



## Theäterle macht Freude

Dies war der Titel des diesjährigen Stückes, das die Senioren-Theatergruppe Hallau bei uns im Ruhesitz aufführte.



Die Geschichte spielt im Restaurant Sternen, dessen sehr ordnungsliebende Wirtin immer wieder etwas zu putzen findet. Die Theatergruppe vom Jodlerclub «Alpstein-Echo» hat im Saal ihre Proben. Diese sind in der Endphase, und die Texte sitzen noch immer nicht. Und als wäre das noch nicht genug, ist auch noch die Souffleuse ausgefallen. Dieses Jahr soll ein Profi kommen und mit ihnen üben! So hat es Susi, eine der Laienschauspielerinnen, ihren Kollegen und Kolleginnen gesagt und auch gleich einen Profi engagiert. Die überrumpelten Mitspieler sind alles andere als begeistert und erwarten gespannt diesen Regisseur. Nachdem alle endlich zum Üben eingetroffen und für ihre Rolle bereit sind, fehlt noch der Regisseur.

Die Kollegen äussern sich zu Susis Alleingang und wollen schon wieder nach Hause gehen, als endlich der erwartete Mann erscheint – mit reichlicher Verspätung und mit einem anderen Skript. Er ist der Meinung, sich bei der Theatergruppe Hallau zu befinden und das Stück «Romeo und Julia» von Shakespeare mit den Schauspielern einzuüben. Doch das Stück des Jodlerclubs heisst: «D'Julia und de Sepp uf dä Gemselialp» und ist auch kein Klassiker.

So sind die Verwechslungen und Missverständnisse vorprogrammiert. Ein immer wieder grosses Lachen hat auch der Versuch, vom Dialekt ins Hochdeutsche zu sprechen, aus dem Publikum gelockt. Es war eine sehr unterhaltsame und lustige Abwechslung, welche uns die Senioren-Theatergruppe bescherte.

*Susanna Vögeli*



## Interview mit Frau Frieda Niederhauser



Heute stellen wir Ihnen Frau Frieda Niederhauser vor. Sie wohnt seit dem 1. Juli 2019 im Ruhesitz und ist 88 Jahre alt.

\* *Wie geht es Ihnen, Frau Niederhauser?*

Mir geht es körperlich sehr gut, ich brauche selten einen Doktor. Ich kann wirklich nicht klagen.

\* *Erzählen Sie uns doch von Ihrem Werdegang, Frau Niederhauser. Wo sind Sie aufgewachsen?*

Ich bin in Appenzell Ausserrhoden aufgewachsen, oberhalb Waldstatt. Wir bewohnten ein typisches Bauernhaus mit einer Linde neben dem Haus, bewirtschafteten ca. 36 Are Weideland und besaßen sechs Kühe. Wenn wir Jungtiere hatten, wurden diese jeweils verkauft. Ansonsten besaßen wir keine weiteren Tiere, ausser Katzen. Wir hatten eine tolle Sicht auf den Alpstein und die umliegenden Hügel sowie auf das Dorf Waldstatt.

Mein Vater half jeweils den umliegenden Bauern bei der Arbeit. So konnte er einen Zustupf dazuverdienen. Ich wuchs zusammen mit meinem Bruder auf dem Bauernhof auf. Die gesamte Schulzeit absolvierte ich in Waldstatt. Wir hatten nie viel Geld zur Verfügung. So konnten wir uns keine Skihosen für mich leisten, und ich fuhr im «Röckli» mit dem Schlitten oder den Skiern den Hügel hinunter. Jemand hat sich dann erbarmt und mir Skihosen geschenkt.

Wir mussten schon sehr früh bei den Tieren im Stall mithelfen. Die Heuet und das Ämden fand ich sehr mühsam, da sich das Wiesland in hügeligem Gelände befand. Damals besaßen wir keine Maschinen und mussten natürlich alles von Hand erledigen, zudem barfuss... Auch die «Bschütti» (Jauche oder Gülle) und der Mist wurden von Hand ausgetragen. Mein Bruder

und ich ersetzten die Pferde, denn wir zogen an einem dicken Strick, den wir über die Achsel legten und zogen so den Mistwagen und Graskarren...

