

AUSGABE FRÜHLING / SOMMER 2017

Im ~~Am~~ Leben bleiben - bis zuletzt

Unter diesem Thema stand unsere 4. Schweizerische Fachtagung für Alltagsgestaltung und Aktivierung. Ein bis auf den letzten Platz gefüllter Kongress-Saal, herrliches Frühlingswetter mit toller Fernsicht, sehr fundierte, lehrreiche Vorträge, musikalische Überraschungsgäste und ein stimmiger, kulinarischer Rahmen überzeugten die Tagungsgäste.

Wir danken allen Teilnehmenden für Ihr Interesse und den Besuch der Tagung. Eine ausführliche Rückschau finden sie auf den nächsten Seiten.

Unsere 3 Referenten





Text: Susanne Wenger, Bern, freie Journalistin / Bilder: Claudia Stiller, Kathrin Kaiser-Moor

Reisen ins gelebte Leben und nach Anderland

Wie gestalten wir den Heimaltag, um Menschen im Leben - anstatt nur am Leben - zu halten? An der Fachtagung 2017 der LeA-Schule liessen sich rund 330 Teilnehmerinnen und Teilnehmer inspirieren, wie ein kleiner Buchstabe den grossen Unterschied machen kann.

Zum Wohlbefinden gehört mehr als körperliche Funktionstüchtigkeit, auch Geist und Seele brauchen Sorge und Pflege. Davon zeigte sich Hans Jakob Müller überzeugt, als er am 5. Mai die Tagung im Thuner Hotel Seepark vor prächtigster See- und Bergkulisse eröffnete.

Das gelte für die älteren Menschen in den Heimen genauso wie für jene, die dort arbeiteten, unterstrich der Leiter der LeA-Schule. Die unerwartet breite Resonanz auf die Tagung spreche in dieser Hinsicht Bände. Aus nah und fern waren Aktivierungs- und Betreuungsfachkräfte gekommen, um sich weiterzubilden und gleichzeitig einen guten Tag zu verbringen. Aktivierung und Alltagsgestaltung sind laut Müller eine ständige Aufgabe in den Institutionen. Doch das Personal agiert vor dem Hintergrund eines ambivalenten gesellschaftlichen Blicks aufs Alter. Das stellte die erste Referentin des Tages fest, die Basler Bildungsfachfrau und Aktivierungspionierin Annemarie Gehring: «Alle wollen alt werden, niemand will alt sein.»

Dabei sind wir immer häufiger alt, ja sogar uralt. Um 1900 waren in der Schweiz die Hundertjährigen so selten, dass sie gar nicht erst in der Statistik auftauchten. 1980 gab es 272 von ihnen, 2015 bereits 1562. Und jedem zweiten Kind, das 2015 auf die Welt gekommen ist, sagen Bevölkerungsprognostiker die Chance voraus, das Greisenalter zu erreichen. Medizinischem Fortschritt sei Dank. Die längere Lebenserwartung gilt als zivilisatorische Errungenschaft - doch was, wenn dann doch einmal die Kräfte nachlassen und Einschränkungen überhand-

nehmen? Wenn der Hundertjährige, um es in Anlehnung an den Bestseller-Titel zu sagen, nicht mehr aus dem Fenster steigen kann? Pflegebedürftigkeit wird in einer an Autonomie und Leistung orientierten Gesellschaft als Makel empfunden. Was also kann getan werden, damit alte, gebrechliche Menschen trotzdem am Leben teilhaben?

Mehr als satt und sauber

Die Frage stellt sich heute anders als zu früheren Zeiten, wie Annemarie Gehring ausführte: «Als ich um 1980 in die Altersarbeit einstieg, waren in den Heimen Frauen und Männer um die 80, die schwierige Lebenssituationen gemeistert hatten.» Zwei Weltkriege und Wirtschaftskrisen, wenig Bildung, körperlich harte Arbeit, die Frauen



Annemarie Gehring



links: Eiger, Mönch und Jungfrau, rechts: Blüemlisalp und Niesen

hatten zahlreiche Geburten hinter sich. Die Betagten seien im Heim zufrieden gewesen, dankbar auch für die Betreuung. Satt, sauber, sicher: so lautete das Motto in der Pflege. Die Mehrheit des Personals verfügte nicht über eine fachliche Ausbildung. Zur Aktivierung gehörte neben Sing- und Spielnachmittagen auch die Mithilfe im Heimbetrieb: in Küche, Nähstube, Gärtnerei. Die Aktivitäten waren an der Gemeinschaft orientiert und wurden nicht als eigene Disziplin betrachtet: «Betreuung und Aktivierung galten als minderwertig, als <gfätterle>.»

Heute treten die Menschen erst bei schwerer Pflegebedürftigkeit ins Heim ein. Die Arbeit dort ist komplexer geworden, die Ansprüche sind gewachsen. Pflege und Betreuung wurden professionalisiert, das Heimpersonal ist ausgebildet. Die Leistungen sind in Pflegestufen gefasst und müssen für die Abrechnung dokumentiert werden. Die Kosten haben sich markant erhöht. Zum Vergleich: 1980 kostete ein Monat in einem Berner Pflegeheim 1825 Franken. 2017 sind es im Schweizer Durchschnitt 8800 Franken: «Eine Steigerung um 530 Prozent!» Der Spardruck ist hoch, der Personalschlüssel knapp. Alle diese Entwicklungen prägen auch die Betreuung. Die Heimbewohnenden benötigen mehr davon, auch Einzelbetreuung. Ein Gruppengefühl sei zwar erwünscht, oft aber nicht mehr möglich. Die Ökonomisierung habe auch die Aktivierung erfasst: «Diese muss sich lohnen.» Der Fokus in den Hei-

men liege auf Krankheit und Defizit - weil dieser Bereich finanziell abgegolten werde. Aktivierungstherapie, obwohl inzwischen ein anerkannter Beruf, werde zu wenig in eine ganzheitliche Pflege eingebunden. «Dabei ist Gesundheit nicht einfach das Gegenteil von Krankheit», sagte Gehring. Auch Faktoren wie die Entfaltung der Persönlichkeit, positive Beziehungen, spirituelle Werte gehörten dazu:

