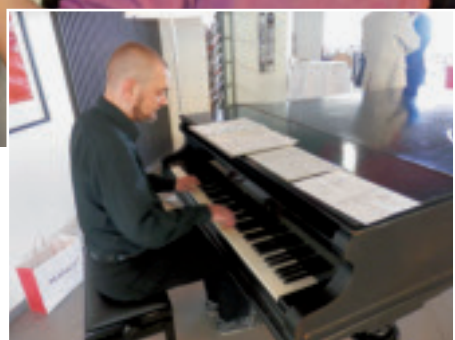
Als Vertreter des Vereins Pflegeheim St. Otmar war auch unser Vereinspräsident, Peter Schmid mit von der Partie, so dass auf höchster Ebene Anregungen angebracht werden konnten und insbesondere das Kennenlernen vertieft wurde.

Eine grosse Meisterleistung war wiederum das vom Küchenpersonal auf höchstem Niveau hergerichtete Apéro-Buffer, mit kalten wie auch warmen Köstlichkeiten. Besten Dank an dieser Stelle dem fleissigen Küchen-Team!!

Beim Geniessen der feinen Häppchen wurden die Gäste während ihren Gesprächen durch sanfte und stimulierende Pianoklänge, gespielt vom Pianisten Miguel Bächtold, verwöhnt. Seine musikalische Umrahmung vermittelt jedes Jahr eine edle Stimmung, welche diesem Anlass würdig ist.

Durch das äusserst angenehme Ambiente war es für die Gäste ein Genuss auch länger am Frühjahrsapéro zu verweilen. Mit Genugtuung stellen wir fest, dass die Zusammenarbeit mit dem Pflegeheim St. Otmar allseits sehr geschätzt wird.

Heidi Rüthemann, Administration



Gerstensuppe war ihr Lieblingsessen

Die Lebensgeschichte von Frau Kaspar

Hedwig Kaspar hatte ihr Leben lang als Gastwirtin gearbeitet. Erst mit 77 Jahren setzte sie einen Schlussstrich, nach vielen Hochs und Tiefs. Jung möchte sie in der heutigen Zeit nicht mehr sein – ihr ist die heutige Gesellschaft viel zu hektisch.

Was erwartet man, wenn man einer knapp 95-jährigen Frau in einem Pflegeheim begegnet? Wohl eine Dame, die nur noch mit dem Rollator oder dem Rollstuhl vorwärts kommt, nicht mehr allzu gut

hört und Mühe hat einem Gespräch zu folgen. Auf Hedwig Kaspar trifft zwar der erste Punkt zu. Sie hat Arthrose und ist tatsächlich auf einen Rollator angewiesen. Nicht aber die anderen Gebrechen: Frau Kaspar spricht in ganz normalem Tempo, als ob sie erst 60 wäre, und braucht auch keine längeren Pausen, um auf Fragen zu antworten. Sie versteht, was gesagt wird, und scheint es auch problemlos reflektieren zu können. Würde man das Sprechtempo ihr zuliebe verlangsamen, dächte sie wohl, etwas stimmt nicht mit einem.

Sie sitzt auf einem Stuhl in ihrem Zimmer im Pflegeheim St. Otmar in St. Gallen und strickt. «Ich mache oft Sachen für das Atelier hier im Heim», sagt die Frau mit Jahrgang 1924. «Jemandem eine Freude bereiten ist die schönste Freude», sagt sie. Bis jetzt habe sie noch alles fer-

tig gebracht. «Einfach nicht mehr gleich schnell wie früher.» Stricken, häkeln, ausschneiden und andere Handarbeit sind ihre grösste Leidenschaft. Mit 14 Jahren durfte sie an einem Haushalt-Lehrjahr in Fahrwangen teilnehmen, um sich auf die Ausbildung zur Arbeitsschullehrerin – heute Hauswirtschaftslehrerin – vorzubereiten. «Ich wollte unbedingt diese Ausbildung machen, doch dann brach 1939 der Krieg aus.» Ihre Brüder mussten ins Militär einrücken und sie wurde zu Hause gebraucht. Drei Brüder und zwei Schwestern hatte sie. Um genügend Geld zu verdienen, arbeitete Frau Kaspar dann in einer Schuhfabrik und an den Wochenenden im Service, später auch mal im Büro. Zu dieser Zeit wohnte ihre Familie in Fisibach im Kanton Aargau. «Wir mussten dort den Bauernhof allerdings zurücklassen, weil die Maul- und Klauenseuche ausgebrochen war und meine Eltern dadurch alles verloren.»