Schlimm war vor allem auch, dass wir in der Hitze schuften mussten, und vom Dorf herauf hörten wir die Kinder in der Badi lärmern. Wir durften aber immerhin nach getaner Arbeit auch noch in die Badi gehen, um uns abzukühlen. Weil Waldstatt ein Kurort war, besass der Ort schon früh ein Schwimmbad.

Mein einziger Bruder verunglückte mit dem Motorrad und verstarb leider mit 23 Jahren viel zu früh, da er an einem Wettrennen teilgenommen hatte. Damals trug man meistens auch noch keinen Helm.

Als Kind spielte ich oft mit meiner Freundin im Garten «Verkäuferlis» mit dem Verkäuferladen. Die Nachbarin schaute uns einmal dabei zu und hat mir gesagt, ich solle doch Verkäuferin werden. Sie hat mir also den Tipp gegeben, eine Verkaufslehre zu absolvieren, was ich in der Folge auch tat. Ich durchlief die Ausbildung in der Zentralhalle St. Gallen und arbeitete nach der Lehre weitere zwei Jahre im Lehrbetrieb, bevor ich in einen Betrieb mit Molkereiartikeln wechselte. Diese Firma nahm jedes Jahr an der Olma teil. So kam es, dass ich auch einmal mitgehen durfte und Prospekte verteilen konnte. Mein Chef bläute mir ein, sie nur an Käser oder Bauern abzugeben. Da kam ein zünftiger Mann in Militäruniform an den Stand, und ich dachte bei mir, dass es sich um einen Käser handeln musste. Als er an den Stand trat, wurde ich unschlüssig und zog den angebotenen Prospekt wieder zurück. So kam es zu einem «Handgemenge» und ein Wort gab das andere. Wir waren uns auf Anhieb sympathisch, und so kam es, dass wir die Adressen austauschten und uns regelmässig schrieben. Dieser Soldat, mein zukünftiger Mann, war weder Käser noch Bauer, sondern Elektriker und kam aus Grosshöchstetten, Kanton Bern.

Wir verlobten uns im Jahr 1953. Bevor wir heirateten, wollte ich zuerst noch in die grosse weite Welt ziehen. So kam es, dass ich im Jahr 1952 die Stelle als Dienst-



Typisches Appenzellerhaus: Haus Hopsbermoos, Trogen

mädchen von einer Freundin übernehmen konnte. Die Familie lebte in London und war wohlhabend. Nebst Haushaltarbeit und Kochen brachte ich als Erstes jeden Morgen um neun Uhr die Zeitung ans Bett meiner Arbeitgeber. Ich hatte einen freien Tag pro Woche, den ich mit Erkunden der Stadt verbrachte, ausserdem besuchte ich eine Englischschule. Nach diesem interessanten Jahr in England siedelte ich direkt nach Paris über, wo ich die Stelle einer anderen Freundin übernehmen konnte. In Paris war ich als Kindermädchen angestellt. Nach drei Monaten aber zog es mich endgültig zu meinem treu wartenden Freund zurück.

Nach einem kurzen Aufenthalt bei meinen Eltern zog ich nach Bern Ostring, wo ich ein Zimmer mietete und in der dortigen Migros-Filiale arbeiten konnte. Da viele Botschaften in dieser Gegend angesiedelt waren, konnte ich regelmässig meine Fremdsprachenkenntnisse anwenden. Die Arbeit gefiel mir sehr.

Nachdem ich zwei Jahre mit Freuden dort gearbeitet habe, stellte mich mein Freund vor die Wahl: Heiraten oder Arbeiten. Damals war es noch so, dass der Mann der Ernährer war und die Frau zu Hause bei den Kindern blieb und den Haushalt besorgte. Er arbeitete damals im EW in Bern und hat sich während seinem Berufsleben stets weitergebildet. So kam es, dass ich die Stelle aufgab, als mein Mann und ich im Jahr 1954 heirateten. Hans-Peter kam 1957 zur Welt und Bruno im Jahr 1960.