«Im Leben bleiben bis zuletzt bedeutet für mich vor allem lernen.» Lernen, mit den veränderten Realitäten im Alter kreativ umzugehen. Aktivierung, so die langjährige Fachfrau, sollte dieses Lernen ins Zentrum stellen.

Erinnerungen pflegen

Eine Möglichkeit, zu lernen und zu erkennen, bietet die Rückschau auf das eigene Leben. Ruth Egli, diplomierte Pflegefachfrau, Organisationsberaterin und Klassenlehrerin an der LeA-Schule, sprach von der «Kraft des Lebensrückblicks».

Sie zitierte den Berner Lyriker und Pfarrer Andreas Urweider, der Erinnerungen mit Konfitüre verglichen habe: Wir kochen die Erinnerungen im Verlauf des Lebens ein und können sie im Alter hervorheben und geniessen. Biografiearbeit habe nachgewiesenen, grossen Wert, betonte die Referentin. Das zeige auch die Zürcher Physiotherapeutin Verena Kast auf, in ihrem Buch mit dem Titel «Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben»: Menschen, die sich auf einen Rückblick einlassen, sind dem Leben gegenüber positiver eingestellt.



Ruth Egli im Gespräch mit Schul- + Tagungsleiter Hans Jakob Müller

Wer Erinnerungen pflegt, erweist dem eigenen Leben Ehre und steigert die Selbstachtung. Zwar falle es älteren Menschen oft schwer, Gefühle zu äussern, sagte Ruth Egli. Manche hielten sich selbst nicht für wichtig genug. Trotzdem hätten die meisten das Bedürfnis, ihr Leben zu ordnen und im Erlebten Sinn zu erkennen. Nicht nur um Glück, Erfolge und friedvolle Momente soll es gehen, sondern um das ganze Leben, also auch um Scheitern, Leid, verpasste Chancen, unerfüllte Träume: «Gerade in schwierigen Zeiten haben wir Fähigkeiten an den Tag gelegt oder erworben, die wir uns beim Rückblick bewusst machen können.» An sie anzudocken, helfe Heimbewohnern, die aktuelle Situation im Alter zu bewältigen. Wer sich täglich als alt und schwach erfahre, kann sich auf die eigenen Kompetenzen besinnen. Der Lebensrückblick schlage die Brücke zur Gegenwart: «Die Schatzkiste unseres Lebens ermöglicht uns, das Leben zum Tod hin gut zu leben.»

Erinnerungspflege braucht Raum, und da kommt Pflegenden wie Betreuenden eine wichtige Rolle zu. Es gehe um eine Haltung, sagte Ruth Egli: Interesse zu zeigen, zuzuhören. Die Biografiearbeit kann mehr oder weniger strukturiert erfolgen, in Erzählcafés, Themenstunden oder mit der Portfoliobilanzierung nach der Methode «effe». Auch kann an verschiedenen Biografien angesetzt werden - von der Freudenbiografie über die Musikbiografie bis zur Arbeitsbiografie. Bei kognitiv eingeschränkten Menschen lassen sich über Lieder, Gerüche, Gegenstände Erinnerungen wecken. Solche Zeitreisen stärken nicht nur die älteren Menschen, wie Ruth Egli betonte. Sie bieten auch gestressten Pflegenden Freiraum zum Auftanken, denn: «Es macht Freude, Erinnerungen zu teilen.»

Die Brille als Kaleidoskop

Auch Referent Erich Schützendorf nahm die Anwesenden auf eine Reise mit: von Normalien nach Anderland. Dorthin seien Menschen mit Demenz unterwegs, sagte der Buchautor und Altersfachmann aus Köln: «Sie bewegen sich vom Verstand weg in ein Land, in dem ganz andere Sitten und Gebräuche herrschen.» Unverblümt, verschmitzt und mit einer Prise Provokation plädierte Schützendorf dafür, Menschen mit Demenz verrückt sein zu lassen: «Wir machen unsere Vorstellungen von Würde viel zu stark an Vernunft und Verstand fest.» Doch auch das Spiel, das völlig zweckfreie Tun, dem sich Menschen mit Demenz hingeben, seien förderungswürdige Kompe-



Der volle Kongress-Saal

tenzen: «Über das Spiel gelangt der Mensch zu Erkenntnis.»

Die Bewohnerin, die konzentriert im Joghurt rührt und es dann auf die Serviette leert. Der Bewohner, der nicht aufhört, auf den Tisch zu klopfen, anstatt zu essen. Die Bewohnerin, die ihre Brille mit einer Scheibe Wurst putzt. Peinlich? Unwürdig? Nicht in Anderland, wie der Referent überzeugend darlegte. Die Bewohnerin mit dem Joghurt war Hausfrau und führt einen Automatismus aus: Sie rührt im Teig und füllt ihn aufs Backblech. Die Bewohnerin mit der Brille nutzt die verschmierte Sehhilfe als Kaleidoskop, in dem sich das Licht wundervoll bricht. Und dem Bewohner verschaffen die durchs Klopfen erzeugten Vibrationen ein gutes Gefühl. Doch die Pflegefachkraft - «leicht überqualifiziert» - notiert ins Journal: «Herr Sch. verweigert Nahrungsaufnahme.» Der Bewohnerin nimmt sie den Joghurt weg, damit diese nicht weiter damit her-



Erich Schützendorf

ummatscht. Und die zu Besuch weilende Tochter reinigt umgehend die Brille der Mutter. Dazu Schützendorf: «Uns in Normalien ist eben der Verstand im Weg.»

