

## Die Leuchtkraft nicht verlieren

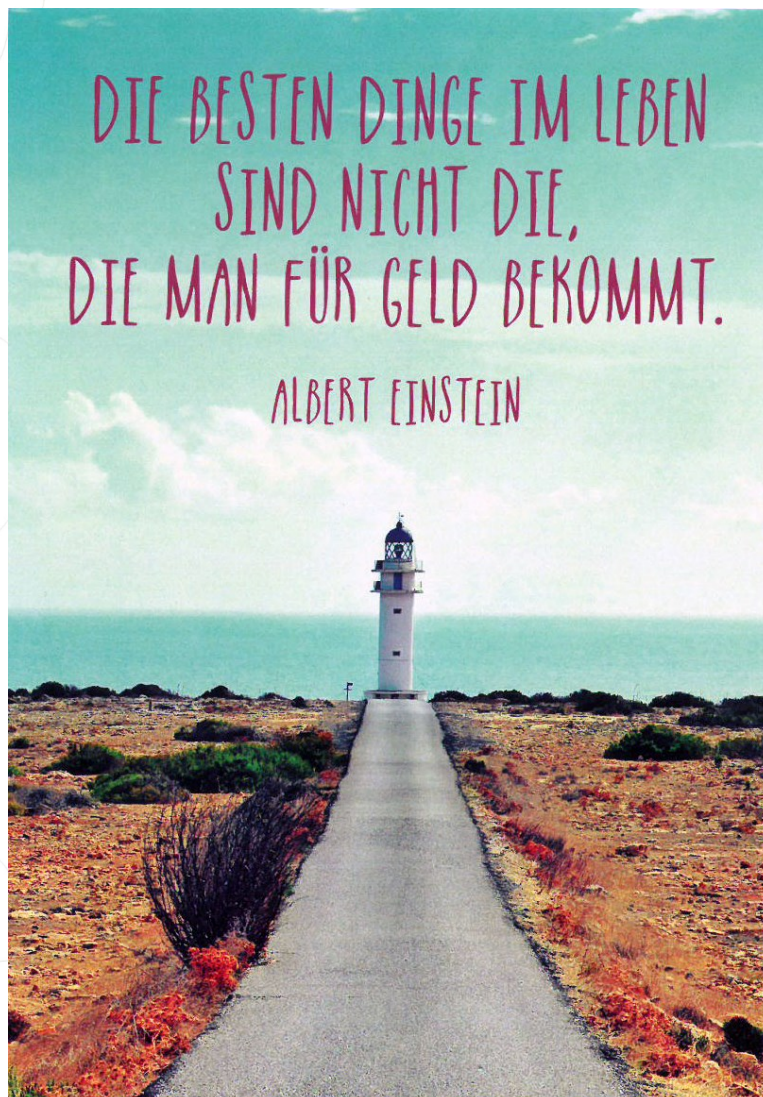
Darum geht es, liebe Leserin, lieber Leser, an der nächsten Fachtagung im Herbst 2019 in Thun. Im Zentrum stehen für einmal wir selbst mit der Frage nach **unserem** Wohlbefinden oder Unwohlbefinden. Üblicherweise geht es an Fachtagungen ja meist um „die Anderen“. In unserem Fall um die uns anvertrauten alten/behinderten Menschen und wie wir die Aktivierungs- und Betreuungsqualität und damit **ihre** Lebensqualität optimieren können. Sie erinnern sich, im Mai 2017 lautete unser Tagungsthema „Am/Im Leben bleiben - bis zuletzt“.

Im nächsten Herbst werden wir uns Fragen nach den wichtigen Dingen in **unserem** beruflichen und privaten Leben stellen - Fragen nach **unserer** Lebensqualität. Wir möchten darüber nachdenken, wie wir unsere Leuchtkraft, unsere Lebensfreude in einer hektischen, anforderungsreichen Zeit bewahren können?

Kürzlich begegnete mir diese Karte mit dem Leuchtturm und der Aussage von Einstein. Bei näherer Betrachtung umschreiben Bild und Aussage das Thema unserer Tagung wunderbar. Ein Leuchtturm hat die Funktion, Orientierung und damit Sicherheit zu vermitteln und beruhigend zu wirken. Dies kann er aber

nur, wenn er, wie sein Name sagt, leuchtet. Und dazu braucht die Lichtquelle Energie. Wenn diese aufgebraucht ist und nicht nachgefüllt wird, erlischt der Leuchtturm und seine Funktion ist dahin, er hat ausgeleuchtet.

Aktivierende, pflegende und betreuende Menschen, ja eigentlich alle sozial Tätigen sind wie Leuchttürme. Sie sind durch ihr Licht Wegsymbole, Hoffnungsträger, bieten Orientierung und Sicherheit - und verbrauchen Leuchtkraft. Tragen wir dieser Sorge!



### 20 Jahre LeA-Schule

Gleichzeitig mit der Fachtagung feiern wir das 20-jährige Bestehen unserer Schule. Deshalb ist es uns wichtig, diesem Tag besonderen Glanz zu verleihen und ihn mit aussergewöhnlichen Referentinnen und Referenten sowie Unterhaltungskünstlern zum Leuchten zu bringen.

Am Abend, nach dem Tagungsteil, feiern wir gemeinsam unsere erfolgreiche Leuchtturmgeschichte und zünden das Jubiläumsfeuer.

Schon heute - ein ganz herzliches Willkommen!

Hans Jakob Müller,  
Schulleiter

# Herzliche Einladung zur 5. Fachtagung

## Herz über Kopf - Wege zum Wesentlichen in Beruf und Alltag

### Schweizerische Fachtagung

für Alltagsgestaltung und Aktivierung

mit Jubiläumsfeier

20 Jahre  
LeA

Geht es  
mir  
gut



#### Unser Tagungsort: Congress Hotel Seepark



Direkt am Thunersee mit Blick auf Eiger, Mönch und Jungfrau liegt eine Oase der Ruhe für Geniesser, das 4-Sterne Congress Hotel Seepark mit Seminarräumen.