Meinem Mann wurde nach ein paar Jahren eine Stelle im EW Schaffhausen angeboten, und so zogen wir nach Schaffhausen. Die Kinder wuchsen zum Teil an der Buchthalerstrasse auf und später am Eggeweg in Beringen, wo wir ein Haus bauten. Damals sagten unsere Bekannten oft, was wir auch «so weit weg vom Schuss» machen würden, so ganz alleine nahe beim Wald. Wir hatten eine wunderbare Sicht über den ganzen Klettgau und genossen wunderschöne Sonnenuntergänge. Für die beiden Buben war der Wald ein Paradies zum Spielen. Da praktisch kein Verkehr herrschte, konnten unsere Kinder auf der Strasse Fussball spielen. Ich bin oft mit ihnen spazieren gegangen, habe im Garten gewirkt, war im Sommer im Schwimmbad anzutreffen. Wir liebten es auch, auf dem Randen wandern zu gehen; die beiden Söhne waren davon weniger begeistert. Da hiess es schnell einmal: «Müemer scho wieder go tschumple.» Die Ferien verbrachten wir entweder auf dem Hasliberg oder in Wildhaus. Ich fuhr gerne Ski mit den Kindern. Mein Mann mochte den Wintersport leider nicht. So kam es, dass er uns jeweils an den Ferienort brachte und wieder nach Hause fuhr. Nach einer Woche holte er uns wieder ab.

Später, als die Kinder aus dem Hause waren, ging ich ab und zu in den Ruhesitz, ältere Menschen besuchen und mit den Leuten spazieren gehen. Ausserdem arbeitete ich in der Cafeteria.

*\* Wann und warum entschlossen Sie sich, in den Ruhesitz einzutreten?*

Nach dem Hinschied meines Mannes fühlte ich mich alleine zu Hause, und da ich ja das Altersheim von meinen Einsätzen in der Cafeteria und Besuchen bei den Bewohnern kannte, war der Wechsel für mich einfach.

*\* Wie erleben Sie das Leben im Ruhesitz?*

Ich bin sehr glücklich, hier zu sein. Ich bewohne ein wunderschönes Zimmer, bin gesund und kann Kontakte pflegen oder mich zurückziehen, wenn mir danach ist.

*\* Wie erleben Sie das Älterwerden?*

Mit meinen 88 Jahren bin ich sehr zufrieden und fühle mich auch ausserordentlich wohl hier.

*\* Wie sieht heute ein normaler Tagesablauf aus?*

Ich schlafe sehr gut und viel. Nach dem Aufstehen mache ich mich bereit für das Frühstück, lege mich anschliessend etwas hin, und später drehe ich draussen eine Runde. Ich freue mich immer auf das Mittagessen und darauf, anschliessend ein Nickerchen zu machen. Auch am Nachmittag spaziere ich gerne, heute etwas weniger weit als auch schon, da ich nicht mehr so viel Kraft habe. Auch bin ich ganz gerne alleine in meinem Zimmer, lese, schreibe oder ruhe mich aus.

*\* Sind Sie politisch aktiv? Informieren Sie sich über das Weltgeschehen?*

Früher war ich politisch interessiert. Mein Mann war im Einwohnerrat, und da gab es immer etwas zu diskutieren. Heute hingegen beschränke ich mich aufs Zeitunglesen, um etwas auf dem Laufenden zu sein.

*\* Was denken Sie über die Digitalisierung und die moderne Technik?*

Die Digitalisierung bringt die Menschen nicht zusammen, sie werden immer unabhängiger und brauchen einander nicht mehr. Diese Entwicklung finde ich schade.

*\* Was hatte bei Ihnen Tradition?*

Mein Mann hatte drei Brüder. Jedes Jahr trafen wir uns sicher einmal alle mit den ganzen Familien alternierend bei einem der Brüder. Wir genossen diese Treffen jeweils sehr.

*\* Welche Ziele und Träume haben Sie?*

Dass ich noch lange gesund und froh hier im Ruhesitz leben darf.

*\* Gab es einen glücklichsten Moment in ihrem Leben?*

Ja, es gab sogar mehrere. Der eine war, als ich meinen zukünftigen Mann an der Olma kennenlernte und natürlich die Geburten unserer beiden Söhne.

*Herzlichen Dank für das Gespräch! Ich wünsche Ihnen noch viele wunderbare Momente im Ruhesitz und weiterhin gute Gesundheit.*

*Doris Frosini*

## Ostern im Ruhsitz

Nebst den traditionellen Osternestli vom Ruhsitz durften sich unsere Bewohner dieses Jahr auch über einen Riesen-Hasen freuen, gesponsert von Coop nebenan.

