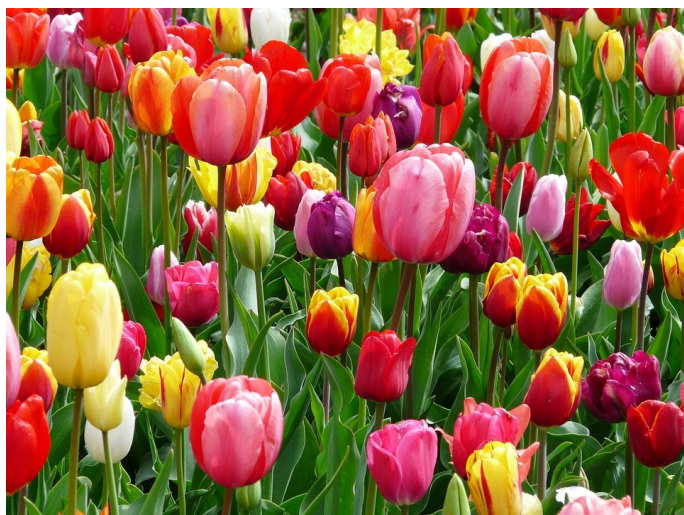


AUSGABE FRÜHLING / SOMMER 2023

Liebesbrief an den Frühling

Liebster Frühling

wir beide kennen und lieben uns schon lange ... und es ist an der Zeit, dir wieder einmal meine Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Jedes Mal, wenn wir uns begegnen, schlägt mein Herz fröhlicher, es wird mir ganz warm ... Deine besondere Ausstrahlung, dein helles Licht, deine bunten Farben - nach einer stillen, eher dunklen Phase in meinem Leben - schenken mir neue Energie, Lebensmut und Lebensfreude. Ich empfinde Lust und Neugierde auf Neues, es ist fast magisch. Ich muss es dir ganz deutlich sagen: **du bist einfach eine Wucht**, du haust mich fast um - Ich liebe dich!



Die Zeit mit dir lässt Vieles wesentlich leichter werden, gerade auch in Beziehungen. Kinderlärm ist nicht mehr störend. Ich freue mich gutgelaunt darüber, wenn die Kleinen sich in der Quartierstrasse austoben.

Deiner Strahlkraft kann man sich fast nicht entziehen - man kommt unweigerlich wieder mehr in Bewegung, geht nach Draussen, gräbt den Garten um. Die Menschen säen aus, was sie später



ernten möchten. Es wächst was wachsen muss. Einfach herrlich, deine Kräfte auf sich wirken zu lassen.

Du bist ein Meister darin, mir und allen Menschen vor Augen zu führen, dass es im Leben, wie in der Natur sowohl Zeiten der Ruhe und Stille wie auch des Wachsens und Werdens gibt.

Ich denke jedoch auch an Menschen die trotz dieser Aufbruchszeit finden, dass die Naturgesetze für sie nonsens sind, weil das Leben sowieso hart und ungerecht ist. Ich glaube, dass du ihnen sagen möchtest: nutzt meine Energie für den Frühjahrsputz! Es gibt nichts Besseres als mal kräftig sauber zu machen. Im Innen wie im Aussen. Räumt auf, entsorgt! Bringt euch in Schwung. Sät eure Früchte, die ihr im Sommer, Herbst und Winter ernten möchten. Im Garten wie im Leben.



Ein ganz besonderes Lob hätte ich fast vergessen. Was wärest du, lieber Frühling, ohne den Höhepunkt deines Wirkens, ohne den strahlenden, überfließenden Wonne-Monat-Mai. Den Monat der Liebenden.

Ich danke dir, dass du mein Herz und die Herzen aller Menschen jedes Jahr wieder neu erwärmst – und du besonders auch für die leidenden Menschen in Kriegs- und Krisengebieten dein heilendes und stärkendes Licht leuchten lässt. Jemand, der wie ich, in dich verliebt ist, hat deine Wirkung auf uns Menschen wie folgt beschrieben:

„Frühling ist dann, wenn die Seele wieder bunt denkt“



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ALLEN eine läbige, farbige und intensive Frühlingszeit.

Und vielleicht schreibt ihr auch mal wieder einen Liebesbrief. Es macht Spass!

Hans Jakob Müller



Die Bedeutung des Frühlings

nach Wikipedia

Zeitraum

zusammengefasst von Kathrin Kaiser

Der Frühlingsbeginn kann auf unterschiedliche Weise festgelegt werden; astronomisch geschieht dies nach der Stellung der Erde zur Sonne, meteorologisch meist nach Kalendermonaten und phänologisch nach den Stadien sich entwickelnder Pflanzen, etwa ihrer Blüte.