**zu Fuss:** Ab Bahnhof Thun dem Promenadenweg entlang, ca. 15 Min.

**Öv:** Ab Bahnhof Thun mit dem öffentlichen Bus in 3 Min. erreichbar (Haltestelle Seepark)

**Auto:** Das Hotel Seepark Thun verfügt nur über eine beschränkte Anzahl Parkplätze. Wir bitten Sie, wenn möglich die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen.

**Freitag, 27. September 2019, 09.30 - 16.30 Uhr  
im Congress Hotel Seepark, Thun**

#### Programm

- ab 08.30 Uhr Türöffnung mit Begrüssungskaffee
- 09.30 Uhr Tagungseröffnung durch die Tagungsleitung**
- 09.45 Uhr Um die Freude geht's**  
Hans Jakob Müller
- 10.35 Uhr Pause**
- 10.55 Uhr Was wirklich zählt - Erfahrungen aus einem reichen Leben**  
Sr. Liliane Juchli & Stefan Knobel
- 12.00 Uhr Mittagspause**
- 13.30 Uhr Überraschungsgäste aus der Kleinkunstszene**
- 14.20 Uhr „Wahnsinnig menschlich“ im Beruf und Alltag**  
Patricia Berlingieri
- 15.10 Uhr Pause**
- 15.30 Uhr Die Entdeckung der Langsamkeit - Poetische Bühnenshow**  
Baldrian (Thomas Leuenberger)
- 16.20 Uhr Verabschiedung durch die Tagungsleitung**

#### Programm Jubiläumsfeier (aktuelle und ehemalige LeA-Lernende)

- 17.15 Uhr Jubiläumsfeier zum 20-jährigen Bestehen der LeA-Schule**  
mit Apéro riche im Congress Hotel Seepark, Thun
- 20.00 Uhr Schlusspunkt**

#### Tagungskosten:

- Fr. 275.--** (10% Gruppenrabatt ab 5 Teilnehmenden pro Institution)  
**Fr. 200.--** für LeA-Lernende (zum Zeitpunkt der Tagung)

Inbegriffen: Willkommenskaffee, Gipfeli, Pausen- und Mittagsverpflegung

Aktuelle / ehemalige LeA-Lernende sind im Anschluss an die Fachtagung zur Jubiläumsfeier eingeladen. Die LeA-Schule offeriert einen Apéro riche

# vom 27. September 2019

## Um die Freude geht's

Welches sind die wichtigen Werte in meinem Leben? In einer komplexen Welt, die von tausend Dingen überfrachtet ist, in der die Maxime gilt: IMMER MEHR, IMMER BESSER, IMMER SCHNELLER.

In einer Zeit, in der die Gefahr gross ist, von diesem rasenden Getriebe mitgerissen zu werden, den Boden unter den Füßen zu verlieren, gilt es hin und wieder bewusst innezuhalten und durchzuatmen. Dies wollen wir am 27.09.2018 tun und uns fragen: Welche Prioritäten, welche Werte sind hilfreich, um die Freude am Leben, am beruflichen Alltag und an mir selbst nicht zu verlieren?

*Impulse von einem, der seit 20 Jahren das Motto „Herz über Kopf“ mitgeprägt hat.*

**Hans Jakob Müller**, Gründer und Schulleiter LeA-Schule, dipl. Psychologe IAP, Gerontologe



## Was wirklich zählt - Erfahrungen aus einem reichen Leben

Schwester Liliane Juchli ist die Pionierin der modernen Pflege in der Schweiz und in Europa. Ihre Vision einer ganzheitlichen, würdevollen Pflege prägt Pflegekräfte bis heute. Im Zwiegespräch mit Stefan Knobel erzählt sie aus ihrem Leben und davon, wie wichtig es ist, zu sich selber zu schauen. Aus eigener Erfahrung kennt sie das Gefühl von Depression und Erschöpfung. Sie berichtet von ihrem Weg zurück zu Freude und Kraft. Wo inspiriert mich ihre Lebensgeschichte? Schwester Liliane Juchli lädt zum Austausch untereinander ein.



**Sr. Liliane Juchli**, Krankenschwester, Ordensfrau (Kloster Ingenbohl), verantwortlich für die Professionalisierung der Pflege im ganzen deutschsprachigen Raum

**Stefan Knobel**, Kinaesthetics-Trainer und Pflegeexperte, Präsident des Stiftungsrates „stiftung lebensqualität“



## „Wahnsinnig menschlich“ im Beruf und Alltag

Habe ICH jetzt Zeit? Habe ICH jetzt Lust? Geht es MIR jetzt gut?

Wenn DU diese drei Fragen nicht mit JA beantworten kannst, dann ist es an der Zeit aufzuwachen und dich zu fragen, was nicht mehr stimmig ist. Eine anhaltende Gesundheitsprophylaxe fängt bei DIR an. Nur wenn es DIR gut geht, kann es schliesslich auch allen anderen gut gehen.

**Patricia Berlingieri**, MSc. Clin. Psy., Psychotherapeutin FSP, Psychologin Privatklinik Meiringen, Leiterin und Entwicklerin von „wahnsinnig menschlich“, Welt- und Europameisterin im Pointfighting Kickboxen



## Die Entdeckung der Langsamkeit

Früher war Thomas Leuenberger 50% des Duos Flügzüg. Heute ist er 100% Baldrian. Seine ebenso witzige wie poetische Bühnenshow kennt vor allem ein Ziel: die Entschleunigung der Zuschauer. „In der Langsamkeit findet Qualität, Lebensqualität statt“, sagt Thomas Leuenberger. Der Weg dazu führt über Humor und Ironie, gepaart mit eindrucksvollen und ausdrucksstarken Flugobjekten, die Baldrian zur Demonstration der Entschleunigung über Bühne und Zuschauer fliegen, schweben und wirken lässt.