Weniger Medizin, mehr Poesie

Er schlug vor, liebevoller und gelassener mit Demenz und Eigensinn umzugehen. Weniger Blutdruckmessungen, mehr Phantasie. Weniger Fragen, mehr Poesie. Weniger Ordnung, mehr Sinnlichkeit. «Sollte ich selbst einmal den Verstand verlieren, möchte ich nach draussen gebracht werden, um den warmen Sommerregen zu spüren», verkündete der Referent. Menschen mit Demenz bräuchten auf ihrem Weg nach Anderland Reisebegleiter mit völkerkundlichem Blick, interessiert am fremden Land, ohne zu missionieren. Dass die Betreuung nicht einfach ist, weiss der erfahrene Experte natürlich. Menschen mit Demenz zeigen ja nicht nur sympathische Verrücktheit, sondern auch Angst und Verzweiflung. Sie klammern, jammern, weinen. Die dauernden Wiederholungen, die Langsamkeit - oft kaum auszuhalten. «Als Reisebegleiter leiden wir auch an diesen Menschen», sagte Schützendorf. Das sei

nicht zu vermeiden, und niemand müsse sich deswegen schuldig fühlen.

Um «im Meer der Verrücktheit» zu überleben, brauche das Pflege- und Betreuungspersonal Strategien. Doch die üblichen Strategien - Sprache, Aktivität - funktionierten bei Demenz nicht. Schützendorfs Vorschlag: «Setzen Sie sich ins Rettungsboot der Passivität.» Nicht reden, nicht handeln. Einfach mal still dabeistehen, mit Mimik und Gestik kommunizieren. Der Bewohnerin mit einer Berührung Halt geben, wortlos, dreissig Sekunden lang. Oder ihr sanft in die Hand pusten. Dann gehen. Pflegende bräuchten Rettungsinseln, sagte Schützendorf. Orte, an die sie sich kurz zurückziehen und einen Moment lang ganz für sich sein können. Eine Liegewiese, ein Korbsessel. «Milieugestaltung auch für uns», nannte es der unkonventionelle Referent. Denn nur wenn Pflege- und Betreuungspersonen selbst gesund blieben, könnten sie wirklich dazu beitragen, ältere Menschen im Leben zu halten.

Lehrreich und berührend

Viel hör- und sichtbare Zustimmung im Tagungssaal. Die Teilnehmenden - mit deutlicher Frauenmehrheit - fühlten sich in ihrer anspruchsvollen Aufgabe offenbar verstanden und respektiert. Angeregt und merklich gut gelaunt verdankten die Tagungsbesucherinnen und -besucher die Beiträge mit Applaus. An der so kurzweiligen wie substanziellen Tagung wurden sie nicht nur mit praxisnahen Anregungen und lehrreichen Hintergründen versorgt, sondern über sämtliche Sinne berührt. Das vergnügte musikalische Gastspiel des A-cappella-Chors Liederlust, das feine Essen, die Lokalität im lauschigen Thuner Schadau-Park, die Frühlingssonne im Gesicht - all dies trug zur Stärkung der Anwesenden bei, so wie es der ganzheitlichen Philosophie der LeA-Schule entspricht. Und manch eine liess nach Abschluss der Tagung noch ein letztes Mal den Blick über den See zu den eindrücklichen Berner Oberländer Eisriesen Eiger, Mönch und Jungfrau schweifen, bevor sie wieder dem Bahnhof zustrebte, um die Heimreise anzutreten. Schulleiter Müller hatte es am Morgen ja gesagt: Zum Wohlbefinden gehört mehr als körperliche Funktionstüchtigkeit, auch Geist und Seele brauchen Sorge und Pflege.

Die vollständigen Referate können auf unserer Webseite unter „Fachtagungen“ heruntergeladen werden.

Unter der Rubrik „Aktuelles“ finden Sie weitere Informationen und Impressionen der Fachtagung.



Blick auf den Niesen



Eintreffen der Tagungsteilnehmerinnen und -teilnehmer



Mittagspause am Thunersee



Veronika der Lenz ist da ...

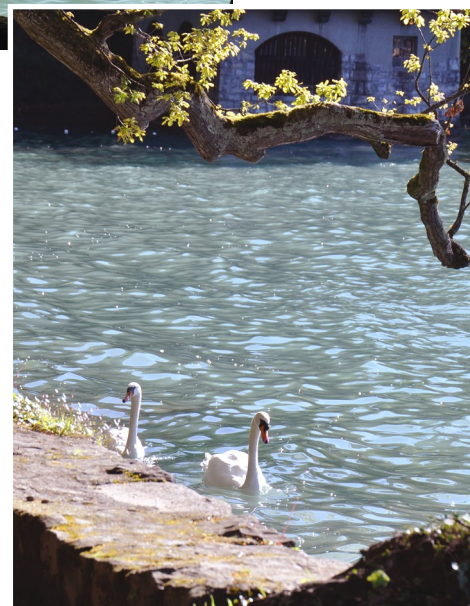
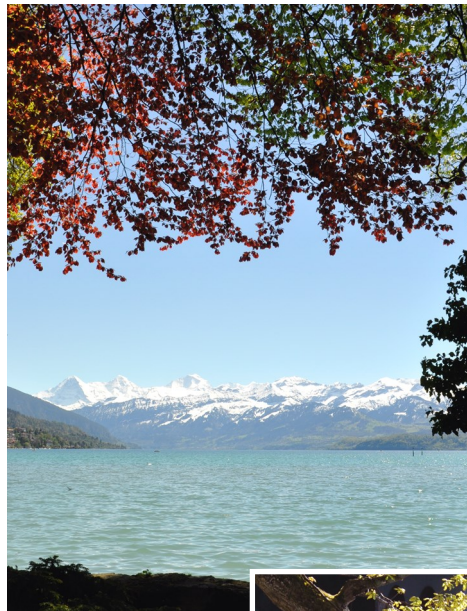
Nachfolgend ein paar spontane Feedback's zur Fachtagung:

