



AUSGABE HERBST / WINTER 2023 - 2024

SPANNEND TRAGEND FLEXIBEL

Die Leichtigkeit des Seins - nur ein Traum?

Liebe Leserin, lieber Leser,

Soeben haben wir die Organisation und Ausschreibung der nächsten LeA-Fachtagung abgeschlossen. Sie findet am 6. September 2024 im Hotel Seepark in Thun statt, zum Thema **«Die Leichtigkeit des Seins - nur ein Traum?»**.

Können wir in einer Zeit, in welcher wir täglich mit den Bildern der schrecklichen Kriege, der Flüchtlinge, der Naturkatastrophen konfrontiert werden, noch von Leichtigkeit träumen?

Und, in unseren Breitengraden berichten dieser Tage die Medien über die gravierende Zunahme von psychisch kranken Menschen und der Gefahr von Burnout bei einem grossen Teil der berufstätigen Bevölkerung. Ein Viertel der Erwerbstätigen, das sind Hunderttausende, seien Burnout gefährdet, so das Ergebnis einer SRG Umfrage. Auch hier: Belastendes, Schweres statt Leichtes.

Die Kriege und Naturkatastrophen können wir kaum verhindern. Jedoch, so meine Überzeugung und persönliche Erfahrung, gibt es Wege zu mehr Leichtigkeit im persönlichen Leben.

Vielleicht haben wir sie ja nur verloren?

Ohne Fleiss kein Preis! Streng dich an! Müssiggang ist aller Laster Anfang! Der frühe Vogel... sie wissen schon ... oder, was du Heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf Morgen! Schon früh in unserem Leben haben wir sie gehört, diese Sätze und ihnen meist unreflektiert Glauben geschenkt. Mit Leichtigkeit des Seins haben sie allesamt rein gar nichts am Hut. Auch nichts mit entspannt sein, mit Gelassenheit. Diese Antreiber bewirken doch vor allem eins: Anspannung, Hektik und Stress!

Es lohnt sich diese Glaubenssätze zu hinterfragen und neue Wege zu mehr Wohlbefinden, zu mehr Leichtigkeit einzuschlagen. Die sehr erfahrenen Referentinnen und Referenten werden uns an der Tagung aus ihrer Sicht und beruflichen Tätigkeit ermutigen, Leichtigkeit nicht nur zu träumen, sondern zu leben. Schon heute freuen wir uns auf diesen spannenden Tag und laden sie dazu ganz herzlich ein.

Mit den besten Wünschen für eine friedvolle, leichte Advents- und Weihnachtszeit

Ihr Hans Jakob Müller



Herzliche Einladung zur 7. Fachtagung

Die Leichtigkeit des Seins - nur ein Traum?

Schweizerische Fachtagung
für Alltagsgestaltung und Aktivierung

Die Leichtigkeit des Seins ... nur ein Traum?



LeA
Schule
für Lebensbegleitung
im Alter

Freitag, 6. September 2024
Congress Hotel Seepark in Thun



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 Nr. 1 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, 6. September 2024, 09.30 - 17.00 Uhr im Congress Hotel Seepark, Thun

Programm

- ab 08.30 Uhr Türöffnung mit Begrüßungskaffee
- 09.30 Uhr Tagungseröffnung durch die Tagungsleitung
- 09.50 Uhr Sehnsuchtsziel Leichtigkeit**
Warum machen wir Menschen es uns so furchtbar schwer?
Esther Pauchard
- 10.50 Uhr Pause
- 11.00 Uhr Gegengewicht sammeln zum Dunklen/Schweren**
Schweres leichter ertragen
Elisabeth Bürki-Huggler
- 12.00 Uhr Mittagspause
- 13.30 Uhr Darf's ein bisschen Leichtsinn sein**
Leichte Komik, gut verdaulich, passend nach dem Mittag
Gerhard Tschan
- 14.10 Uhr Ein Koffer voller Leichtigkeit**
Für mehr Lebensfreude im Pflegealltag
Sophie Rosentreter
- 15.10 Uhr Pause
- 15.45 Uhr Leichtigkeit ist gar nicht so schwer**
Was Humor vermag
Christian Hablützel
- 16.45 Uhr Verabschiedung durch die Tagungsleitung