**Thomas Leuenberger alias Baldrian**, Bühnenkünstler, Preisträger Kleinkunst und Zirkus, Prix Walo Gewinner Comedy/Kabarett, Gewinner Anerkennungspreis der Krebsliga Schweiz





# Wir brauchen dich!

Wir feiern nächstes Jahr unser 20-jähriges Jubiläum und laden alle aktuellen und ehemaligen Lernenden zum Mitfeiern ein. Im Anschluss an die Fachtagung wollen wir gemeinsam auf den Geburtstag anstossen. Die LeA-Schule offeriert einen Apéro riche - Zeit, um miteinander Erinnerungen auszutauschen.

Was wäre eine Jubiläumsfeier ohne Musik und die LeA-Schule ohne Singen? Singst du gerne? Dann sofort bei uns melden. **Die „LeA Singers“ brauchen dich!**

Der ad hock Chor „LeA Singers“ wird mit deiner Unterstützung an der Fachtagung und während der Jubiläumsfeier zu drei kleinen Auftritten kommen. Herz über Kopf – Freude am Singen genügt! Wir freuen uns über deine Anmeldung.

## Ad hock Chor „LeA Singers“

Mit Nelly Christen und Thomas Josi studieren wir ein kleines Repertoire von sechs bis sieben Liedern ein. Wir brauchen vor allem Sängerinnen und Sänger. Wer ein Instrument spielt, ist natürlich ebenfalls herzlich eingeladen.

Wer hat Lust, dabei zu sein? Interessierte melden sich bis zum **5. April 2019** telefonisch oder per Mail (033 733 43 43 / [info@leaschule.ch](mailto:info@leaschule.ch))! Die Proben finden wie folgt statt:

<b>Dienstag, 14. Mai 2019</b>	<b>18.30-20.00 Uhr</b>	<b>1. Treffen</b>
<b>Dienstag, 27. August 2019</b>	<b>18.30-20.00 Uhr</b>	<b>1. Probe</b>
<b>Dienstag, 10. September 2019</b>	<b>18.30-20.00 Uhr</b>	<b>2. Probe</b>
<b>Dienstag, 24. September 2019</b>	<b>18.30-20.00 Uhr</b>	<b>Hauptprobe</b>

Wir treffen uns voraussichtlich in der Region Bern. Je nach Herkunftsort der Chormitglieder passen wir den Ort gerne noch an. Thomas Josi wird euch nach Anmeldeschluss direkt über die genauen Details informieren.

Sie suchen nach der Fachtagung und dem Jubiläum noch ein Zimmer?  
Im Deltapark übernachten Sie zu LeA-Konditionen.

**Reservierungen direkt an Deltapark / Tel. 033 334 30 30**

**Deltapark**  
Gwattstrasse 29  
3645 Gwatt b. Thun  
[www.deltapark.ch](http://www.deltapark.ch)



# Weihnachten - Praktisches für die Aktivierung

„Von Weihnachten überrascht“. So heisst eine Weihnachtsgeschichte von Alex Kurz. Sich überraschen lassen ist schon recht, aber Weihnachten sollte einem nicht auf dem falschen Fuss erwischen. Es ist gar nicht so einfach, im vorweihnächtlichen Treiben die Balance zu halten. Manchmal sind „pfannenfertige“ Ideen wie die folgenden hilfreich, um das Gleichgewicht wieder zu finden.

## Kleiner Aufwand - grosse Wirkung

Gehört es zu Ihren Aufgaben, die Weihnachtsdekoration in Ihrer Institution mitzugestalten? Margrit Trachsel, LeA-Ausbildnerin und Kursleiterin von „Malen mit alten Menschen“, präsentiert Ihnen folgende Idee:

Sie brauchen Fusselrollen, Sterne oder andere Formen aus Moosgummi, Papiertischtücher und (Acryl-)Farbe. Die Sterne werden mit Heissleim auf die Rolle geklebt und eingefärbt. Mit dieser Rolle bedrucken Sie die Papiertischtücher - vielleicht während einer Aktivierungssequenz. Die bedruckten Papiere anschliessend in





Bahnen schneiden. Mit einigen Baumkugeln geschmückt, entsteht in wenigen Schritten eine wirkungsvolle Wanddekoration.

Die Idee zu dieser Deko stammt aus dem Buch „Trick 17 – Advent & Weihnachten“. Dort wird mit dieser Technik die Produktion von Weihnachtskarten beschrieben.



### TRICK 17 Advent & Weihnachten

Franziska Heidenreich, Bianka Langnickel  
ISBN 978-3-7724-7693-8

222 geniale Lifehacks für ein entspanntes Fest (2016)

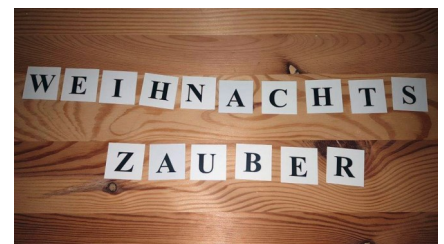
Eine anregende Sammlung von Spielen, Dekorationen und Naschereien für Zuhause und für die Arbeit



## Weihnachtszauber - ein fixfertiges Gedächtnistraining

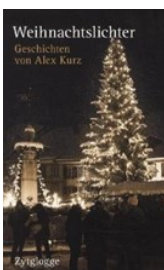
Renate Lorch, LeA-Ausbildnerin für Gedächtnistraining, hat für Sie eine Stunde für eine Gruppe von 8-10 orientierten **und** desorientierten Bewohnenden vorbereitet. Mit 10 Gegenständen zum Thema „Weihnachten“, einem Tuch und fünfzehn Minuten Zeit für die Vorbereitung der Wortfindungsübung sind Sie bereit für Ihr nächstes Gedächtnistraining. Die Planung und alle Arbeitsblätter finden Sie zum freien Download als PDF-Dokument auf unserer Webseite [www.leaschule.ch](http://www.leaschule.ch) unter Aktuelles.

