



ZUM THEMA ...

## GEBURTSTAG

**E**in Kind freut sich auf seinen Geburtstag: Endlich sieben Jahre alt! Ich darf in die Schule. Und für die Jugendlichen ist der achtzehnte ein Traumziel: Endlich erwachsen, Auto fahren! Aber für uns im fortgeschrittenen Alter, ist der Geburtstag noch ein Freudentag? Nur schon der Gedanke daran: Wen soll ich einladen? Die Familie, die Verwandten, auch Freunde? Eine Gästeliste zu erstellen, ist nicht unproblematisch. Wo ziehen wir die Grenze? Wer hat uns zu seinem Geburtstag ebenfalls eingeladen? Und was kann man sich wünschen, falls jemand fragt, wenn wir ja schon alles haben? Ein Kässeli für eine wohltätige Institution wäre vielleicht die Lösung.

Grossanlässe mit Unterhaltungsprogramm gab es vielleicht an einem Vierzigsten oder Fünfzigsten. Aber in unserem Alter sollte es doch gemütlich sein, man möchte ja Zeit haben füreinander. Also nur ein kleiner Kreis, eine Feier im intimen Rahmen, vielleicht sogar auswärts, so dass man telefonisch nicht erreichbar ist? Aber da wären diejenigen enttäuscht, die mir persönlich gratulieren möchten. Also wäre Open-House vielleicht die Lösung. Aber dann herrscht ein Kommen und Gehen, es klingelt ständig, gemütlich wird es kaum.

Was feiern wir eigentlich an diesem Tag? Ein Jahr älter geworden zu sein, ist ja keine Leistung. Eine gute Freundin sagt: «An diesem Tag feiere ich mich selbst. Ich bin froh, da zu sein, und deshalb lade ich Freunde und Bekannte ein.» Eine andere, auch in meinem Alter, meint: «Ich denke oft, dass es vielleicht das letzte Mal ist, dass wir so zusammenkommen können. Das allein ist doch schon ein Grund für ein Fest.» Auf jeden Fall ist der Geburtstag etwas ganz Eigenes, sehr Persönliches. Für mich ist es eine willkommene Gelegenheit, meine Nächsten einzuladen und mich bei einem feinen Essen mit ihnen auszutauschen. Meine Frau zieht es vor, nur zu zweit oder höchstens zu viert zu feiern. Sehr schön ist es jedenfalls, wenn wir uns später noch gerne an diesen speziellen Tag erinnern.

von Guido Bruggmann

WAS MACHT EIGENTLICH ... IRIS PERLE?

## «WIR SOLLTEN MEHR FÜREINANDER DA SEIN»

**Den Alltag möglichst vielseitig gestalten, Kontakte pflegen, offenbleiben für Neues und Zeit haben für all die Dinge, die ihr Spass machen – das hatte sich Iris Perle bei ihrer Pensionierung im November 2018 vorgenommen. Und bis jetzt ist ihr das gelungen.**

**D**ie gelernte Pflegefachfrau Psychiatrie kam 1992 wegen der Heirat aus dem Aargau in den Thurgau und fand 1994 eine Anstellung im EPD Frauenfeld, einem Ambulatorium der Klinik Münsterlingen. Sie initiierte dort gemeinsam mit der Oberärztin das Projekt Ambulante Alterspsychiatrie. Aus diesem gingen schliesslich auch die Demenzberatungsstellen hervor. Seit ihrer Pensionierung vor drei Jahren arbeitet sie in einem 10 %-Pensum zur Koordination des Hospizdienstes Thurgau. Für diesen leistet sie Pikett-Telefondienst und betreut, zusammen mit sechzig Freiwilligen, rund um die Uhr Angehörige von Schwerkranken und Sterbenden. Nach der Pensionierung hat Iris Perle das Klavierspielen neu entdeckt. Sie nimmt Stunden und spielt auch in einer Musikgruppe. Ausserdem nimmt sie an einem Tanztheaterprojekt teil. Häufig und sehr gerne besucht sie Konzerte und Mu-



seen. Sie findet es wichtig, sorgfältig mit ihrem Körper umzugehen. Sie wandert gerne, übt sich im Trampolin-Swingwalking und trainiert auf einem Rudergerät. Ruhe und Entspannung findet sie in der Meditation. Die sozialen Kontakte sind ihr nach wie vor sehr wichtig. «Wir sollten, generationenübergreifend, mehr füreinander da sein.» Iris Perle denkt viel über das Alter nach und versucht möglichst im Hier und Jetzt zu leben. Sie habe keine Angst vor dem Tod, sei nicht religiös: «Ich glaube einfach an ein gutes Schicksal.»