Im ganzen Haus wurden Eier in den buntesten Farben gefärbt und kleine Oster-Köstlichkeiten gebacken.

*Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle!*



## Kreative Lösungen in ungewöhnlichen (Corona-)Zeiten

Obwohl es absehbar war, hatte das Besuchsverbot in Alters- und Pflegeheimen, welches im März ausgesprochen wurde, weitreichende Folgen.

Viele geplante Anlässe mussten abgesagt werden. Unter anderem fielen das traditionelle Frühstückssingen des Kirchenchors, die beliebte Modeschau und ausserdem eines unserer Highlights im Kalender, die alljährlichen Bewohnerausflüge, aus.

Für uns aber kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken. Ungewöhnliche Zeiten erfordern eben ungewöhnliche Lösungen. Der Innenhof wurde kurzerhand in einen Konzertsaal umgewandelt, und die Ränge verteilten sich wie in der Oper über mehrere Etagen an den Fenstern und Terrassen auf allen Seiten des Innenhofs.

Es erfreuten uns unter anderem ein Panflöten-Spieler aus Beringen und der Frauenchor Beringen. Am Samstag vor dem Muttertag verzauberten uns Ai Furuya am Klavier und Christian Gerber-Schwyn am Alphorn und an der Panflöte. Organisiert und gesponsert wurde das Konzert von einem Bewohner, welcher seiner Frau eine Freude bereiten wollte. Gleich zweimal schallten die Töne der Hallauer Brass Band durch die Ruhesitz-Gemäuer.

*Impressionen von den verschiedenen Anlässen finden Sie in der Bildergalerie auf den folgenden Seiten 6 und 7.*

Ein ersatzloser Ausfall der Bewohnerausflüge war ebenfalls keine Option, also wurde kurzerhand eine «Frühlingswanderung» organisiert und der Garten vom Frühling in eine Brätli-Stelle verwandelt. In kleinen Gruppen sind alle Bewohner in den Genuss von einem am Stecken über dem Feuer gebratenen Cervelat oder einer Bratwurst gekommen. Dazu gab es selbstgemachten Kartoffelsalat und als Abschluss eine feine Schoggi-Banane aus der Glut. Musikalisch unterstützt von Doris Klingler wurde gesungen und gemütlich zusammengesessen.



Zur Enttäuschung vieler wurde das ursprünglich bis 19. April begrenzte Besuchsverbot Mitte April auf unbegrenzte Zeit verlängert. Um alle interessierten Personen zeitnah über Änderungen informieren zu können, starteten wir einen Email-Newsletter und eine News-Seite auf unserer Homepage. Gleichzeitig richteten wir im Ruhesitz Begegnungszonen ein, und ungefähr eine Woche später weihen wir im Wintergarten eine Besucherbox ein, welche alle Sicherheitsanforderungen erfüllte. Ein Bericht dazu ist am 24. April 2020 in den Schaffhauser Nachrichten erschienen.



Der Run auf die Box war riesig, und zum Glück erhielten wir zusätzliche Unterstützung durch Zivilschutz-Mitarbeiter, welche die Koordination und Betreuung der Box übernahmen. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an die Herren, welche uns mit ihrer Mithilfe stark entlastet haben!

Das Besuchsverbot in Alters- und Pflegeheimen beschäftigte selbstverständlich auch die Medien, und es wurde viel über die Situationen in den Heimen berichtet. Als Ergänzung dazu hatte unser Heimleiter, Daniel Gysin, die Idee, die Berichterstattung um einen Beitrag aus dem «Innern» zu ergänzen und drehte mit Unterstützung der Leitung Pflege, Liselotte Vetter und mehreren Bewohnern eine Videobotschaft, welche wir am 14. Mai 2020 auf unserer Facebook-Seite veröffentlichten. Kurz darauf drehte Tele Top einen Beitrag im Ruhesitz und liess die Betroffenen selbst zu Wort kommen.

Zur selben Zeit ermöglichten Lockerungen des Besuchsverbots ab 11. Mai wieder Spaziergänge mit Begleitung durch das Personal, und kurz darauf wurden auch Spaziergänge mit Angehörigen wieder möglich.