In den Planungsunterlagen finden Sie Aufgaben zum Training der Merkfähigkeit und zur Wortfindung. Aufgelockert wird die Stunde durch eine Bewegungspause und ein Gefäss zum Austauschen von Erinnerungen. Im Planungsbeispiel finden Sie auch Ideen für den Einstieg und den Abschluss der Sequenz. Die Aufgaben lassen sich auf die Voraussetzung Ihrer Gruppe anpassen. Einige Vorschläge finden Sie ebenfalls in der Vorlage. Wir wünschen Ihnen und Ihren Bewohnenden viel Vergnügen!



## Geschichten und Bücher

Von Weihnacht und Advent sind Geschichten kaum wegzudenken. Es ist manchmal bloss schwierig, ein passendes Buch zu finden. Und meistens gefallen nur einzelne Geschichten aus einem Sammelband. Gerade deshalb empfehlen wir Ihnen den Gang in Ihre Bibliothek. Dort finden Sie einen wahren Schatz an Büchern zusammen mit kompetenter Beratung, ohne dass Sie gleich ein Buch kaufen müssten. Eine kleine Auswahl an Büchern stellen wir Ihnen in unseren Tipps gerne vor:



### Weihnachtslichter

Alex Kurz (2011)  
ISBN 978-3-7296-0837-5

Eine Auswahl von zwölf bekannten Weihnachtsgeschichten zum Vorlesen. In „Weihnachtslichter“ sind die beliebtesten Geschichten des Berner Pfarrers Alex Kurz gesammelt und ins Hochdeutsche übersetzt.



### Schmucktrüchli -

#### Es Dotze Weihnachtsgeschichte

Irene Graf, Edith Pieren (2017)  
ISBN 978-3-9523715-5-8

Zwölf moderne und humorvolle Geschichten rund um Weihnachten in Berndeutsch. Eine schicke Sammlung - auch für sich selber.



### Die vier Lichter des Hirten Simon

Gerda Marie Scheidel, Marcus Pfister (2011)  
ISBN 978-3-314-10053-6

Die Geschichte vom Hirtenjungen Simon erzählt von Hoffnung und Hilfsbereitschaft. Auf der Suche nach einem verlorenen Lämmchen nimmt er teil an den wunderbaren Ereignissen der Weihnacht.



### Die Geschichte vom Weihnachtsglöckchen

Rolf Krenzer, Maja Dusíková (2016)  
ISBN 978-3-85581-247-0

Rahel aus Bethlehem findet ein silbernes Glöckchen. Als sie von den Engeln und dem Kind in der Krippe hört, weiss sie, wofür sie das Glöckchen gefunden hat. Seit diesem Tag klingelt in der Weihnachtszeit immer wieder das feine Glöckchen...

# LeA-Weiterbildungen Berichte von Ursula Roth Ryf

## „Malen mit alten Menschen“ mit Margrit Trachsel am 13.09.2018



### Selbstwert und Freude

„Malen kann für mich das Wort ersetzen“, sagt Kursleiterin Margrit Trachsel. „Es ist die Urform des Schreibens. Wenn es alten Menschen zum Beispiel schwer fällt sich auszudrücken oder sie sich aufgrund einer Krankheit nicht mehr gut mitteilen können, ist Malen eine Möglichkeit, doch noch ein Stück Selbstständigkeit, Selbstwert und Freude zu leben.“ Die Angst abzubauen sei ein grosses Thema. Ihre Erfahrungen gibt Margrit Trachsel gerne weiter. Seit acht Jahren ist sie als Lehrkraft an der LeA-Schule tätig und hat bis vor einem Jahr zeitgleich in der Aktivierung gearbeitet. „Ich liebe das Malen, seit ich denken

### „Das fühlt sich richtig gut an!“

„Wo ist die rote Farbe?“ „Wie hast du das gemacht?“ „Das fühlt sich richtig gut an!“ So und ähnlich tönt es an diesem wunderbaren Herbsttag aus dem Seminarraum in der Nähe von Thun. Nicht nur die Farben der Natur sind prächtig, sondern auch die Farben, die an der Weiterbildung „Malen mit alten Menschen“ auf die Papierbögen gelangen.



Nebst Kursteilnehmerinnen, die auch privat malen gibt es andere, die von sich sagen: „Ich mag Malen eigentlich nicht.“ Ähnliche Aussagen hören wir auch von alten Menschen: „Ich musste arbeiten, und Malen ist nicht arbeiten.“ Oder: „Ich kann nicht malen.“

kann“, sagt Margrit Trachsel. Die diplomierte LeA-Aktivierungsfachfrau in Alltagsgestaltung und Aktivierung und Bereichsleiterin LeA gibt Tipps, wie eine Malsequenz gestaltet werden kann, wie der Einstieg gelingt und worauf beim Malen mit Bewohnern mit einer Demenz geachtet werden sollte. Sie weist auch darauf hin, dass ein leeres weisses Blatt für die Generation, die heute im Altersheim lebt, einen grossen Wert haben kann, weil es in ihrer Kindheit eine Kostbarkeit war.

### Der kreative Weg

Im Seminarraum in Thun ist der kreative Eifer spürbar. Nebst verschiedensten Farben und Pinseln kommen auch Zeitschriften, Scheren, Putzlappen, Schwämme, Hände, Murmeln und Klarsichtfolie zum Einsatz. Bilder entstehen, verändern sich. „Es gibt nichts, das falsch ist“, sagt Kursleiterin Margrit Trachsel und ermutigt die Kursteilnehmerinnen, ihren eigenen Weg der Kreativität zu gehen.