Auto fahren durfte sie nicht

Es braucht nicht allzu viele Fragen, Frau Kaspar plaudert aus dem Nähkästchen. 1944 heiratete sie und zog nach Neuhausen im Kanton Schaffhausen. «Ich hätte gerne Autofahren gelernt, um jeweils einfacher nach Fisibach zu meiner Familie zu gelangen», sagt Frau Kaspar. «Mit dem Zug brauchte man damals noch eine ganze Stunde.» Doch ihr Mann hatte für ihr Anliegen kein Musikgehör. «Früher hatten die Frauen eben noch nichts zu sagen», sagt Frau Kaspar. Ihr Mann war damals noch immer im Dienst, während sie weiterhin im Service arbeitete und auf einem Bauernhof aushalf.

Die Jahre vergingen, 1948 kam der erste dreier Söhne zur Welt. Zur selben Zeit wünschte sich Frau Kaspar's Mann, ein Restaurant zu führen. In Herisau wurden sie fündig: Sie übernahmen den *Alten Zoll* und wirteten dort zwei Jahre lang. An Neujahr 1951 zog das Wirtepaar weiter; ihr neues Zuhause war nun das *Rössli* an der Zürcherstrasse in St. Gallen.

«Wir hatten dort auch einen Lebensmittelladen», erzählt Hedwig Kaspar. «1956 mussten wir uns aber etwas Neues einfallen lassen, denn im Lachen-Quartier gab es neuerdings eine Denner- und eine Migros-Filiale. Da konnten wir mit unserem Lädli nicht mithalten.» Frau Kaspar und ihr Mann hatten tatsächlich auch eine Idee, die sich in den darauffolgenden 30 Jahren auszahlen sollte: Sie verwandelten das Restaurant in ein Hotel – ins Hotel *Rössli*.

Den Tränen nahe

Der älteste Sohn von Frau Kaspar war 30 Jahre lang beim Internationalen Komitee vom Roten Kreuz engagiert, der jüngste war Schreibmaschinenmechaniker und später Koch. 1986 übernahm dieser das *Rössli*, Herr und Frau Kaspar arbeiteten – nach einem kurzen Abstecher nach Bischofszell – im Restaurant *Gambrinus* in St. Gallen weiter. Und der



Stricken, häkeln, ausschneiden und andere Handarbeit sind ihre grösste Leidenschaft.



mittlere Sohn? Frau Kaspar seufzt tief. «Es war schwer», sagt sie. Ihr Sohn sei sehr klug und sozial gewesen und habe es nicht ertragen können, wie sich die Welt in rasantem Tempo entwickelte und wie die Leute miteinander umgingen. Wenn Frau Kaspar diese Geschichte erzählt, fällt es einem schwer, sich nicht von ihrer Trauer anstecken zu lassen. Ihre Augen werden ein wenig wässrig. «Zweimal versuchte er, sich das Leben zu nehmen, aber ich habe nie etwas davon erfahren», sagt Frau Kaspar. «Beim dritten Mal hat er sich vor einen Zug geworfen. Ich bin



jahrelang in keinen Zug mehr eingestiegen.» Lange habe sich Frau Kaspar gefragt, warum sie nie etwas bemerkte. «Ich durfte später noch mit seinem Arzt reden, doch der sagte, auch wenn ich es bemerkt hätte – mein Sohn sei mit dieser Welt einfach nicht mehr klargekommen.» 41 Jahre alt wurde er.

In ihrem Leben habe es manch einen schwierigen Moment gegeben. Nach dem Tod ihres Sohnes wurde auch ihr Mann krank und war immer mehr auf fremde Hilfe angewiesen. «Er war eben auch 14 Jahre älter als ich.» Vor mittlerweile 23 Jahren verstarb er. Danach habe sie sich erst recht in die Arbeit gestürzt – zuerst weiterhin im Restaurant *Gambri-nus*, später als Aushilfe in verschiedenen Beizen. Erst nach der Jahrtausendwende, im Alter von 77 Jahren, zog sie schliesslich einen Schlussstrich.