„Sehr zufrieden sitze ich in der Abendsonne und lasse den Tag Revue passieren. Kurz und bündig: Der Tag war von A bis Z Balsam für die Seele, Wellness pur. Vielen herzlichen Dank für diesen grossartigen Anlass, welcher optisch, mit der wunderschönen Lage des Seeparks, kulinarisch, mit dem sehr feinen Essen und den super Referenten, den Musikern, usw ... kaum zu überbieten ist.“

„Wir waren am Freitag an der tollen Tagung dabei und möchten uns für die vorbildliche Organisation herzlich bedanken! 330 hungrige Frauen in so kurzer Zeit zu verpflegen ist nicht ganz ohne! Es war sehr bereichernd all die Referate und die guten Tipps!

„Herzlichen Dank für die spannende und lehrreiche Tagung vom letzten Freitag. Ich habe sehr viel Anregungen mit nach Hause genommen.“

„Ein grosses Kompliment für die super Fachtagung vom letzten Freitag! Es war sehr interessant und hilfreich.“



Dessertbuffet im Congress Hotel Seepark



Hans Jakob Müller, Schul- und Tagungsleiter



Kontakt Daten:

079 767 57 19
079 760 13 58



Katrin Lüthi, Johannes Göddemeyer, Remy Pfirter, Jürg Weingart, Susanna Scherler

Weiterbildungsangebote 2017

Am 20. Mai 2017 fand im Rahmen der LeA-Weiterbildungskurse ein **Dekorationen-Kurs** statt. Mit der Kursleiterin Dora Moser beschäftigten sich die Teilnehmerinnen damit, wie passende Einrichtungsgegenstände auszuwählen sind, Wohlfühloasen einzurichten, mit vertrauten Gegenständen Neues herzustellen und gab ihnen Impulse und vielfältige Anregungen. Dazu ein kurzer Bericht von Margrit Trachsel.

Eintauchen in das kreative Schaffen

Durch die neuen Ideen und die vielfältigen Materialien sind wir regelrecht beflügelt, das neu Gesehene gleich umzusetzen. Was haben wir jetzt gehört? Farbabstimmung - das heisst, nicht zu viele Farben einsetzen. Dekoriere ich einen Raum, in welchem ein grünes Sofa steht, hat der Gegenstand auch grüne Komponenten. Das kann eine Vase, eine Karte, eine Pflanze oder ein Bild mit der gleichen Farbabstimmung sein. Zwei bis drei Elemente, hübsch zusammengestellt, ergeben ein harmonisches Ganzes.

Das Wetter erlaubt uns, draussen weiter zu gestalten. Mit „Chacheli-Gschirr“ aus dem Brockenhaus (Tassen und Unterteller mit Goldrand) gelingt unter der Anleitung der Kursleiterin ein luftig-leichtnatürliches Blumengesteck. Materialien, in der Natur gesammelt, Steine, Moos, Zweige, Schneckenhäuser, aber auch Plastikbecher, Gläser, Papier, Resten von Garn, Stoff, Bündeli und vieles mehr liegen zur Verarbeitung bereit. Dora möchte uns sensibilisieren, Abfall und Naturmaterial als Gestaltungskomponente mit einzubeziehen. Ein Becher oder Glas, angemalt und mit einem passenden Bündeli oder Draht verziert, findet einen neuen Platz auf dem Gartentisch.



So werden wir von der Kursleiterin mit Deko-Ideen durch die Jahreszeiten geführt. Mit etwas Heu, Eierschalen, Federn und getrockneten Blumen entsteht durch die geübte Hand von Dora eine Themen-Deko für den Ostertisch. So lassen wir uns gerne in den Sommer mitnehmen. Mit Muscheln, Steinen und Sand üben wir uns im „weniger ist Meer“. Wir gehen in den Park und suchen unter der Birke kleine Äste, die wir sogleich zu einem Kranz binden ...toll! Es ist ein intensives Schaffen mit vielen Inspirationen und regem Austausch untereinander. Wir üben uns in malen, häkeln, kleben, schneiden, falten, wickeln und schnüren. Mit gefüllten Taschen und neuen Ideen verabschieden wir uns. Danke Dora, für den abwechslungsreichen und kreativen Tag.



**Nächster Kurs findet am
02.10.2017 in Zofingen statt**

Fit und Beweglich auch im hohen Alter



Grundlagen zur Leitung von Bewegungsgruppen

Bewegen ist Leben - Leben ist Bewegen.

Selbständigkeit, Unabhängigkeit, körperliches und psychisches Wohlbefinden sind auch davon abhängig, ob man sich bewegen kann.