Die Resultate des kreativen Tuns trocknen an der warmen Herbstsonne. Unter den Werken finden sich abstrakte Bilder und auch Varianten von Bilderweiterun-

Die nächsten Weiterbildungen „Malen mit alten Menschen“ finden am **26.03.2019 in Thun** und am **09.10.2019 in Zofingen** statt.

Anmeldung und weitere Informationen unter:  
[www.leaschule.ch](http://www.leaschule.ch)

gen. Sie stellen eine Möglichkeit dar für Menschen, die gerne gegenständlich malen, dies aber nicht mehr können.

### Malen mit dem Schneewalzer

„Malen ist etwas, das Ruhe braucht und auch Ruhe bringt“, sagt Margrit Trachsel. Doch auch in diesem Punkt gibt es Raum für Kreativität. Und Platz für ein Gemeinschaftserlebnis. Jeweils sieben Frauen gestalten zum Schneewalzer und zu Salsa-Rhythmen ein gemeinsames Abschlussbild. Intensive Gefühle und Freude bringen Farbe auf das Blatt. Und die Kursteilnehmerinnen haben ein Erlebnis mehr, das sie am Ende dieses Tages in ihrer grossen Farbschachtel voll praktischer Erfahrungen mit nach Hause nehmen können.



#### Aussagen von Teilnehmerinnen am Ende des Kurstages:

- *Es war ein sehr vielseitiger Tag.*
- *Ich habe heute viele Techniken kennen gelernt, die neu für mich sind.*
- *Ich nehme viele gut umsetzbare Ideen mit nach Hause.*
- *Nach diesem Tag habe ich Lust zu malen - für mich privat wie auch mit den Bewohnern.*
- *Ich habe mich sehr wohl gefühlt in dieser spielerisch und liebevoll geleiteten Weiterbildung.*
- *Ich fühle mich nun bereit, eine Malgruppe zu führen.*
- *Heute konnte ich sehen, dass auf ganz einfache Art und Weise gemalt werden kann.*

## „Die aktive Tischrunde“ mit Petra Hänggi am 26.10.2018

### Die Hürden links liegen lassen

Oft finden aktivierende Tätigkeiten in einem eigens dafür vorgesehenen Raum statt. Doch häufig beginnt hier bereits eine - nennen wir sie in diesem Artikel - „sportliche“ Herausforderung. Wie kommen die Bewohnenden in den Aktivierungsraum? Oft dürfen Mitarbeitende der Aktivierung hierbei auf die Unterstützung der Pflege zählen. Doch es gibt auch Frauen und Männer, die ihren Platz am Tisch im Aufenthaltsraum der Pflegeeinrichtung nicht verlassen möchten. Sie wollen niemandem zur Last fallen, sie fürchten sich, sich in einer Gruppe zu blamieren oder sie sind müde. Diese und viele weitere Gründe (siehe Kasten) stehen wie Hürden zwischen den Fachangestellten der Aktivierung und den Bewohnenden. Zum Glück geht es hier nicht um die Teilnahme an den Olympischen Spielen. Deshalb gibt es die Möglichkeit, diese Hürden einfach links liegen zu lassen.

### Schnell und unkompliziert aktivieren

In der Weiterbildung „Die aktive Tischrunde“ erhalten die Teilnehmenden viele Anregungen, wie die Aktivierung am Tisch aussehen könnte. An dem Tisch, der für einige ältere Menschen nach dem Zimmer ihr zweites zu Hause be-



Zuwendung und Aufmerksamkeit zu schenken ist auch mit einer Handmassage möglich.

deutet. Kursleiterin Petra Hänggi hat eigens für diesen Kurs eine Multibox inklusive Ordner zusammengestellt. Für alle Aktivitäten werden nicht mehr als ein Schreibwerkzeug, ein Blatt Papier, Würfel oder Jasskarten benötigt. „Ich möchte, dass Aktivierung mit diesem Hilfsmittel schnell und unkompliziert möglich ist“, sagt Erwachsenenbildnerin Hänggi.

## Der Duft von Herbstlaub

Petra Hänggi legt grossen Wert darauf, dass sich die Kursteilnehmer mit verschiedenen Hilfsmitteln in die Situation der Bewohnenden hinein versetzen. Wie fühlt es sich an, im Sehen stark beeinträchtigt zu sein? Möchte ich mich mit dieser Einschränkung von meinem Platz weg bewegen, der mir Sicherheit gibt? Möglicherweise nicht. Aber über eine aufmerksame Begrüssung, ein Gespräch, oder an einer Handmassage am gewohnten Sitzplatz kann sich auch ein Bewohnender erfreuen, der nicht in den Aktivierungsraum gehen möchte. Findet eine Diskussion zum Thema Herbstzeit in kleinem Rahmen im Aufenthaltsraum statt und hat die Fachfrau Aktivierung zum Beispiel Herbstlaub und Kastanien oder andere Naturmaterialien mitgebracht, ist die Chance gross, dass der Bewohnende auf das Thema einsteigt. Vielleicht erinnert ihn



Die Rückenmassage mit Tennis- oder Igelball kann gut am Tisch angewendet werden.



Es gibt viele Gründe, warum sich ein Bewohner nicht vom Tisch entfernen möchte, um an einer Aktivierung teilzunehmen.

### Mögliche Gründe, warum Bewohner ihren Platz am Tisch nicht verlassen möchten:

#### Körperliche Beeinträchtigungen

- Schmerzen
- hört schlecht
- sieht schlecht
- Müdigkeit
- Gleichgewichtsstörungen / Schwindel
- Inkontinenz
- Depression

#### Gefühlsmäßige Überforderungen

- Angst vor Blamage
- Angst vor Neuem
- Angst verloren zu gehen (mangelnde Orientierung)
- schlechte Erfahrungen
- Aktivität gefällt nicht
- kein Vertrauen in die Person, die zur Aktivierung einlädt

der Duft des Laubes an einen lange zurückliegenden Spaziergang mit seiner Liebsten? Oder an ausgelassene Spiele im Wald während seiner Kindheit?