Einfache Leute zu Gast

Trotz grosser Rückschläge habe es in ihrem Leben auch sehr viele schöne Momente gegeben. «Einmal haben wir im Restaurant eine Gruppe behinderter Kinder bedient. Auch wenn wir gar nichts Spezielles machten, haben die sich riesig gefreut und waren unglaublich dankbar», sagt Frau Kaspar. «Diesen Moment werde ich nie vergessen.» Überhaupt habe sie es genossen, Gastwirtin zu sein. Im Hotel *Rössli* seien immer einfache Leute vorbeigekommen – Arbeiter, Lastwagenchauffeure, Familien. Ab und zu gab es Schnitzel-Pommes-Frites, viel öfter jedoch einfach einen garnierten Wurstsalat oder eine Gerstensuppe – ihr Lieblingsgericht. «Gerstensuppe hatte ich unglaublich gerne, aber ich kann sie jetzt leider nicht mehr essen.» Nebst Arthrose hat Frau Kaspar heute auch Probleme mit dem Darm.

Zurück im *Rössli*: Wurde es mal hektisch oder gab es Streit, war Frau Kaspar stets zur Stelle: Sie habe immer wieder Frieden herstellen wollen. Im *Rössli* gab es auch immer viel zu lachen: «Als die Stadtautobahn eröffnet wurde, verpassten die Chauffeure am Anfang immer die Ausfahrt», erzählt Frau Kaspar. «Sie haben dann aber jeweils doch noch zu uns gefunden.» Frau Kaspar beneidet die heutige Jugend nicht: «Es geht mir alles viel zu hektisch zu und her», sagt sie. «Natürlich hat die heutige Gesellschaft auch viel Positives», sagt sie. «Wenn nur diese ewige

Hektik nicht wäre, vor allem mit diesen Handys. Man nimmt sich einfach keine Zeit mehr füreinander.» Mit dem alten Rollenbild von Frau und Mann hat Frau Kaspar nie Mühe gehabt. Im Gegenteil: «Ich war damals gegen die Einführung des Frauenstimmrechts», sagt sie. «Eine Frau hat schon so viele Aufgaben: Sie kocht, sie reinigt, sie erzieht die Kinder. Das reicht doch. Warum kann man nicht einfach mal zufrieden sein?»

«Geh doch du mal Eier legen»

Noch etwas bereitet Frau Kaspar heutzutage Mühe: Die Wegwerfgesellschaft. «Früher haben wir aus jedem Rest noch irgendetwas gemacht, heute wirft man Essensreste einfach weg», sagt sie. «Das kann ich nicht verstehen.» Verteufeln will Frau Kaspar die heutige Gesellschaft aber nicht: «Noch jede Generation hat es geschafft, auch die heutigen Jungen werden es schaffen. Und die Entwicklung seit dem Krieg war ja enorm. Es sind viele Dinge aufgekommen, die einem das Leben erheblich erleichtert haben», sagt sie. «Zum Beispiel die Waschmaschine. Früher war das natürlich alles viel aufwändiger.» Frau Kaspar lässt keine Zweifel offen, dass sie immer bescheiden geblieben ist. «Arm sein ist keine Schande», sagt sie. «Man muss nur wissen, wie man damit umgeht und woher man die Kraft holt.» Die grösste Energiequelle ist für sie die Natur. «Wenn ich Kraft brauche, dann muss ich an den See. Und schauen Sie doch nur mal unsere vier Jahreszeiten an, oder den schönen Himmel», schwärmt sie. «Also wer noch daran zweifelt, dass es eine höhere Macht gibt, dem kann man nicht mehr helfen.» Für Frau Kaspar ist die Natur nicht nur schön, sondern auch intelligent: Wenn früher jemand zu einer anderen Person «du dummes Huhn» sagte, habe sie jeweils erwidert: «Ein Huhn ist überhaupt nicht dumm. Geh doch du mal Eier legen.»