Tagungskosten:

- Fr. 285.--** (10% Gruppenrabatt ab 5 Teilnehmenden pro Institution)
- Fr. 210.--** für LeA-Lernende (zum Zeitpunkt der Tagung)
- Inbegriffen: Willkommenskaffee, Gipfeli, Pausen- + Mittagsverpflegung

Anmeldung unter
www.leaschule.ch/fachtagung2024

vom 6. September 2024

Entspannter leben, Stress vermeiden oder reduzieren, genügsamer und gelassener werden in einer hektischen Welt, weniger erschöpft sein - wünschen wir uns das nicht alle?

Der Koala ist ein Geschöpf aus der Traumwelt. Er zeigt uns, wie sich selbst im Schlaf Dinge erledigen. Dieses Tier schläft nämlich bis zu 20 Stunden am Tag. Es lebt also mehr im Traum als in der Wirklichkeit.

Wäre das nicht auch hin und wieder herrlich, wenn sich in unserem Leben Dinge im Schlaf erledigen würden ohne unser aktives Dazutun?

Aus verschiedenen Perspektiven wollen wir an unserer Fachtagung Wege zu mehr Leichtigkeit und Entspannung beleuchten und erleben. Es ist unser Wunsch, dass an diesem Tag alle Teilnehmenden mit dem Leichtigkeits-Virus angesteckt werden.



Referate

Sehnsuchtsziel Leichtigkeit - Warum machen wir Menschen es uns so furchtbar schwer?

Die Psychiaterin und Autorin Esther Pauchard beleuchtet in ihrem Referat die Frage, warum das Leben uns oft so schwer aufliegt, und was wir konkret tun können, um Gewicht abzuwerfen und mehr Leichtigkeit zu finden. Sie untersucht die zahlreichen Aspekte, die unser Dasein beschweren und belasten können und taucht dann ein in eine Palette von Möglichkeiten, wie man sich auf einen neuen Weg machen und nachhaltige Veränderungen erreichen kann – auch unabhängig von ungünstigen äusseren Umständen.

Esther Pauchard ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, ausserdem ist sie als Autorin tätig, sie hat bislang sechs Kriminalromane veröffentlicht. In Ihrem neusten Sachbuch geht es um grundlegende Fragen zur modernen Medizin und unsere Rolle darin



Gegengewicht sammeln zum Dunklen / Schweren - Schweres leichter ertragen

Stellen Sie sich eine Waage vor, eine alte, mit zwei Schalen. Eine Schale zieht nach unten, sie ist randvoll mit schweren, dunkeln Brocken. Damit ein Gleichgewicht entsteht, muss auch die andere Schale gefüllt werden. Füllen wir sie mit Schönerem, Leichtem, Wohltuendem. Machen wir uns auf die Suche danach - in diesem Referat und in unserem Leben

Elisabeth Bürki-Huggler, Theologiestudium, berufsbegleitende Ausbildung in Existenzanalyse und Psychotherapie, 20 Jahre Spitalpfarrerin, Autorin, Referentin

Darf's ein bisschen Leichtsinn sein - Leichte Komik, gut verdaulich, passend nach dem Mittag

Gerhard Tschan arbeitet nicht mit Requisiten. Er reduziert sein Spiel auf Mimik, Gestik, Gesang und Akkordeon. Er ist ein begnadeter Alleinunterhalter mit poetisch-pointierten Geschichten und das in wunderbar sang- und klangvollem Berndeutsch...

Gerhard Tschan, Gewinner des Salzburger Stiers mit dem Duo Schertenlaib + Jegerlehner.





Ein Koffer voller Leichtigkeit - Für mehr Lebensfreude im Pflegealltag

Die Schwere der Diagnose Demenz bei meiner Großmutter hat meine Familie und mich in voller Wucht getroffen. Ohnmacht hat uns gelähmt und der seelische Schmerz zu noch mehr Krankheit bei meiner Mutter und mir geführt. Doch dann tauchte ich ein, in die Welt der Möglichkeiten im Umgang mit demenziell veränderten Menschen und mein Blick weitete sich. Magie entstand.