Am Freitag, 5. Juni 2020, wurde endlich das Besuchsverbot aufgehoben. Unter Einhaltung von diversen Schutzmassnahmen dürfen nun Besucher den Ruhesitz wieder betreten. Neu muss bei jedem Besuch (inner- und ausserhalb des Ruhesitzes / Spaziergänge) eine Gesundheits-Checkliste ausgefüllt werden. Somit stellen wir das Contact Tracing sicher. Als Besuchszonen gelten die persönlichen Zimmer, der Garten vom Ruhesitz sowie auch Teile der Cafeteria. Alle Besucherinnen und Besucher müssen jederzeit (ausser bei Konsumationen in der Cafeteria) einen Mundschutz tragen. Vor dem Haupteingang haben wir einen Pavillon mit allen nötigen Informationen und Formularen installiert.

Wir freuen uns, dass wir unsere Türen wieder öffnen dürfen und hoffen, dass auch die letzten Einschränkungen bald der Vergangenheit angehören.

*Dominique Fischer*

**Im Garten vom Haus Frühling genossen unsere Bewohner bei schönstem Wetter eine selbst gebratene Wurst.**



**Verschiedenste Freiluft-Konzerte und -Ständli erfreuten die Bewohner in der letzten Zeit. Vielen Dank an dieser Stelle an alle Musizierenden!**





Das Thema Garten beschäftigte uns im April und Mai auf vielfältige Weise.





## Eintritte Bewohner

Wir freuen uns,

Herrn Hans Baumann  
 Frau Maria Köllner  
 Herrn Arnold Kälin  
 Frau Ursula Kujawa  
 Frau Anna Weiss  
 Frau Marieanna Kradolfer  
 Herrn Heiner Werner  
 Herrn Theo Sonnenschein  
 Frau Marianne Foschi  
 Frau Ruth Messmer

Frau Inge Stamer  
 Herrn Ulrich Liechti  
 Herrn Hans Gutknecht  
 Herrn Rocco Centrone  
 Frau Verena Pfister  
 Frau Mariette Stieger  
 Frau Trudi Schlatter

im Ruhesitz begrüßen zu dürfen und heissen Sie herzlich willkommen. Schön, dass Sie bei uns wohnen, respektive als Ferien- oder Tagesgast bei uns sind.

## Eintritte Personal

Linda Hinterberger am 1.4.2020

Helene Kappenthuler vom 1.4. bis 31.5.2020

Patrick Portmann am 1.6.2020

Linda Hinterberger absolvierte ihre Erstausbildung bei uns. In der Zwischenzeit durchlief sie weitere Ausbildungen und arbeitet nun während ihrem Studium im Ruhesitz. Wir freuen uns über die «Rückkehrerin».

Helene Kappenthuler begleitete uns während der COVID-19-Zeit im Ruhesitz. Sie kennt den Ruhesitz gut, da sie als Kinaesthetics-

Trainerin Stufe drei bereits viele Weiterbildungen bei uns organisiert hat.

Mit Patrick Portmann startet unser «ehemaliger Nachbar». Er hat viele Jahre seiner Kindheit und Jugend in Beringen verbracht.

**Wir freuen uns über die Unterstützung und wünschen allen einen guten Start.**



## ABSCHIED

Traurig nehmen wir Abschied von

Frau Elsa Ritzmann	† 12.02.2020
Herrn Kurt Wanner	† 22.02.2020
Herrn Reinhard Kelhofer	† 10.03.2020
Herrn Walter Burkhalter	† 18.03.2020
Frau Elisabeth Madörin	† 04.04.2020
Frau Elvira Franceschini	† 07.04.2020
Herrn Harry Schällibaum	† 12.04.2020
Frau Maria Orbegoso	† 28.04.2020
Herrn Arnold Kälin	† 18.05.2020
Herrn Erwin Fortwängler	† 29.05.2020
Frau Hedy Oettli	† 03.06.2020

«Erhöre mich, wenn ich rufe, Gott meiner Gerechtigkeit, der du mich tröstest in Angst; sei mir gnädig und erhöre mein Gebet.» (Psalm 4, 2)