Ziele:

- Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie mit betagten Heimbewohnenden körperliche und geistige Beweglichkeit pflegen und erhalten können
- Ein Übungsrepertoires für sinnvolles, gezieltes Bewegen sowie für Sturzprävention erarbeiten/erstellen
- Motivation, Freude und Sicherheit im Leiten von Bewegungsstunden

Termin & Durchführungsort:

29./30.06.2017 Thun

Märchen - erzählen und gestalten

Märchen vermitteln auf eine eindrückliche Art und Weise, was Menschen überall auf der Welt bewegt. Sie fördern das Einfühlungsvermögen in die Menschen, die in irgendeiner Form ausgegrenzt sind. Im Märchen passieren überraschende Lösungen, die durch lebendiges Erzählen erlebt werden können. Das Nachspielen einzelner Märchenszenen schafft einen Zugang zur Gefühlswelt und kann das pure Grübeln über die eigene Geschichte in den Hintergrund rücken.

Ziele:

- Sie lernen methodische Bausteine, um mit Ihrer Zielgruppe Inhalte von Märchen altersgerecht zu bearbeiten
- Sie erleben selber die Wirkung des Erzählens und des Nachspielens
- Sie reflektieren Arbeitsweisen, um Hoffnung und Humor der Bewohnenden zu stärken

Termin & Durchführungsort:

30.08.2017 Thun



Shiatsu für alte Menschen



Das Shiatsu Programm ist eine effektive Methode, um älteren Menschen spielerisch den Zugang zu ihrem Körper zu eröffnen. Es fördert die Beweglichkeit und Wahrnehmung und führt dadurch zu mehr Selbstständigkeit. Ob rüstige Senioren oder an Demenz leidende Heimbewohner, ob in der Gruppe oder als Einzelbehandlung - die einfachen und wenig zeitintensiven Übungen können im Stehen, im Sitzen, im Rollstuhl und einige davon sogar im Liegen ausgeübt werden.

Ziele:

- Sie erleben die Übungen selber
- Sie können die Übungen anleiten
- Sie wissen, wie Sie die Techniken an verschiedene Bedürfnisse und Befindlichkeiten anpassen
- Sie haben Kenntnis über die Wirkung der Übungen

Termin & Durchführungsort:

07.09.2017

Thun

Achtsam begleiten in Freud und Leid

Der Eintritt ins Heim, der Geburtstag, der Tagesbeginn, der Abschied von einer Mitbewohnerin, der Wechsel der Jahreszeiten..., das Leben im Heim ist von Übergängen geprägt. Rituale und Feiern helfen uns, diese achtsam zu gestalten.

Ziele:

Die Weiterbildung

- baut Ängste ab in der Wahrnehmung von spirituellen Bedürfnissen
- befähigt zur achtsamen Gestaltung von kleinen (Alltags-) Ritualen und Feiern
- erschliesst ohne religiöse Vereinnahmung Zugänge zur Spiritualität als Lebens-Ressource
- unterstützt den Einsatz des Handbuchs „In Freud und Leid“ im Heimalltag

Termin & Durchführungsort:

15.09.2017

Zofingen



Hörbehinderte - Sehbehinderte in der A+A



Für Hörbehinderte ist „das Verstehen können und sich Verstanden fühlen“ eine wertvolle Lebensqualität. Hörgeräte resp. Hörsysteme erleichtern die Kommunikation mit Hörenden.

Es gibt im Alltag immer wieder Situationen, wo Menschen mit einer Sehbehinderung Unterstützung angeboten werden kann. Doch meist fühlt man sich unsicher dabei.

Ziele:

- Sie verstehen die grössten Herausforderungen von hör- und sehbehinderten Menschen
- Hürden und Hemmungen abbauen
- Verbesserter Umgang mit hör- und sehbehinderten Menschen
- Wissen über Hörbehinderungen und die meist verbreiteten Augenkrankheiten
- Kenntnisse und Bedienung von Hilfsmitteln

Termin & Durchführungsort:

21.09.2017

Thun



Holz als Inspiration

Es braucht keine vollständig ausgerüsteten Werkateliers, um mit Gruppen zu arbeiten. Sie an einen Tisch zu bringen, das Holz in ihren Händen zu etwas Individuellem werden lassen und dabei ohne Anspruch auf Worte Gelebtes zu verarbeiten, Erinnerungen aufblühen zu lassen, ist das Anliegen dieses Angebotes.

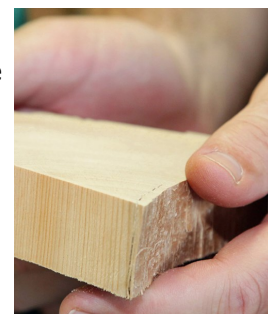
Ziele:

- Sie widmen sich dem Thema Holz und erfahren dessen Lebendigkeit
- Sie trauen sich, mit Menschen und Holz zu arbeiten
- Sie haben Material- und Werkzeugkenntnisse
- Sie vertrauen dem Entstehen und Wissen dem Prozess mehr Gewicht beizumessen als dem sichtbaren Resultat
- Die Entdeckerlust ist geweckt

Termin & Durchführungsort:

25.09.2017

Thun



Dekorationen



Gebrauchte Gegenstände sind Inspiration und laden zur Aufwertung in neuem Kleide ein. Die Natur bietet einen unerschöpflichen Reichtum, auch das Drinnen zu freudvollen „Eggelis“ werden zu lassen. Sie lernen, im „Handumdrehen“ unkomplizierte, dekorative Augenweiden entstehen zu lassen. In Aktivierungs- und Werkgruppen hergestellte Deko-Gegenstände würdigen zudem das Schaffen der Bewohnenden.