In angeregten Diskussionen tragen die Kursteilnehmenden in Gruppenarbeiten Listen mit weiteren Aktivierungsideen zusammen, die sich für grosse, kleine oder für Gruppen mit Menschen mit einer Demenzerkrankung eignen. Brigitta von Moos, die im Steinhof in Luzern arbeitet, wo der Kurs stattfindet, kann auch gleich auf ihr eigenes Arbeitsmaterial zurückgreifen und den anderen das Spiel „Leg los“ vorstellen. Es sei momentan der Renner in der Pflegeeinrichtung, die von den Barmherzigen Brüdern 1898 gegründet wurde.

## Aufrichtige Zuwendung

„Bei unserer Arbeit, wenn wir die Menschen beobachten, ist die Achtsamkeit ein wichtiges Instrument“, sagt Petra Hänggi. Und sie weist auch auf die Wichtigkeit der Kongruenz hin. „Wenn wir etwas sagen, das wir nicht meinen oder fühlen, spüren unsere Bewohner das sofort.“ Dies unterstreicht sie mit der arabischen Weisheit, die sie mitgebracht hat: „Das schönste Geschenk, das man einem Menschen machen kann, ist die aufrichtige Zuwendung.“

Die nächsten Weiterbildungen „Die aktive Tischrunde“ finden am **08.04.2019 in St. Gallen** und am **04.11.2019 in Thun** statt.

Anmeldung und weitere Informationen unter: [www.leaschule.ch](http://www.leaschule.ch)



# Weiterbildungsangebote 2019

## Neue Impulse für kreatives Handwerk spezifisch für Männer und Frauen

Mit verschiedenem (Abfall-) Material und unterschiedlichen Techniken lernen Sie geeignete Arbeiten für das kreative, ressourcenorientierte Schaffen mit betagten/beeinträchtigten Männern resp. Frauen kennen. Sie stellen Gegenstände für die Aktivierung sowie zur Dekoration/zum Verkauf her und erhalten Ideen für Präsentationsmöglichkeiten.

### Termin & Durchführungsort:

29.03.2019	Hasle b. Burgdorf (spezifisch für Männer)
11.10.2019	Hasle b. Burgdorf (spezifisch für Frauen)

## Spielwerkstatt

Spielen verbindet und baut Brücken zwischen unterschiedlichen Menschen. Das gemeinsame Tun ist eine Chance zum Gelingen des Miteinanders. Es gibt Spiele für demente Menschen und für jene mit Handicaps. Oft sind herkömmliche Spiele jedoch zu kompliziert, zu aufwendig oder zu anspruchsvoll. Die Spielkarten sind zu klein, die Bilder zu kindlich oder alles zusammen. Da hilft nur eines: Die Spiele selber herstellen.

### Termin & Durchführungsort:

04.06.2019	St. Gallen
------------	------------

## Shiatsu für alte Menschen Bewegen und Bewegtwerden für Senioren

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 Bewohnende, 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.

### Termin & Durchführungsort:

21.02.2019	Zofingen
26.09.2019	Thun
14.11.2019	Thun (Vertiefungskurs)

## Fit und beweglich auch im hohen Alter

### Grundlagen zur Leitung von Bewegungsgruppen

Bewegen ist Leben - Leben ist Bewegen.

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

### Termin & Durchführungsort:

21./22.03.2019	Riehen
----------------	--------

## Menschen mit psychischen Veränderungen Aktivierende Begleitung als besondere Herausforderung

Die geriatrischen Abteilungen von psychiatrischen Kliniken mit ausgebildetem Fachpersonal werden zunehmend geschlossen und Menschen, die im Laufe ihres Lebens psychisch erkrankten, werden heute oft in Altersheimen betreut. Pflege, Betreuung und Aktivierung stehen so vor schwierigen Situationen, die alle Beteiligten herausfordern.

Es braucht Fachwissen, Einfühlungsvermögen, Ausdauer, Mut und oft Phantasie, um die kranken Menschen zu verstehen und mit ihnen den Tag zu gestalten.

### Termin & Durchführungsort:

07.03.2019	Thun
22.08.2019	Riehen

## Guten Abend, gut' Nacht

Das Abendessen ist vorbei und die Bewohnenden ziehen sich in ihre Zimmer zurück und wollen ins Bett gebracht werden... es verbreitet sich Hektik... Aufmerksamkeit und zusätzliche Validationszeiten werden notwendig. Kennen Sie diese Situation?

Was wäre, wenn wir in einem gemütlichen Rahmen eine Abendaktivität anbieten würden? Probieren und Evaluieren - Sie werden erstaunt sein, wie stimmig und nachhaltig Abendgestaltungen gelingen können.

### Termin & Durchführungsort:

13.05.2019	Riehen
16.09.2019	St. Gallen

## Aktivierung mit dem Tablet

Neue Medien halten immer mehr auch in Altersheimen Einzug. Einige Bewohnende bringen bereits eigene Tablets/PC's mit, anderen sind die „neumodischen“ Geräte fremd. Doch was Hänschen/Mariechen nicht lernt, lernen Hans und Marie allemal.

Auf einfache Weise kann das Tablet in die Alltagsgestaltung eingebaut werden und neue Wege in der Aktivierung ermöglichen.

### Termin & Durchführungsort:

26.04.2019	Thun
16.08.2019	Thun

## Demenz Vertiefung

Wir wissen bereits sehr viel über das Thema, ja, in den Schuhen des Anders gehen... wir wissen, wie das Validieren funktioniert, wir wissen es: „das Herz wird nicht dement“ und dann stehen wir vor einer stark verwirrten Person und finden doch den Zugang nicht zu ihr. Haben wir versagt? Sind wir unfähig? Nein! Dieses Kursangebot lädt ein, sich vertieft mit dem Gestalten von Begegnungen auseinanderzusetzen, auf das „Bauch- und Herzgefühl“ zu hören und verschiedene Erfahrungs- und Handlungsmöglichkeiten zu sammeln. Wir gestalten den Kurs alltagsnahe und laden Sie daher ein, Fallbeispiele aus Ihrer Praxis mitzubringen.