von Guido Bruggmann

FOTOSHOW NORDSPANIEN:

# VON DEN PYRENÄEN BIS FINISTERRE

**W**enn Renate und Guido Bruggmann die PSSL-Mitglieder zu einer Fotoshow einladen, können nicht nur ausgezeichnete Bilder erwartet werden, sondern auch interessante Informationen und treffende Anekdoten. So war es auch diesmal, nachdem die Veranstaltung letztes Jahr wegen Corona verschoben worden war. Diesmal führte die Reise von den Pyrenäen der nordspanischen Küste entlang bis zum Kap Finisterre am westlichen Ende von Galizien. Während Renate vor allem für die Fotos zuständig ist, übernimmt Guido jeweils die Komposition und das Kommentieren der Bilder. Dank ihres mehrjährigen beruflichen Aufenthaltes in Spanien verfügen die beiden über gute Spanischkenntnisse, was den Einblick in die spanische Gesellschaft und den Kontakt zur einheimischen Bevölkerung sehr erleichtert. Hauptthemen des Reiseberichtes waren neben den Landschaften die spanische Küche und die moderne Kunst. So wurden die Zuhörenden mit zahlreichen köstlichen Leckerbissen verwöhnt – wenigstens auf Bildern. Neben den kulturellen Höhepunkten des Jakobsweges gab es viele Informationen zur spanischen Politik. So erfuhren wir, dass es in Spanien – wie in der Schweiz – vier offizielle Landessprachen gibt: ausser Castellano auch Catalán, Gallego und Baskisch. Ein Thema war auch die Geschichte der Basken, die unter der Diktatur von General Franco besonders gelitten hatten, und die Bombardierung ihres kulturellen Mittelpunktes, der Stadt Guernica, im Jahr 1937. Dass die Gipfeli an der Frühstückstafel in Spanien mit Messer und Gabel gegessen werden, war für viele der Anwesenden neu. Fazit: Die virtuelle Reise durch die vier Sprachregionen von Andorra durch das Baskenland, Kantabrien, Asturien und Galizien bis ans «Ende der Welt» in Finisterre war ein Genuss.

von **Ernst Schlaginhausen**



Guido Bruggmann erzählte anhand der Bilder seiner Frau von ihren Erlebnissen in Nordspanien.



Im Gänsemarsch durch wunderbar verschneite Landschaften: 14 Pensionierte auf Schneeschuhtour.

## SCHNEESCHUH- TOUR IM TOGGENBURG

**Im Programm der Pensionierten-Vereinigung PSSL sind in der Wintersaison die Schneeschuhtouren besonders attraktiv. Bis zu zwei Dutzend Wintersportbegeisterte melden sich jeweils für einen solchen Anlass an und geniessen die Natur und das Sporterlebnis in der Gemeinschaft. Exemplarisch dafür ist die Schneeschuhtour vom 27. Januar 2022 im Obertoggenburg.**

**B**ei sonnigem Winterwetter starteten 14 Pensionierte auf dem Illios zur vierten Schneeschuhtour in diesem Winter. Zuerst eben aus, dann immer ansteigend wanderten wir auf gutem Schnee aufwärts über Zinggen zu den Alphütten bei Hinderlücheren, wo wir einen ersten Halt einlegten. Weiter ging es über Langlitten und Schribersboden zum Thurtalstoffel, wo wir uns bei einer Alphütte an der Sonne stärkten. Hier hatten wir auch eine wunderbare Rundschau vom Alpstein übers Rheintal, die Churfürsten und das untere Toggenburg bis zum Feldberg. Auf und ab über viele kleine Hügel führte unser Pfad bis zum Berggasthaus Sellamatt, wo wir das Mittagessen einnahmen. Anschliessend nahmen wir das letzte Wegstück unter die Füsse und gelangten zu unserem Ausgangspunkt Illios zurück. Eine zufriedene Wandergruppe machte sich auf den Heimweg, voller Vorfreude auf die nächste Tour.

von **Walter Föllmi**

Jahresversammlung der PSSL am **12. Mai 2022** in der Rüegerholzhalle in Frauenfeld.