Ziele:

- Was kann ich mit Dekorationen bewirken?
- Passende Einrichtungsgegenstände auswählen
- Wohlfühllosen einrichten
- Mit vertrauten Gegenständen Neues herstellen – up-cycling!
- Impulse und vielfältige Anregungen

Termin & Durchführungsort:

02.10.2017

Zofingen

Tanzen im Sitzen

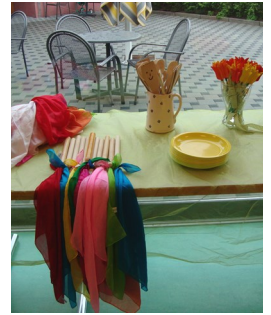
Musik und Tanz verbindet, macht körperlich fit und setzt Glückshormone frei, die ein ganzheitliches Wohlbefinden bewirken. Tanzen lässt Belastendes vergessen und lenkt ab. In Bewegung bleiben gehört zu unseren elementarsten Bedürfnissen. Der alte Mensch hat das Anrecht auf angemessene Bewegungsangebote. Tanzen, rhythmisches Bewegen ist wichtig. Sei es im Gehen, im Stehen, im Sitzen und warum nicht im „Liegen“.

Ziele:

- Mit Musik und einfachen Hilfsmitteln das Bewegungsrepertoire der Betreuten optimal zum Tanzen zu bringen
- Mit Kreativität, etwas Fantasie und vor allem mit Begeisterung und Spass eine Tanzstunde sicher anleiten zu können

Termin & Durchführungsort:

11.10.2017 Zofingen



10-Minuten-Aktivierung



Die Kurzaktivierung ist eine ganz besondere Möglichkeit und Chance, die Lebensqualität der dementen Menschen zu verbessern. Denn auch eine kurze Beschäftigung belebt den Alltag. Altvertraute Gegenstände sind dabei ein „Schlüssel“ in die Vergangenheit; sie wecken Erinnerungen und ermöglichen eine kurze Reise zurück in die „aktive Zeit“.

Ziele:

- Spürbare Veränderung des Klimas und Wohlbefindens ermöglichen
- Kontakte fördern
- Erweiterung der Biografiearbeit
- Den Bewohnenden dort abholen, wo er gerade ist
- Das gelebte Leben wieder wachrufen
- Rand- und Wartezeiten sinnvoll nutzen

Termin & Durchführungsort:

18.10.2017 Thun

Spielwerkstatt

Oft sind die herkömmlichen Spiele zu kompliziert, zu aufwendig oder zu anspruchsvoll. Die Spielkarten zu klein, die Bilder zu kindlich oder alles zusammen. Da hilft nur eines: Die Spiele selber herstellen. In diesem Kurs können Sie verschiedene Spiele ausprobieren und dann selber anfertigen.

Ziele:

- Was macht noch Spass und wie kann ich die Teilnehmenden abholen und motivieren?
- Spielregeln anpassen und erweitern
- mind. 4 fertige Spiele nach Hause nehmen

Termin & Durchführungsort:

03.11.2017 Zofingen



Ratespiel zum Thema Kochen

Dokumentieren leicht gemacht



Dieses Kursangebot möchte den Sinn und Gewinn einer verhältnismässigen Dokumentation aufzeigen, die Lust am Benennen/Schreiben wecken sowie hilfreiche Unterstützungsmöglichkeiten für das Formulieren weitergeben.

Ziele:

- Sie kennen Grundlagen der Dokumentation allgemein
- Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit dem Thema Dokumentation
- Sie können kurz und prägnant Ihre Beobachtungen formulieren
- Sie setzen sich mit möglichen Dokumentationsvorlagen auseinander

Termin & Durchführungsort:

07.11.2017 St. Gallen

Rollator-„Vital“-Parcours

Selbständigkeit und Unabhängigkeit bedeuten Lebensqualität. Viele betagte Menschen sind dank geeigneten Geh-Hilfsmitteln noch mobil, können dadurch an vielen Alltagsaktivitäten teilhaben und erweiterte soziale Kontakte pflegen.

Ziele:

- Sie fördern Sicherheit und Freude am täglichen Spaziergang
- Sie kennen die Vor- und Nachteile der jeweiligen Hilfsmittel
- Sie lernen, die Geh-Hilfsmittel richtig einzustellen
- Sie wissen, wie man Menschen mit Hilfsmitteln richtig unterstützt

Termin & Durchführungsort:

23.11.2017 Thun



Start an unserer Schule

Die Klasse 1/49 hat im Februar 2017 in Thun gestartet



Annemarie Bigler, Diakonie Bethanien, Zürich
Maja Christen, Senevita Obstgarten, Affoltern am Albis
Theres Friedli, Alterszentrum Haslibrunnen, Langenthal
Nicole Glaus, Alters- und Pflegeheim Günschmatte, Lauterbrunnen
Katrin Halbeisen, Zentrum Passwang, Breitenbach
Janine Heinimann, Mülimatt, Sissach
Désirée Heller, BPZ Schlossgarten, Niedergösgen
Barbara Hutzli, Spitex Oberes Langetental AG, Huttwil
Lucia Imboden, Alterszentrum Oeltrotte, Ennetbürgen
Christa Loosli, Alterswohnheim Mütschi, Walchwil
Sandra Marotti, Alterszentrum Holbeinhof, Basel
Véronique Reber, Betagtenzentrum, Laupen
Vreni Schlunegger, Stiftung Sunneschyn, Meiringen
Patricia Schopfer, Sternenhof Leben und Wohnen im Alter, Basel
Silvia Steger, Burgergut Thun, Steffisburg
Elona Vathi, Alters- und Pflegeheim Lorrainehof, Bern
Jacqueline Zwahlen, Magda - Alterswohn- und Pflegeheim, Hilterfingen