Astronomisch beginnt der Frühling mit dem Äquinoktium, einer „Tag-und-Nacht-Gleiche“:

Auf der Nordhalbkugel am 20. März (vor 2012 auch am 21. März, nach 2047 auch am 19. März), auf der Südhalbkugel am 22. oder 23. September.

Mit dem astronomischen Sommerbeginn zur Sommersonnenwende am 21. Juni endet der Frühling gegenwärtig immer am gleichen Tag.

Meteorologisch beginnt der Frühling auf der Nordhalbkugel am 1. März, auf

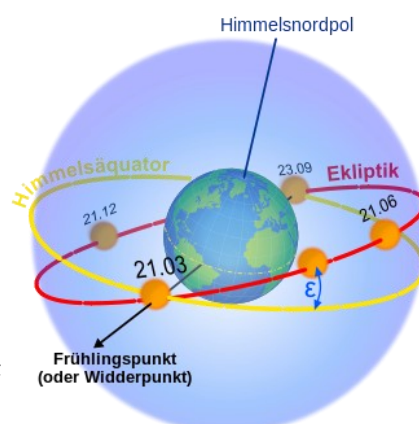
der Südhalbkugel am 1. September.

Er ist (meteorologisch gesehen) – wie auch die drei anderen Jahreszeiten Sommer, Herbst und Winter – genau drei Monate lang und wurde aus Gründen der Statistik so festgelegt. Aus diesen statistischen Zeiträumen dürfen aber keine Erwartungen an das Wetter abgeleitet werden, sie sind jeweils die drei Kalendermonate, in

denen am ehesten ein sommerliches etc. Wetter zu erwarten ist. Durch diese Einteilung können Monate einfacher in „trocken“, „heiß“, „kalt“ usw. eingeteilt werden.

Phänologisch beginnt der Frühling mit dem ersten Blühen regional unterschiedlicher Pflanzenarten.

Auf der Nordhalbkugel tritt dies für gewöhnlich in den Monaten März, April

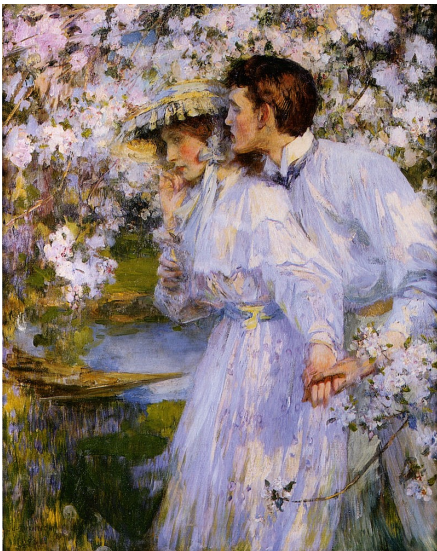


und Mai ein, auf der Südhalbkugel dagegen im September, Oktober und November.

In Mitteleuropa beginnt demnach der Vorfrühling bereits mit den ersten Blüten der Schneeglöckchen, der Vollfrühling ist aber erst mit dem Blühbeginn der Apfelbäume erreicht. Dieser Zeitraum, in dem die Natur erwacht, wird im deutschen Sprachgebrauch auch als Frühjahr bezeichnet.

Wirkung auf den Menschen

Mit der steigenden Lichtintensität werden vermehrt Serotonin, und die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron ausgeschüttet. Serotonin sorgt für ein besseres Allgemeinbefinden und kann eine leicht euphorische Stimmung bewirken. Daher erwachen bei vielen Menschen besonders im Frühling die sogenannten Frühlingsgefühle, – falls noch nicht vorhanden – die Suche nach einem Partner und Verliebtheit. Das gleiche Phänomen gibt es in der Tierwelt (Appetenzverhalten, Balz, Brut- und Setzzeit). Vermutlich spielen beim Menschen auch optische Reize durch leichtere Kleidung eine Rolle. Bei manchen Menschen jedoch stellt sich stattdessen eine Frühjahrsmüdigkeit ein.



Zärtlichkeiten unter Apfelblüten
James Jebusa Shannon (1862–1923)

Sonstiges

In vielen Kulturen gibt es Frühlingsfeste und Frühlingsriten. So leiten sich zum Beispiel diverse kirchliche bewegliche Feiertage vom Datum des Frühlingsbeginns ab. Das persische bzw. kurdische Neujahr und das Neujahr der Bahá'í werden zum Beispiel am Nouruz gefeiert.