Nicht gerne auf fremde Hilfe angewiesen

Seit vier Jahren lebt Frau Kaspar nun im Pflegeheim St. Otmar. «Zuerst hatte ich mich noch dagegen gewehrt, doch als ich gar nicht mehr laufen konnte, ging ich halt.» Es sei nicht einfach gewesen, plötzlich nicht mehr selbständig zu sein. «Wissen Sie: Wenn man sein Leben lang immer hilft und für andere da ist, und

dann plötzlich selbst auf fremde Hilfe angewiesen ist, braucht es schon ein wenig Zeit, sich daran zu gewöhnen.» Sie lobt das Team im St. Otmar – sie sei von Anfang an sehr gut unterstützt worden. «Ich will so wenig Hilfe wie möglich be-



ansprechen; das Personal muss ja auch sonst viel rennen.»

Frau Kaspar wohnt im St. Otmar alleine in einem Zimmer. Sie hat Bilder ihrer Söhne, ihres Mannes und ihrer Enkelkinder ausgestellt. Ab und zu bekommt sie Besuch. So waren z.B. an Weihnachten ihre Söhne bei ihr. Sie wohnen nicht gerade um die Ecke – der eine lebt in Malaysia und arbeitet momentan noch seine Nachfolger beim IKRK ein, der andere wohnt in Wettingen. Hier kommt Frau Kaspar das Handy zugute: «Wir können uns SMS schicken, das ist heutzutage natürlich auch ein Fortschritt», sagt sie. Mit dem Alleinsein habe sie aber auch überhaupt keine Mühe, auch wenn sie früher im Restaurant immer gerne viel Gesellschaft hatte: «Ich bin gerne alleine», sagt sie. Für die Zukunft wünscht sie sich nur eines: Wenn sie eines Tages stirbt, soll es schnell gehen. «Ich will einfach nicht leiden müssen.» Wie 95 fühle sie sich heute noch nicht. «Ich habe immer noch das Gefühl, ich sei erst 80», sagt sie.

Ralf Rüthemann

Anmerkung: Die Interstaatliche Maturitätsschule für Erwachsene St.Gallen/Sargans gestattet die Drucklegung der vorliegenden Arbeit, ohne damit zu den darin ausgesprochenen Anschauungen Stellung zu nehmen.



«Noch jede Generation hat es geschafft, auch die heutigen Jungen werden es schaffen...»



Mangelernährung Hier in der «reichen» Schweiz?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft Mangelernährung weltweit als die größte Bedrohung für die Volksgesundheit ein. Auch bei uns in der «reichen» Schweiz ist das ein Thema.



Es wurde festgestellt, dass bei Eintritt ins Krankenhaus bei 65 – 84-Jährigen 22% und bei über 84-Jährigen 28% der Personen eine Mangelernährung vorliegt. Ein Gewichtsverlust ist nicht allein der Grund einer Mangelernährung. Es kann ein Mangel an Eiweiss und spezifischen Nährstoffen die Ursache sein. Das Risiko für eine Mangelernährung steigt im Alter

zusehends. Bei einem Eintritt ins Pflegeheim ist die Gefahr durch die veränderte Nahrungsaufnahme und die Aufnahme der Nährstoffe, wie auch die reduzierte Fähigkeit des Körpers auf Stress bei Krankheit zu reagieren, zusätzlich erhöht. Der Nährstoffbedarf bleibt in etwa gleich oder ist zum Teil erhöht, während der Energiebedarf im Alter nachlässt.

Die Folgen einer Mangelernährung sind vielfältig: Reduzierter Allgemeinzustand, erhöhte Krankheitsanfälligkeit, schlechte Wundheilung, Sturzgefahr durch Muskelschwund, diverse Entzündungen usw. Für eine ausgewogene Ernährung im Alter wird folgendes pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen: 30 kcal, 1-1.2g Eiweiss und 30ml Flüssigkeit.



Bei uns im Pflegeheim St. Otmar werden deshalb seit 2018 alle Bewohner auf eine Mangelernährung überprüft, weitere Massnahmen eingeleitet und mit der Küche besprochen.