### Termin & Durchführungsort:

14.05.2019	Thun
23.10.2019	St. Gallen

## Gedächtnistraining

Gedächtnistraining hat in vielen Heimen einen wichtigen Stellenwert. Mit diesem „Aktivierungsmittel“ werden die geistig-intellektuellen Ressourcen der betagten Menschen erhalten und gefördert. In dieser Weiterbildung erhalten Sie nebst Grundlagenwissen viele Ideen und Impulse für ein Sinnvolles Gehirn Training.

### Termin & Durchführungsort:

07.10.2019	Thun
------------	------

# LeA's Kaufladen

**NEU**



## Lotto und Memory für die Aktivierung

Das Gemeinschaftserlebnis „Spielen“ regt Interaktionen zwischen den Teilnehmenden an. Durch das aktive Mitspielen wird die Gruppe gefestigt und es kann ein Gefühl von Schutz und Sicherheit entstehen. Das fröhliche und abwechslungsreiche Spiel mit 24 beliebten Tierbildern lädt als Gedächtnis-Training, für die Biografiearbeit sowie zum Spielen von Lotto und Memory ein.



- 2 x 24 speziell grosse Bilder zum Memory spielen
- 8 verschiedene Kartons zum Lotto spielen
- oder einfach nur: Erkennen der Tiere, die Erinnerungen wecken und zum Erzählen anregen

**Grösse der Bilder:** 10 x 10 cm, auf dicken Unterlagen, die abwaschbar und gut zum Greifen sind.

**Preis:** Fr. 85.-- plus Porto- und Versandkosten

**Bestellung:** [kaufladen.leaschule.ch](http://kaufladen.leaschule.ch) oder [info@leaschule.ch](mailto:info@leaschule.ch)

# Start an unserer Schule

## Die Klasse 1/55 hat im Juni 2018 in Thun gestartet



**Irma Bamert**, Heim St. Antonius, Hurden

**Eveline Bassin**, Pro Senectute Kanton Solothurn, Solothurn

**Judith Frei**, Tharad - Zentrum für Pflege & Betreuung, Derendingen

**Erwin Hensler**, Alters- und Pflegeheim Seegarten, Hünibach

**Beatrice Kramer-Halter**, Zentrum Ergolz, Ormalingen

**Maya Mauerhofer**, senevita, Zollikofen

**Fabienne Maurer**, Seniorenzentrum Schweizerhof AG, Kandersteg

**Stefan Michel**, Alters- und Pflegeheim Thüringenhaus, Solothurn

**Andrea Lilli Oehler**, Alterspflege- und Betreuungszentrum Schindlergut, Neuhausen

**Martina Röthlisberger**, Alters- und Pflegeheim Bad-Ammansegg, Lohn-Ammansegg

**Pascal Weber**, Alterszentrum Moosmatt, Murgenthal

**Lotti Zürcher**, Wohnhaus Belpberg, Münsingen

## Die Klasse 1/56 hat im Oktober 2018 in Thun gestartet



**Brigitte Büchler-Schlienger**, Altersheim Lyss-Busswil, Lyss

**Ruzica Coskovic**, Institution Y-Psilon, Grenchen

**Sandra Deck Gangl**, Sunneziel, Meggen

**Flawia Huwiler**, Stiftung Alters- und Pflegeheim Nidwalden, Stans

**Andrea Barbara Kaderli**, Seelandheim AG, Worben

**Stefanie Kern**, Schlössli - Zentrum für Langzeitpflege, Biel

**Ursula Lehmann**, Alters- und Pflegeheim Sägematt, Lengnau

**Bettina Nägeli**, Zentrum für Pflege + Betreuung Weinland, Marthalen

**Maja Reusser**, Stiftung Haus Serena, Urtenen-Schönbühl

**Sibylle Röthlisberger**, Sunnepark Grenchen AG, Grenchen

**Tanja Schmid**, Seniorenzentrum, Naters

**Ulrike Schmidt**, Zollinger Stiftung, Forch

**Kathrin Suter**, Wohn- und Pflegezentrum Stadelbach, Möhlin

**Karin Suter**, Alters- und Pflegeheim Sägematt, Lengnau

**Irmgard Vollenweider**, Stiftung Seniorenzentrum Engelhof, Altendorf

**Rahel Wyss**, Stiftung Sunneschyn, Meiringen

**Luzia Arber**, Altersheim Haus im Park, Schönenwerd

**Laura Bitto**, Alters- und Pflegeheim Johanniter, Basel

# Wir gratulieren!

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

Zur Erlangung des LeA-Diploms „Fachfrau / Fachmann für Alltagsgestaltung und Aktivierung“ erhalten die Lernenden die Aufgabe, eine selbst gewählte Idee eines neuen Aktivierungsangebotes in die Praxis umzusetzen. Die schriftlich abzugebende Arbeit muss die Umsetzung in 4 Schritten beschreiben: Themenwahl und Ziele, Planung, Durchführung und Auswertung.