Viele Frühlingsblumen – vor allem Zwiebelpflanzen – ziehen sich nach der Blüte wieder unter die Erde zurück und überlassen ihren Platz späteren Blühern. Aus dem Garten bekannt sind Beispiele wie die Veilchen und die Primeln.



„Sächsilüte“



„Chalandamarz“



„Eierläset“

Frühlingsbräuche

In Zürich feiern die Zünfte das „Sächsilüte“. Jeweils am dritten Montag im April ziehen sie in historischen Kostümen durch die Stadt. Wenn der Umzug vorbei ist, wird ein riesiger künstlicher Schneemann aus Stoff, Holzwolle und Knallpetarden, der „Böögg“, verbrannt. Je schneller der Kopf des „Bööggs“ explodiert, desto länger und wärmer wird der Sommer.

Weitere Frühlingsbräuche, die alljährlich für ein regionales Spektakel sorgen, sind u.a. der lautstarke **Chalandamarz** (Schellenumzug) im Engadin, die von Pfeifen und Trommeln begleitete **Vignolage** in Sierre, die singenden Kinder an der **Feuillu** in Cartigny oder der **Auffahrts-Umritt** in Beromünster. Der „Eierläset“ ist ein alter Frühlings- und Fruchtbarkeitsbrauch zum Vertreiben des Winters, den örtliche Turnvereine in zahlreichen Gemeinden der Kantone Aargau, Solothurn und Basel-Landschaft pflegen.

Redewendungen

„Frühlingsgefühle haben“ beschreibt ein gehobenes Gefühl im Frühling. Umgangssprachlich und auch scherzhaft meint man damit, dass man sich besonders leicht zu anderen Menschen hingezogen fühlt.

„Ihren zweiten Frühling“ erlebt eine Person, die sich – meist in höherem Alter – noch einmal verliebt.

Mit diesen zusammengetragenen Daten, Gegebenheiten zum Thema „Frühling“ lässt sich bestimmt eine Aktivierungsstunde (Biografie, Gedächtnistraining) zusammenzustellen.

... und mit dem Rezept auf der folgenden Seite auch noch eine Kochstunde!

... oder mit den verschiedenen Bällen, die neu im LeA-Shop erhältlich sind, eine Bewegungsstunde!

Frühlingsbrot

von Margrit Trachsel

Ich könnte im Kreis hüpfen, so gross ist die Freude über mein selbst gebackenes Frühlingsbrot. Wie kommt dieses Brot zu diesem Namen. Zum einen weil es so „fluffig“ und leicht daher kommt, zum anderen, weil der Frühling eben darum so gut dazu passt.

Für mich hat der Frühling auch etwas Leichtes, Beschwingtes und ja, auch etwas „Fluffiges“. Dieses Erwachen der Natur, diese Taufrische bringt auch mich in Schwung um Neues auszuprobieren. Ein Brot das so schnell und unkompliziert zuzubereiten ist, habe ich mir schon lange gewünscht. Diesen Duft in der Nase, wenn das Brot frisch aus dem Ofen kommt. Pures Glück! Noch leicht warm schneide ich durch diese unvergleichlich-knackige Kruste und bestreiche ein Stück mit Butter und frischgepflücktem, feingeschnittenen Schnittlauch aus dem Gartenbeet. Mit zwei, drei Gänseblüm-

chen darüber verstreut, geniesse ich in meinem Lieblingssessel das Butterbrot und den Augenblick unter dem frisch erblühten Kirschbaum. Das Vogelgezwitscher und das Summen der fleissigen Bienen schwingen bis in mein Innerstes. Eine Frühlingsmelodie wie ein Gedicht.

Er ist's

von Eduard Mörike

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
- Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!

Rezept

500 gr. Weissmehl
100 gr. Ruchmehl
450dl. Wasser
20 gr. frische Hefe
15 gr. Salz
10 gr. Zucker

Zubereitung:

1. Zuerst die Hefe in lauwarmes Wasser bröseln und unter Rühren darin auflösen. Alle Zutaten mit einem Kochlöffel in einer Schüssel verrühren bis sich alles gut vermischt hat. (Kneten ist nicht nötig.)
2. Die Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und für 10 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank reifen lassen.
3. Den Teig vorsichtig auf ein bemehltes Backblech (Backform) stürzen und nur leicht formen. Kein kneten!
4. Das Brot im Backofen bei 250 C 20 Minuten anbacken und für 20 Minuten bei 200 C fertig backen.