An Workshops mit der Firma [www. Praevcare.ch](http://www.Praevcare.ch), wurde dem Personal aus Küche und Pflege, die Vielfalt einer ausgewogenen Ernährung im Alter näher gebracht. Wie auch Ideen, um die Energie- und Eiweisszufuhr mit z.B. geeigneten Zwischenmahlzeiten oder Ergänzungsnahrung zu gewährleisten und attraktiv zu gestalten.

Susanne Müller
Pflegefachberaterin



Anzeige

Handwerk auf höchstem Niveau
Wir verwirklichen Ihre Wohnträume. Seit mehr als 30 Jahren.

 **Wilfling**
Schreinerei

Schützenstrasse 42
9100 Herisau

Tel.: 071 351 41 46
Fax: 071 352 67 11

schreinerei.wilfling@bluewin.ch
www.wilfling-schreinerei.ch

REZEPT

Mostbröckli/- Bärlauchmousse mit Jungsalat und Erdbeeren

(für 4 Portionen)

Mousse: 1 Zwiebel
30 g Bärlauch
30 g Mostbröckli
1 dl Weisswein
1 Prise Salz, Pfeffer,
Muskatnuss
2,5 dl Halbrahm
2,5 dl Vollrahm
5 Blatt Gelatine (Dr. Oetker)

Salat: 6 Erdbeeren
2 stk Jung Kopfsalat
100 g div. Jungsalate und
Sprossen
1 dl Walnussöl
1 dl Sonnenblumenöl
50 ml Apfelessig
10 gr Honig

Vorbereitung:

- Zwiebel in feine Scheiben schneiden
- Bärlauch fein hacken
- Most Bröckli in kleine Würfel schneiden
- Vollrahm steifschlagen
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen
- Salate waschen und rüsten
- Erdbeeren beliebig schneiden
- Die Öle und den Essig mit dem Honig vermengen und abschmecken

Zubereitung:

- Zwiebel und Mostbröckli in einer Pfanne kurz anrösten. Mit Weisswein ablöschen und diesen sirupartig einkochen
- Den Halbrahm dazugeben und bei niedriger Stufe köcheln lassen
- Die Pfanne vom Herd nehmen und die Gelatine begeben
- Kaltrühren bis die Masse zu stocken beginnt
- Den Bärlauch begeben und den Vollrahm nach und nach darunterheben
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken
- In eine Schüssel giessen und 4 Stunden kaltstellen
- Die Salate mit der Sauce marinieren und anrichten
- Mit einem Löffel Nocken aus der Mousse stechen und anrichten

Alternativ kann zum Salat auch Grüner und Weisses Spargel gegeben werden.

Das richtige Lösungswort des Wettbewerbes BW Nr. 45 lautet:

Wintertag

Die Gewinner sind:

1. Preis: Schäfler Silvia, Gossau
2. Preis: Suter Rosmarie, Meierskappel
3. Preis: Eichmüller Doris, St. Gallen

Wettbewerbspreise:

1. Fr. 80.– REKA-Checks
2. Fr. 50.– Stadtgutschein St.Gallen
3. Fr. 20.– Stadtgutschein St.Gallen

WETTBEWERB

Kennen Sie die Stadt St. Gallen?



Aus den Buchstaben der richtigen Antworten erhalten Sie das gesuchte Lösungswort!!