### Diplomklasse 3/45 in Thun (August 2018)



#### „Kunst im Alter“

Judith Bürgi, Margoa APH Lengnau AG, Lengnau

#### „Zithergruppe“

Verena Feller, senevita, Burgdorf

#### „Unser Erzählcafé“

Dori Heimberg, Alterswohnen STS AG, Zweisimmen

#### „Männertreff“

Karin Leuthold, LebensART, Aarwangen

#### „Ein anderer Tag im Alltag - 'uf und davo' im Rollstuhl“

Manuela Magalhaes, Seniorenzentrum Falkenhof, Aarburg

#### „Spiel ohne Grenzen“

Jasmina Meshkovska, DREILINDEN, Oberwil

#### „Kinder...Kinder...Kinder = Lebensfreude“

Caroll Piccioni, Bären Biglen AG, Biglen

#### „Ausflug zur tiefst gelegenen Alp der Schweiz / Das Babental Kanton Schaffhausen“

Andrea Schulze, Alterswohnheim, Thayngen

#### „Biographiearbeit für eine angepasste Alltagsgestaltung und Aktivierung im Heim“

Regula Sengstag, Stiftung Emilienheim für ältere Blinde, Kilchberg

#### „Die fünf Sinne“

Andrea Stadelmann-Niederhauser, Siloah AG, Gümliigen

#### „Wandelbild“

Andrea Stoller, Reha-Pflegeklinik EDEN, Ringgenberg

#### „Im Holbeinhof wird (wieder) geSPIELT! :-“

Caroline Wegenstein, Alterszentrum Holbeinhof, Basel

## 16 Frauen (Klasse 4/10) dürfen seit August 2018 stolz als diplomierte Bereichsleiterinnen Alltagsgestaltung und Aktivierung in Aktion treten



**Margret Aebi**, Alterszentrum Haslibrunnen, Langenthal

**Judith Becker**, Alters- und Pflegeheim Casa Falveng, Domat/Ems

**Brigit Beetschen**, Alterswohnheim Rosenau, Interlaken

**Susanne Beutler**, Stiftung Haus Serena, Urtenen-Schönbühl

**Franziska Burri**, Altersheim „Erlenhaus“, Engelberg

**Heidi Fankhauser**, Alterszentrum, Heimberg

**Muna Graf**, Betagtenheim Ried, Biel

**Daniela Gyger-Aemmer**, Tertianum Schibistei, Heimenschwand

**Cornelia Herger-Walker**, Stiftung Behindertenbetriebe Uri, Schattdorf

**Sonja Holzscheiter**, Tilia, Rheinau

**Lilian Hunziker**, Alters- und Pflegeheim Brüggli, Dulliken

**Cornelia Imfeld**, Seniorenzentrum Engelhof, Altendorf

**Trudy Koch**, Luzerner Kantonsspital, Wolhusen

**Pascale-Andrée Melina-Lindenmann**, Alterszentrum Bruggbach, Frick

**Yvonne Moser**, Priv. Seniorenzentrum Sunnmatt, Männedorf

**Mirjam Werren**, Ar Sunnsyde, Schwarzenburg

# Auszeichnung für Otto Spirig

Die Vereinigung Alzheimer Bern ehrt Otto Spirig mit ihrem diesjährigen Fokuspreis für sein Wirken. Welche Freude! Die LeA-Schule gratuliert von Herzen zu dieser besonderen Würdigung.

Mit Handorgel und Gesang erreicht Otto Spirig Menschen dort, wo Worte nicht mehr hinkommen. Musik unterstützt das Gehirn darin, Verbindung zum Langzeitgedächtnis aufzubauen, erklärt er. Otto Spirig beschreibt sein Tun

darum als Heimatarbeit. Mit Musik öffnet er Fenster: Erinnerungen und Gefühle werden wieder wach. „Mit Musik Fenster öffnen“ heisst eine Kurseinheit in der Diplombildung der LeA-Schule, welche Otto Spirig als LeA-Ausbildner aufgebaut hat. Dieser Titel steht auch heute noch im Programm, wenn David Gilsenan als Weggefährte und Nachfolger von Otto Spirig mit den LeA-Lernenden seine Musikwerkstatt öffnet und zum Erleben und Ausprobieren einlädt.



Anlässlich des Weltalzheimertages fand am 21. September 2018 die Verleihung des Fokuspreises 2018 von Alzheimer Bern statt. Die Auszeichnung soll Menschen ehren, die sich für Alzheimerbetroffene engagieren.

Otto Spirig, langjähriger LeA-Ausbildner, erhielt in diesem Jahr diesen Fokuspreis. „Otto Spirig wecke seit mehr als 25 Jahren mit seiner Musik und mit viel Herz emotional verankerte Erinnerungen bei Menschen mit Demenz“ so die Begründung von Alzheimer Bern.



## Ausbildung dipl. Fachfrau / Fachmann in Alltagsgestaltung und Aktivierung A+A

### Info-Veranstaltungen

- Zürich** **Hotel Walhalla, Limmatstrasse 5**  
Dienstag, 18.06.2019, 19.00 Uhr
- Bern** **Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41**  
Montag, 17.06.2019, 19.00 Uhr
- St. Gallen** **Seminar St. Georgen, St. Georgen-Str. 91a**  
Donnerstag, 17.10.2019, 19.00 Uhr

☛ Anmeldung erwünscht an untenstehende Telefonnummer

### Nächste Ausbildungsstarts

Stufe 1	Klasse 57	28.02. / 01.03.2019 in Thun
	Klasse 58	25. / 26.04.2019 in St. Gallen*
	Klasse 59	29. / 30.08.2019 in Thun
	Klasse 60	05. / 06.11.2019 in Thun

\* ausgebucht

### Freie Plätze (nur für AbsolventInnen der Stufe 1)

Stufe 2	Klasse 53	26. / 27.02.2019 in Thun
	Klasse 54	16. / 17.04.2019 in St. Gallen

### Nächster Start zur/zum BereichsleiterIn:

Stufe 4	Klasse 11	05. / 06.09.2019 in Thun
---------	-----------	--------------------------

### Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, Thomas Josi, Ursula Roth Ryf, Margrit Trachsel, Renate Lorch, Kathrin Kaiser-Moor, „Fehlerhexe“

### 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](mailto:info@leaschule.ch) [www.leaschule.ch](http://www.leaschule.ch) [www.kauffladen.leaschule.ch](http://www.kauffladen.leaschule.ch)