Neuigkeiten aus dem LeA-Shop

Bälle begleiten uns ein Leben lang und wecken Erinnerungen.

Sie lassen sich vielseitig einsetzen, ob zur Stärkung der Motorik und Koordination, zum freudvollen Bewegen oder zur Kurzaktivierung. Sie sind immer ein ideales Hilfsmittel um in Interaktion zu treten.

Strickball - schön zum Anfassen



Art-Nr: 3320
Ø 59 cm
CHF 25.00

Art-Nr: 3321
Ø 64 cm
CHF 27.00

Jede handgestrickte, waschbare Hülle ist ein Unikat! Ballon in die Hülle schieben, aufblasen, fertig ist der Softball.

Globus-Ball - spielend entdecken



Art-Nr: 3310
CHF 15.50

Ø 30 cm

Unsere Welt aufblasbar

Softball - weich und leicht



Art-Nr: 3300
CHF 19.80/Stk.

Ø 18 cm

Fröhlich bunt oder schwarz-weiss bedruckt lädt dieser Ball zum Spielen ein.

Literatur zum Frühling



„Lieder, Geschichten, Gedichte und Anregungen“

von Christoph und Waltraud Borries

In zehn frühlingshaften Kapiteln bietet dieses Buch vielseitiges Material für die Alltagsgestaltung und Aktivierung älterer Menschen. Neben Liedern und Gedichten, Wortspiele und Rätsel, sowie Anleitungen zu Bewegungsspielen und andere Aktivitäten. Tipps zur Einstimmung in ein Thema sind ebenso enthalten wie Anregungen für biografische Fragen. Die CD bietet neben Liedern und Gedichten auch bekannte Musikstücke zum Zuhören und Geniessen.

Verlag: Schott Music ISBN: 978-3-7957-1131-3

„Entspannungs-Geschichten für Senioren“

Zum Vorlesen mit Ideen für die Sinneswahrnehmung

von Petra Jahr / Sabine Kelkel

Sanftes Meeresrauschen, fröhlicher Schmetterlingstanz und eine Fahrt im Pferdeschlitzen ...

Diese kurzen Vorlesegeschichten laden zu kleinen Atempausen im Alltag ein und fördern gezielt Ruhe und Gelassenheit. Der betagte Mensch kann einfach mal die Seele baumeln lassen und neue Kraft tanken. Ob Natur, Freiheit, Reisen oder Jahreszeiten: Alle Fantasiereisen basieren auf Themen, die den Senioren vertraut sind und ermöglichen dadurch ein leichtes Entspannen und Loslassen.

Verlag: An der Ruhr ISBN: 978-3-8346-4136-6



Zwei neue Weiterbildungsangebote im 2

Ein Topf voller Gartenglück



Im Rhythmus der Jahreszeiten ...

... säen, pflanzen, pflegen, ernten, geniessen, verweilen, erinnern

Das Arbeiten und Verweilen im Garten weckt Erinnerungen, aktiviert Ressourcen, wirkt beruhigend und anregend, bietet Raum für soziale Kontakte und sinnvolle, sinnliche Beschäftigungen und Strukturen in der Alltagsgestaltung.



Mit und ohne Hoch- und Gartenbeete gibt es unzählige Möglichkeiten zum Gärtnern und mit wenigen und einfachen Mitteln Wachs- und Blütenprozesse für die Bewohnenden, auch für Menschen mit Demenz oder körperlichen Einschränkungen, zugänglich und erlebbar werden zu lassen.

Ziele

- Sie lernen die vielfältige Wirkung der Gartenarbeit auf Menschen im Heimalltag kennen
- Sie erhalten einen Überblick von Möglichkeiten, womit Gärtnern in Institutionen umsetzbar wird und erkennen für sich und Ihre Institution eine geeignete Variante
- Sie können verschiedene Gartenthemen jahreszeitlich aufbereiten
- Sie erleben praktisch, spielerisch und mit allen Sinnen „Gartenzeiten“

Inhalte

- Wirkungsweise vom «Gärtnern» auf den Menschen
- Gartenprinzipien und auch deren Relevanz in der A+A
- Die Jahreszeiten und ihre Schwerpunkte
- Welche Kulturen eignen sich, wann, wie, wo?
- Verschiedene Materialien für die Gartenarbeit
- Produkte aus und für den Garten herstellen
- Gartengeschichten
- Gartenzeiten gestalten

Zielpublikum Mitarbeitende im Aktivierungs- und Betreuungsbereich sowie weitere Interessierte