Heute lerne ich von Menschen mit Demenz, was wirklich wichtig ist im Leben. Ich tanke in kleinen Momenten der Verbundenheit auf, um meinen Anteil für eine mitfühlendere Gesellschaft leisten zu können. In meinem Vortrag werde ich praktische Tipps für die Begegnungen mit Menschen mit Demenz mitgeben, Verständnis für pflegende Angehörige vermitteln, als auch Experten zu Wort kommen lassen. Für mehr Leichtigkeit im Pflegealltag!

Sophie Rosentreter, ehemaliges Model und MTV Moderatorin, ist Botschafterin der Menschen mit Demenz und rückt die Krankheit des Vergessens ins Bewusstsein der Gesellschaft, Gewinnerin verschiedener Förderpreise (Darboven IDEE-Förderpreis 2011) und Awards

Leichtigkeit ist gar nicht so schwer - Was Humor vermag

Humor und Lachen führen zwangsläufig und auf direktem Weg zu mehr Heiterkeit und Leichtigkeit. Sie erhalten Impulse für den Alltag und können gleich am eigenen Leib erfahren, wie Sie mehr Humor gewinnen und selbst ohne Witz, den Lachmuskelkater zum Schnurren bringen!

Christian Hablützel, dipl. Atemtherapeut IKP, psychosozialer Berater HF, freischaffender Künstler, Inhaber Lachdichgesund GmbH, Leiter der HCDA-Akademie, Initiant und Organisator der Lachparade



Was unsere Referentinnen und Referenten bewegt...

Wenn miese Stimmung herrscht

Kolumne vom 17.06.2023 im Thuner Tagblatt von Esther Pauchard

Kürzlich nahm ich als Referentin an einem Bildungskongress teil. Und war erstaunt und beglückt über die optimistische, anpackende Stimmung, die mir von den versammelten Lehrpersonen entgegenschlug. Ich spürte Offenheit, Energie und Zuversicht und merkte, wie die positiven Gefühle der Gruppe mich mitzogen und emporhoben.

Im Alltag sieht das oft anders aus. Hier wie da herrschen angesichts zahlloser drängender Probleme miese Stimmung, Sorge, Resignation, oft auch Gereiztheit und Groll. Und auch diese kollektiven Emotionen spüre ich, sie drücken mich nieder und nehmen mir den Mut und den Schwung. Kollektive Gefühle sind ansteckend und machtvoll.

Und ich? Welche Stimmung verbreite ich? Bin ich für meine Umwelt ein Gewinn, ein Aufsteller? Oder verbreite ich Miesepeter-Atmosphäre und zieh die anderen runter? Glaube ich an mich und meine Mitmenschen, an die Schweizer, die gesamte Menschheit? Oder gebe ich den Kampf verloren? Was traue ich uns zu? Und was traue ich mir selbst zu?

Sie mögen einwenden, dass meine persönliche Verfassung keine grosse Rolle spielt. Bei 8,5 Millionen Einwohnern in der Schweiz kommt es auf die Laune und Einstellung einer Esther Pauchard schon rein numerisch nicht an, oder?

Aber bedenken Sie: Ich habe heute vielleicht über den Daumen gepeilt mit zehn Menschen Kontakt, und wenn ich richtig mies drauf bin, pessimistisch, schwarzseherisch und übellaunig, dann laufe ich Gefahr, diese zehn Menschen damit negativ zu beeinflussen. Diese zehn Menschen haben dann ihrerseits vielleicht Kontakt mit je zehn weiteren Menschen, und wenn sie denen meine Missstimmung weiterreichen und die dann wiederum je zehn neuen Menschen begegnen... Sie wissen, worauf ich hinauswill. Das Lawinen-Prinzip.

Man sagt, dass der Flügelschlag eines Schmetterlings am einen Ende der Welt am anderen Ende einen Orkan auslösen kann. Kleine Ursachen können eine grosse Wirkung entfalten. Und gerade heute, da die Herausforderungen

sich kreuzweise stapeln und zu hohen Bergen auftürmen, brauchen wir Zuversicht. Denn Zuversicht ist eine mächtige Waffe. Wir können es uns schlicht nicht leisten, uns hinter grantigem Zynismus zu verschanzen - wir werden gebraucht. Jede Einzelne, jeder Einzelne von uns.