1. Wie viele Einwohner zählte unsere Stadt Ende 2018?

W 101'899
S 79'551
T 46'279

2. Welche Kirche brannte im Dezember 2007?

J Kirche St. Mangen
T Kirche St. Leonhard
E Kirche St. Laurenzen

3. Welchen Namen trägt der Tierpark der Stadt?

L Tierli-Walter
I Peter und Paul
E Berghölzli

4. In welchem Abstand wird das Kinderfest durchgeführt?

C alle 5 Jahre
T alle 2 Jahre
F alle 3 Jahre

5. Wie viele Quartiere gibt es in unserer Stadt?

T 18 Quartiere
R 12 Quartiere
H 25 Quartiere

6. Wie gross ist die Stadt St. Gallen?

E 170 km²
B 80 km²
S 39 km²

7. Wie nennt sich die Umgebung bei der Raiffeisenbank?

K Roter Platz
L Erlebnis-Pärkli
U Vadian-Zentrum

8. Was gibt es am Bahnhof St.Gallen besonderes?

X zwei Wendeltreppen
T Bähnli zu den Gleisen
I Binäre Uhr

9. Welches Haus wurde 2017 um 20 Meter verschoben?

G Haus zum Seeblick
R Villa Jacob
N Villa Wahnsinn

10. Im Osten der Stadt befindet sich?

M die Badeanstalt Lerchenfeld
I das Kloster St. Gallen
C der Botanische Garten

11. St. Gallen ist berühmt durch?

H die OLMA-Bratwurst
T den See-Anstoss
Z die Ausstellung SOWA

12. Wann findet die OLMA statt?

N immer im Frühjahr
A alle zwei Jahre
E immer im Oktober

Das gesuchte Lösungswort lautet: _____

Name, Vorname:

Strasse:

PLZ/Wohnort:

Bitte Talon ausschneiden und einsenden bis spätestens 20. Juli 2019 an:
Pflegeheim St. Otmar, Wettbewerb, Schönauweg 5, 9000 St. Gallen oder direkt in
Wettbewerbsbox bei Administration Pflegeheim St.Otmar einwerfen.

Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe publiziert. Über diesen Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Für Mitarbeitende des Pflegeheims St.Otmar ist die Teilnahme nicht erlaubt.

Vorschau auf unsere nächsten öffentlichen Veranstaltungen

Freitag, 10. Mai 2019

15.00 – 16.00 Uhr
im OTMAR-Saal
Duo Musica Vivace

Mittwoch, 22. Mai 2019

14.30 – 16.00 Uhr
im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit Musik
«Die Entertainer»

Samstag, 1. Juni 2019

15.00 – 16.00 Uhr
im Restaurant Otmar
Hackbrett Konzert mit
Eugenia Meile

Mittwoch, 19. Juni 2019

14.30 – 16.00 Uhr
im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit Musik
Hansruedi Vordermann

Freitag 19. Juli 2019

15.00 – 16.00 Uhr im Otmar-Saal
Musik Exrompt quartet

Mittwoch, 24. Juli 2019

14.30 – 16.00 Uhr
im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty Musik Jean-Luc
Oberleitner

Donnerstag, 1. August 2019

11.30 – ca. 16.00 Uhr
im Garten oder bei schlechtem
Wetter im Restaurant Otmar
Akkordeon Duo Keller-Venzin

Freitag 16. August 2019

15.00 – 16.00 Uhr
im OTMAR- Saal
Dia Vortrag mit Karl Heinz
Rüttgers über Cornwall

Mittwoch, 21. August 2019

14.30 – 16.00 Uhr
im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty
Musik Hansruedi Vordermann

Freitag, 13. September 2019

15.00 – 16.00 Uhr
im OTMAR-Saal
Duett aus Moskau
(Melodien des Herzens)

Samstag, 21. September 2019

ab 11.30 Uhr
Metzgete im Festzelt

Sonntag, 22. September 2019

11.00 – 16.00 Uhr
Herbstfest mit Metzgete im Festzelt
Oldies aus Appenzell

Mittwoch, 25. September 2019

14.30 – 16.00 Uhr
Restaurant Otmar
Geburtstagsparty
Musik Tannzapfenland

Freitag, 11. Oktober 2019

15.00 – 16.00 Uhr
im OTMAR-Saal
Klassisches Konzert mit Tatjana
Schaumova

Anzeige



Grüezi

Zu jedem Anlass an Ihrer Seite:

Jürg Süess, Teamleiter Finanzierungen St. Gallen

Ob Zahlungslösungen, Vorsorge, Wohneigentum oder Private Banking: Was immer Sie zu uns bringt, wir haben immer eine passende Lösung und beraten Sie engagiert, unkompliziert und kompetent. Vereinbaren Sie noch heute einen unverbindlichen Beratungstermin unter Tel. 058 122 77 59.

acrevis Bank AG, Marktplatz 1, St. Gallen
www.acrevis.ch/st-gallen

acrevis
Ihre Bank, näher bei Ihnen