Teilnehmerzahl 16 Personen

Kursdauer 1 Tag 9.30 - 12.30 / 14.00 - 17.00 Uhr

Kosten Fr. 270.-- + Materialkosten Fr. 20.--

Termin und Durchführungsort

05.09.2023 **Riehen** Alterspflegeheim Humanitas
Rauracherstrasse 111

Kursleitung:

Ruth Egli, Kursleiterin
dipl. Erwachsenenbildnerin HF, dipl. Pflegefachfrau und
passionierte Gartenfrau, LeA-Ausbildnerin



Nähere
Weiterbildung
Webseite w
Weiter

Gedächtnis trainieren: aus 1 mach 7 - oder noch mehr

Das Rad nicht neu erfinden, aber mit neuem Schwung drehen

Gehen Ihnen ab und an die Ideen aus oder Sie meinen, immer dieselben Übungen anzuwenden, dann sind Sie hier richtig. Lassen Sie sich in Schwung bringen.

Mit dem Gedächtnistraining möchten wir nicht nur das Denken, sondern auch die Motorik und das Befinden der Teilnehmenden positiv beeinflussen. Dazu benötigt es ein möglichst personen- und somit auch ressourcenorientiertes Angebot. An diesem Tag eignen Sie sich die Kompetenz an, Gedächtnisübungen zu erschweren oder zu vereinfachen, sowie die verschiedenen Hirnbereiche mit nur einem Thema anzusprechen.



Ziele

- Sie erweitern Ihr Übungsrepertoire, um die geistige Beweglichkeit der betagten Bewohnenden zu pflegen und erhalten
- Sie können Übungen an die verschiedenen Bedürfnisse und Ressourcen der Teilnehmenden anpassen
- Sie wissen wie Sie ein Thema vielfältig gestalten und alle Hirnbereiche ansprechen können

Inhalte

- Eine Gedächtnistrainingsstunde erleben und auf die eigenen Teilnehmenden anpassen
- Zu einem Thema abwechslungsreiche Übungen zusammenstellen = aus 1 mach 7
- Ideen für die inhaltliche Gestaltung erhalten
- Erfahrungen austauschen

Termine und Durchführungsorte

08.09.2023 **Zofingen** Family Network
Brühlstrasse 5

Zielpublikum

Mitarbeitende im Aktivierungsbereich
Vorkenntnisse aus dem Grundkurs sind von Vorteil!

Teilnehmerzahl 16 Personen

Kursdauer 1 Tag 9.30 - 12.30 / 14.00 - 17.00 Uhr

Kosten Fr. 270.--

Informationen zu unseren
Angeboten erhalten Sie auf unserer
Webseite www.leaschule.ch oder in der
Lea-Bildungsbroschüre 2023

Kursleitung:

Bernadette Widmer, Kursleiterin
GT-Trainerin SVGT, LeA-Klassenlehrerin, Aktivierungsfach-
frau, Erwachsenenbildnerin SVEB I

Kreativ-musische Auszeit

24. - 28. September 2023 (Sonntag - Donnerstag) / Hotel Meielisalp

Ein ganzheitliches Angebot für Körper, Geist und Seele in einer naturnahen Oase mit Blick auf den Thunersee und die Berner Alpen

In diesen vier Weiterbildungstagen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, verschiedene kreative Angebote zu nutzen. In der exklusiven kleinen Gruppe wird ausprobiert, entwickelt, vertieft und hergestellt. So erlangen Sie spielerisch und lustvoll Sicherheit und Professionalität.

Vorkenntnisse und Erfahrung mit den Angeboten sind

nicht Bedingung. Die Offenheit und Bereitschaft sich einzulassen, stehen für uns im Vordergrund.

Nach dem LeA-Motto „weniger ist mehr“ haben wir das Programm gestaltet. Es ist uns wichtig eine gute Balance von aktiv sein am Vormittag und Entspannung und Erholung am Nachmittag zu finden



Programm

Sonntag, 24. September 2023

Nachmittag Individuelle Anreise, Apéro, Kennenlernen
Abend Märchenabend*

Montag, 25. September 2023

Vormittag Musik verbindet und verbreitet Freude*
Nachmittag zur freien Verfügung
Abend Abendtrunk am Cheminée

Dienstag, 26. September 2023

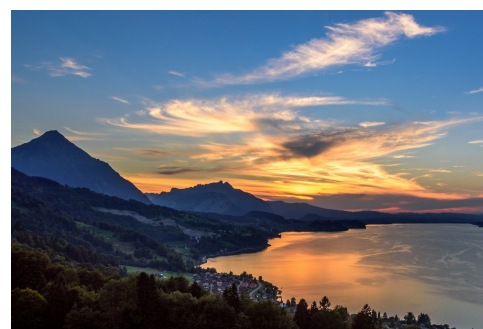
Vormittag Kreativ mit Papier, Bindfaden und allerlei Material*
Nachmittag Wanderung oder Ruhen
Abend zur freien Verfügung