Die 50. LeA-Ausbildungsklasse hat im April 2017 in St. Gallen gestartet



Gabriela Bruhin, Seniorenresidenz Südpark, Basel
Gaby Bucher, Alteswohnsitz Salvia AG, Rebstein
Sandra Germann, Alters- und Pflegeheim National, Arbon
Cäcilia Gisler, Alters- und Pflegeheim zur Rose, Reichenburg
Anne-Marie Hasler, Regionales Pflegezentrum, Baden
Judith Hofstetter, Altersheim Feldhof, Oberriet
Adelheid Huber, Sonnegrund, Kirchberg SG
Ursula Kurmann, Haus Holzenstein, Romanshorn
Anna Regula Lindt, CADONAU, Chur
Maja Maier, Alters- und Pflegeheim Quisisana, Heiden
Anita Meier, Alters- und Pflegeheim Pfand, Hundwil
Cristina Mettler, Pflegezentrum Grünau, Sirnach
Margrith Mullis, Altersheim Kirchbünste, Flums
Petra Sieber, Alteswohnsitz Salvia AG, Rebstein
Ingrid Stutz, Alterszentrum St. Peter und Paul, Zürich
Silvana Vedruccio, Kursana, St. Gallen

Wir gratulieren!

8 Frauen (Klasse 4/9) dürfen seit Januar 2017 stolz als **diplomierte Bereichsleiterinnen Alltagsgestaltung und Aktivierung in Aktion** treten



Marianne Borer, Alterszentrum Bodenacker, Breitenbach
Gabriele Clauss, Seniorama, Oberhofen
Renate Meier, Zentrum Ergolz, Ormalingen
Judith Ruppanner, Alterszentrum Altensteig, Rheineck
Helle Schärer, Wohn- und Pflegeheim Grünau, Wabern
Silvia Schenk, Alterszentrum, Eggwil
Manuela Steinauer, Stiftung Amalie Widmer, Horgen
Lydia Zinniker, Alterswohnzentrum, Ruswil

Die nachfolgenden Lernenden erreichten ihr Ziel und erhielten das Diplom zur Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung

Diplomklasse 3/38 (November 2016)



Es fehlen: Vlora Trösch + Regula Wyss

„Sitz und Tanz“

Rahel Bischof, Domicil Wyler, Bern

„Seifen – handgefertigt mit viel Liebe“

Silvia Burgener Groen, Alters- und Pflegeheim St. Paul, Visp

„Töpferwerkstatt“

Nicole Gubler, Feldheim, Reiden

„Aktivierung am Tisch“

Petra Hänggi, Stiftung Blumenrain, Therwil

„Ganzheitliche Einzelaktivierung im Seniorenzentrum“

Christine Joller, Seniorenzentrum Mülimatt, Oberwil b. Zug

„Das Filzen“

Christine Lehmann, Wohnsiedlung Aktiva, Melchnau

„Schreibwerkstatt Schönschrift“

Susanne Lehmann, APH Halse-Rüegsau, Rüegsausachen

„Besuch mit Hund Tim“

Klara Röthlin, Betagtensiedlung „Dr Heimä“

„Stammtisch“

Heidi Schönholzer, Dahlia Lenggen, Langnau i. E.

„Welt der Farben - fröhlich und bunt: Malen trotz Demenz“

Doris Steiner, Asana Gruppe AG, Leuggern

„Spannferkelgrillieren“

Maria Studer, Läbesgarte Bleichematt, Biberist

„Das waren noch Zeiten - Jahresprojekt Gruppen- und Einzelaktivierung“

Vlora Trösch, Alterszentrum Mellingen-Wohlenschwil, Mellingen

„Memory“

Regula Wyss, Betagtenheim, Zollikofen

Diplomklasse 3/39 (Februar 2017)



„Der Werkzeugkasten zu Besuch im Haus Serena“

Susanne Beutler, Stiftung Haus Serena, Urtenen-Schönbühl

„Backstube“

Heidi Fankhauser, Alterszentrum, Heimberg

„Die mobile Teebar“

Astrid Flückiger, Dahlia Oberaargau AG, Herzogenbuchsee

„Wie unsere Bewohnerinnen von der geschützten Abteilung zu einer an ihre Bedürfnisse angepassten Gruppe kamen ...“

Hanna Flury, Alters- und Pflegeheim, Lohn-Ammannsegg

„Vier Jahreszeiten“

Sonja Holzscheiter, Tilia, Rheinau

„Turnen im Stehen“

Romina Jmboden, Alters- und Pflegeheim Seegarten, Hünibach

„Spiegelei mit Rösti und Apfelmus“

Trudy Koch, Luzerner Kantonsspital, Wolhusen

„Gleichgewicht & Kraft“

Yvonne Moser, Stiftung Loogarten, Esslingen

„X-Box Kegeln“

Deborah Sabato, Alters- und Pflegeheim Holbeinhof, Basel

„Erinnerungspflege (an)fassbar“

Elisabeth Volk, Alterszentrum „Im Brüel“, Aesch

Diplomklasse 3/40 (April 2017)