Mittwoch, 27. September 2023

Vormittag Kreativ mit Papier, Bindfaden und allerlei Material*
Nachmittag zur freien Verfügung
Abend Rituale sind wie Brücken von alten zu neuen Ufern*

Donnerstag, 28. September 2023

Vormittag Sich mit Shiatsu entspannen und stärken*
Nachmittag Abschluss / Individuelle Abreise



Zu den Angeboten

Märchenabend



Ein Abend mit und um Märchen

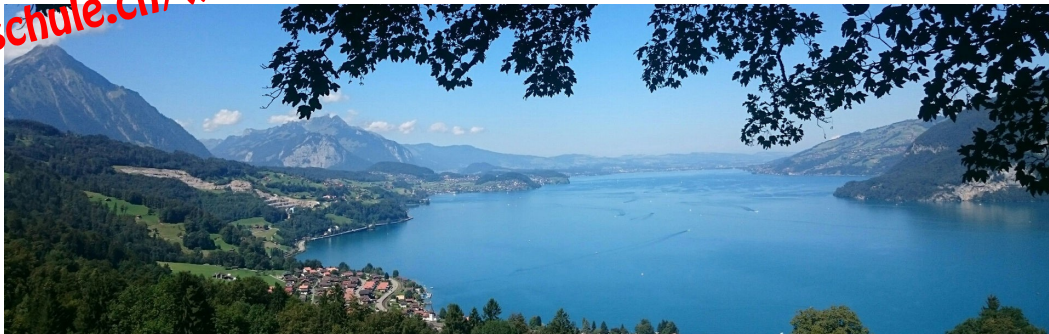
Zusammen machen wir eine Reise in die Märchenwelt. Einige Erzählungen werden euch zu Ohren kommen, die zum Träumen, Lachen oder auch zum Nachdenken anregen. Die Typografien und Themen der Geschichten sowie der Aufbau eines Märchens werden uns an diesem Abend begleiten.

Irma Bamert, Kursleiterin

dipl. Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung LeA,



Online-Anmeldung
www.leaschule.ch/weiterbildung



Rituale sind wie Brücken von alten zu neuen Ufern



Bestimmte Ereignisse und Übergänge im Leben rufen nach bewusstem Erleben und nach Ritualen. Rituale geben Halt, stiften Identität, Vertrauen, Zugehörigkeit und Sicherheit. Rituale leben von sinnerfüllten, beseelten Handlungen.

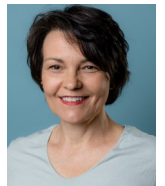
Die symbolhafte Bedeutung, die über das konkrete Handeln hinausgeht, ist ein wesentliches Merkmal jeden Rituals.

Inhalte

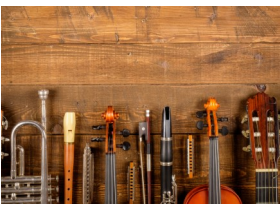
- Den letzten Abend in der Gruppe wollen wir durch ein gemeinsames Ritual feiern.

Rita Dilitz, Kursleiterin

dipl. Aktivierungsfachfrau HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF mit mehrjähriger Erfahrung in diversen Bildungsinstitutionen im Bereich Gesundheit, Lehrgang Palliative Care Zertifikat B2, LeA-Klassenlehrerin



Musik verbindet und verbreitet Freude



Gemeinsam singen wir Altes, Bekanntes oder Neues aus der Schweiz, oder lassen die Gedanken mit Melodien aus anderen Ländern in die Ferne schweifen.

Mit dem Einsatz von einfachen Perkussions- und Begleitinstrumenten erspüren wir den Rhythmus. Je nach Lust und Laune – Hauptsache es bereitet Freude!

Inhalte

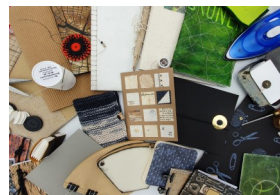
- Spielerisches Einsingen
- Gemeinsames Singen von bekannten Liedern
- Kennenlernen von neuen Liedern aus den In- und Ausland
- Singen von einfachen, mehrstimmigen Variationen
- Einsatz von Perkussion und weiteren Begleitinstrumenten

Ursula Zihlmann, Kursleiterin

Musiktherapeutin CAS (Musik und Bewegung mit älteren Menschen), Chorleiterin, Jazzschule Luzern (Klavier, Musiktheorie), dipl. Pflegefachfrau HF, LeA-Klassenlehrerin



Kreativ mit Papier, Bindfaden und allerlei Material



Wir lassen uns von den vielfältigen Möglichkeiten zur Gestaltung von Heft- und Bucheinbänden verzaubern und tauchen ein in die Welt von Papier, Farben und Drucktechniken. Aus unterschiedlichsten Materialien gestalten wir mehrere Umschläge und verarbeiten diese mit einfachen Bindetechniken zu einzigartigen Heften, Büchern oder Leporellos. Wer Lust hat, illustriert seine Werke anschliessend mit Hilfe origineller Schreibwerkzeuge. Dazu verwenden wir auch Fundstücke aus Wald und Wiese.

Inhalte

- Unterschiedliche Druck- und Gestaltungstechniken umsetzen
- Einfache Heft- und Bindetechniken anwenden
- Mit allerlei Schreibwerkzeugen experimentieren

Silvia Schenk, Kursleiterin

dipl. Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung LeA, dipl. Bereichsleiterin LeA, LeA-Ausbildnerin, Kunstagogin



Sich mit Shiatsu entspannen und stärken



Shiatsu ist eine komplementärtherapeutische Behandlungsform, die auf Körper, Seele und Geist wirkt und die ganzheitliche Genesung des Menschen in den Mittelpunkt stellt. Der japanische Begriff Shiatsu heisst wörtlich

übersetzt "Finger-Druck". Durch präzise Berührungen, Druck, Dehnungen und Rotationen erhalten Körper und Geist Impulse, die für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte benötigt werden.

Inhalte

- Kennenlernen einfacher Behandlungsabfolgen (Rückenbehandlung für Senioren, Selbstmassage)
- Vermitteln von theoretischen Kenntnissen und der Wirkung einiger Akupunkturpunkte.

Bettina Tschanz, Kursleiterin

dipl. Shiatsu Therapeutin mit Branchenzertifikat Oda KT, SGS und EMR, Lehrerin für Medizinisches Qigong, Pharmaassistentin



Zielpublikum

Mitarbeitende im Alltagsgestaltungs- und Aktivierungsbereich von Alters- und Pflegeheimen, von Tageszentren, in der Psychogeriatric und im Behindertenbereich sowie weitere Interessierte

Bedingungen

Max. Teilnehmerzahl: **14 Personen**

Anmeldungen werden gerne online, per E-Mail oder schriftlich per Post angenommen.

Anmeldeschluss: **28.07.2023**. Eine Anmeldung ist verbindlich.

Bei **ungenügender Teilnehmerzahl** behalten wir uns das Recht vor, den Kurs bis spätestens **28.07.2023** abzusagen.

Kosten

Seminarpauschale pro Person: **Fr. 1250.--** im DZ mit Dusche/WC *
Fr. 1350.-- im EZ mit Dusche /WC *

beinhaltet:

- ◆ 4 Übernachtungen im DZ/EZ
- ◆ Vollpension
- ◆ Angebote gemäss Ausschreibung (entspricht ca. 3.5 Tage Weiterbildung)
- ◆ Kaffeepausen am Vormittag und Nachmittag (Obst, Gebäck)
- ◆ Shuttleservice mit Hotelbus vom Bahnhof Leissigen

* Fr. 550.-- für Angebote - Fr. 700.-- im Doppelzimmer resp. Fr. 800.-- im Einzelzimmer



Start an unserer Schule

Die Klasse 1/73 hat im Februar 2023 in St. Gallen gestartet



Daniela Bischof, Haus Sonnengarten, Altstätten
 Verena Blatter, Alters- und Pflegeheim Wier, Ebnat-Kappel
 Karin Bruderer, Alters- + Pflegeheim Wohnen am Rotbach, Bühler
 Sibylle Brunner, SeniorenZentrum Uzwil, Niederuzwil
 Ursula Bürgi, Stiftung Altersbetreuung, Herisau
 Nathalie Cardano, Alters- und Pflegeheim Haus am Bach, Wangs
 Claire Krucker, Wohn- und Pflegezentrum Neuhaus, Wängi
 Brigitte Kuratle, Alters- und Pflegeheim Hof Haslach, Au SG
 Ruth Mazenauer, Pflegezentrum Neugut, Landquart
 Kathrin Mosimann, Bürgerhof - Wohnen im Alter, Bischofszell
 Jeanette Susanne Schärer, APH Schenkenbergtal AG, Schinznach Dorf
 Melanie Stalder, Alterszentrum, Weinfelden
 Marianne Tanner, Zentrum Bindersgarten AG, Tägerwilen
 Andrea Trawetzky, Klinik St. Pirminsberg, Pfäfers
 Christina Welti Knöpfel, Alters- + Gesundheitszentrum Tägerhalde, Küsnacht
 Daniela Wendt, Stiftung Pflegezentren Gemeinde Arth, Goldau
 Damaris Zingg, Altersheim Tschächli, Benken