„Kurzzeit-Aktivierung mit Hilfe von Actiboy“

Renate Berger, Stiftung Diaconis, Bern

„Ferien in Torreglia 2016“

Monja Beutler, Stiftung Wohnheim Öpfuböimli, Huttwil

„Meine Fahrradwerkstatt“

Alexander Feuz

„Projekt Hochbeet: Umgebungsarbeiten Demenzterrasse und Schaukasten“

Barbara Hächler, Pflegezentrum Barmelweid AG, Barmelweid

„Einzelaktivierung: Autoputzen – Innenreinigung“

Cornelia Herger, Stiftung Behindertenbetriebe Uri, Schattdorf

„Kochen im Salon“

Nicola Huber, Alterszentrum Klus Park, Zürich

„Bewohnerferien Carpediem: 2 x 1 Woche an der Lenk“

Käthi Moser, Carpediem - Wohn- und Pflegeheim, Stettlen

„Einkaufen im APH: Modeschau im Heim“

Christine Röthlisberger, Alters- und Pflegeheim, Beatenberg

„TimeSlips im Altersheim Frutigen“

Christiana Schmid, Pro Senectute Haus Frutigen, Frutigen

„Der Clown im Altersheim für demenzkranke Menschen“

Nicole Spaar, Seniorenzentrum Obere Mühle, Villmergen

„Ringelblumensalbe selber herstellen – ein Generationenprojekt“

Evelyne Sterchele, Zentrum Aettenbühl, Sins

„Offene Malstube“

Beatrice Zumbrunn, Alters- und Pflegeheim Birgli, Brienz

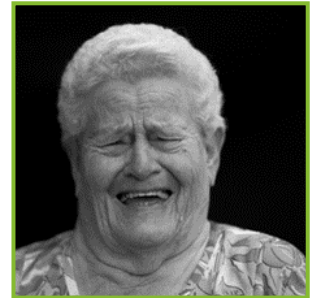
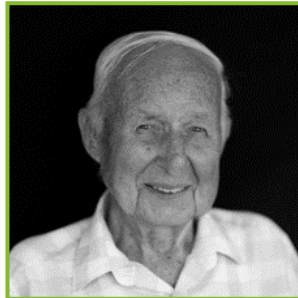
„Fitness-Parcours im lauschigen Garten“

Clara Zwimpfer, Meierhöfli - Wohnen + Pflege im Alter, Sempach

„Wär doch was, um im Leben zu bleiben“

Fotoausstellung „MENSCHEN lachen“

Fotoakustische Lachsammlung von Stephanie Meier



Diese Ausstellung umfasst 20 Portrait-Fotografien von lachenden Menschen im reifen Alter, deren Lachen sichtbar und hörbar ist. - Drücken Sie einfach die Fusstaste!

Im Mai dieses Jahres feierte die Ausstellung im Domicil Schwabgut Bern ihre Premiere. Anlässlich des Humorkongresses vom 16./17. September 2017 werden einige der Portraits im öffentlich zugänglichen Foyer des Congress Centers Basel ausgestellt, siehe www.humorkongress.ch.

Eine Altersinstitution gewinnt einen atmosphärischen Mehrwert, wenn die "lachenden Menschen im reifen Al-

ter" Besuchende, Bewohnende und Mitarbeitende z.B. im Eingangsbereich begrüßen. Durch das Betätigen der Fusstaste erklingt das Lachen und es kann durchaus vorkommen, dass dieses ansteckend wirkt!

Möchten Sie von Ihren Bewohner/innen oder Mitarbeiter/innen eine eigene Lachsammlung anfertigen lassen? Fotoakustisch oder fotografisch? Dann nehmen Sie unverbindlichen Kontakt mit mir auf, ich berate Sie gerne und freue mich auf Ihre Anfrage. Auch die bestehenden Bilder mit Ton sind als Unikate käuflich, Preise auf Anfrage (s/w 90cm/90cm).

Kontakt:

Stephanie Meier
Pfeffingerweg 9
4224 Nenzlingen
mobile: 078 736 22 98
E-mail: s.m.foto@gmx.ch

Stephanie Meier zu ihrer Arbeit:

„Dieses Projekt ist eine Weiterentwicklung einer ersten Ausstellung «Menschen lachen» bei welcher ich den ganz eigenen Humor der Protagonistinnen und Protagonisten vom Kindes- bis ins Seniorenalter suchte und dabei der grossen Individualität und Kraft des Humors begegnete. Auf diese Weise erwachte auch mein Humor, ich wurde „angesteckt“ und hatte während dieser Arbeit viel zu lachen. Das Lachen von älteren Menschen finde ich besonders ausdrucksstark. Deswegen habe ich mich entschieden, eine zweite Ausstellung «Menschen lachen.» mit Personen im reifen Alter zu realisieren. Während des Entstehungsprozesses der Aufnahmen von Bild und Ton versuchte ich mich dem Humor meines Gegenübers in Gesprächen unter vier Augen anzunähern. Es entstand eine wunderbare Entdeckungsreise zur Vielfalt und Schönheit des Lächelns.“

Informieren Sie sich auf der Web-Seite www.leaschule.ch über:

- * die nächsten Info-Veranstaltungen in Bern, St. Gallen und Zürich
- * die kommenden Ausbildungsstarts in Thun und St. Gallen
- * offene Stellenangebote und Stellengesuche
- * viele Arbeitshilfen (auch im LeA's-Kaufladen unter www.kaufladen.leaschule.ch)

Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, Kathrin Kaiser-Moor, Margrit Trachsel

Schule für Lebensbegleitung im Alter GmbH

Gwattstrasse 144 CH-3645 Gwatt b. Thun

Telefon: +41 (0)33 733 43 43

E-Mail: info@leaschule.ch www.leaschule.ch www.kaufladen.leaschule.ch