Wir gratulieren

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

Diplomklasse 3/63 (März 2023) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Generationen verbinden“
 Daniela Born, Ruferheim, Nidau

„Atmen - Loslassen - Lächeln“
 Daniela Egloff, Sihlsana AG, Adliswil

„Eine Garteninstallation Blütenwiese“
 Elvira Flück-Lopez, Pflegeheim Wendelin, Riehen

„Märchen, Geschichten, Sagen erzählen ...“
 Barbara Hasen, Villa Bernadette, Lyss

„Waldfest“
 Daniela Kalbermatten, Verein Pflegewohnung, Binningen

„Schwemmholz-Dörfli“
 Daniela Käser, Solviva Spissibach, Leissigen

„Geburtstagskaffee“
 Denise Kurer, Alters- und Pflegeheim Lindenhof, St. Gallen

„Mal Stübli - ein Projekt mit Herz“
 Cornelia Lengweiler, Alters- und Pflegeheim Schärmehof, Thun

„Zeit im Garten“
 Rosmarie Morales, Wohn- und Pflegeheim, Utzigen

„Kochen mit oder für Herz und Seele“
 Nicole Rolli, Alterszentrum Mellingen-Wohlenschwil, Mellingen

„Unterwegs mit der Humorscheese - Humorpräsenz im Heimalltag“
 Trudi Schildknecht, Chrüzmatz Kompetenzzentrum, Hitzkirch

„Collagen“
 Regula Siegfried, Pflegeheim Dorfmatte AG, Matten (St. Stephan)

„Erste Hilfe Täschi - Arbeit kann auch freuen“
 Claudia Stocker, Stiftung Maihof, Steinhausen

„Una Notte Italia“
 Nadia Violo, tilia Steingrübli, Ostermundigen

„Ausflug ins Ägeribad“
 Corinne Wipfli, Seniorenzentrum Oberes Reusstal, Wassen

Weiterbildung „Yoga im Alter“

Atem und Bewegung - ein Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

Aufgrund der grossen Nachfrage bieten wir im Herbst noch einen Zusatzkurs „Yoga im Alter“ an.

Yoga im Alter ist ein Yoga der kleinen Schritte, aber diese kleinen Schritte sind gerade bei alten Menschen sehr wirkungsvoll. Angepasste Körperübungen im Sitzen und ab und zu im Stehen vertreiben die Steifheit im Körper und durch das gleichzeitige tiefe Atmen kann sich der Körper und der Geist entspannen. So kann neue Vitalität und Lebensfreude entstehen.



Kursleitung:

Stephanie Schmutz Kursleiterin
Yogalehrerin, Kaufm. Angestellte
im LeA-Sekretariat

Zusatzkurs

Ziele

- Sie verstehen den Nutzen von Yoga für die Bewohnenden
- Sie kennen passende Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen und haben diese selber an sich erfahren
- Sie sind in der Lage ein Repertoire an Übungen in die Alltagsgestaltung einfließen zu lassen

Inhalte

- Wirkung von Yoga auf den älteren Menschen
- Mobilisierung der Gelenke
- Die 5 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
- Atem-Achtsamkeit
- Entspannungsreise auf dem Stuhl

Zielpublikum

Mitarbeitende im Aktivierungs- und Betreuungsbereich sowie weitere Interessierte

Teilnehmerzahl 16 Personen

Kursdauer 1 Tag 9.30 - 12.30 / 14.00 - 17.00 Uhr

Kosten Fr. 270.--

Termin und Durchführungsort

06.11.2023 Thun Hotelfachschule,
Mönchstrasse 37

Online-Anmeldung
www.leaschule.ch/weiterbildung

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

- * die nächsten Info-Veranstaltungen in Bern und Zürich
- * die kommenden Ausbildungsstarts in Thun und St. Gallen
- * offene Stellenangebote und Stellengesuche
- * viele Arbeitshilfen

Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, Margrit Trachsel, Kathrin Kaiser, „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 www.leaschule.ch