Und deshalb habe ich mit mir selbst eine Wette abgeschlossen - oder, wie meine Töchter sagen würden, ich habe mir eine Challenge auferlegt. Ich will bewusst darauf achten, positive Stimmung und Zuversicht zu verbreiten. Und weil es leichter ist, das Leben als Spiel denn als Drama zu sehen, mache ich das spielerisch und mit Leichtigkeit.

Schaffe ich es, die gestresste Verkäuferin mit ein paar freundlichen Worten zu einem Lächeln zu bewegen? Mit dem hochbetagten, einsam wirkenden Herrn vor mir in der Schlange ein paar leichtfüssige Worte zu wechseln? Das gibt Punkte. Schaffe ich es häufiger zu lachen als zu fluchen, wenn mir Missgeschicke passieren? Kann ich den Herausforderungen und Problemen in meinem Arbeitsumfeld mit Bereitschaft und Innovationskraft begegnen statt mit genervtem Prusten? Das gibt Zusatzpunkte.

Schaffe ich es, immer wieder kleine, scheinbar bedeutungslose Dinge zu ändern, die, wenn sie sich summieren, die Welt verändern können? Rappelle ich mich wieder auf, wenn ich den Mut zu verlieren drohe, alles hinschmeissen und „Nach mir die Sintflut!“ brüllen möchte? Das gibt üppige Bonuspunkte.

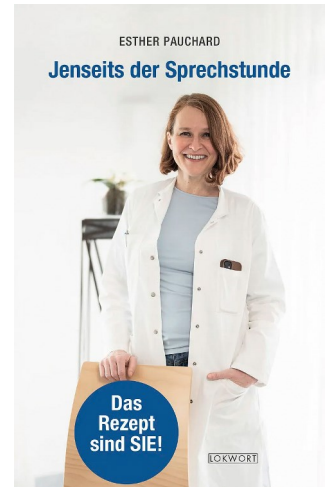
Ich schaffe es nicht immer, es gibt Tage, die schliesse ich mit einer klaffenden Minusbilanz ab. Aber es gibt auch die anderen. Und ich arbeite daran: Sie werden häufiger. Meine Wette mit mir selbst beginnt zu wirken.

Machen Sie mit?

Jenseits der Sprechstunde

Das Rezept sind SIE! von Esther Pauchard

Während sich die Psychiatrie mit der Behandlung psychisch kranker Menschen auseinandersetzt, zielt das Buch der Psychiaterin Esther Pauchard in eine andere Richtung: Beratung, Selbstregulation und Krankheitsprävention von psychisch Gesunden. Sie macht sich stark für vermehrte Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit, öffnet ihren Werkzeugkoffer, gibt den Lesern Informationen, konkrete Methoden und gezielte mentale Mittel an die Hand, womit sie ihr Wohlbefinden verbessern können. Ein zentrales Kapitel gilt dem Thema der Erwartungshaltungen; hier baut die Autorin die Brücke zu ihrer persönlichen Krankheitsgeschichte, der die Leser viele Einsichten für ihr eigenes Leben entnehmen können sowie Verhaltensmuster und Denkfallen vermeiden lernen, über die wir immer wieder stolpern. Pauchard wählt dabei einen Ton, der professionell, von medizinischem Fachwissen geprägt und gleichzeitig verständlich, persönlich und unterhaltsam ist. Und sie stellt grundlegende Fragen zur modernen Medizin und unserer Rolle darin.



Lockwort Verlag, ISBN: 978-3-906806-44-0

Kostbarkeiten

Aus dem Buch „Klangholz“ von Elisabeth Bürki-Huggler

Die drei Könige haben mich schon als Kind zum Träumen gebracht. Ich sah sie vor mir, wie sie ihren weiten Weg gingen. In ihren Augen widerspiegelte sich der Weihnachtsstern und in ihren Händen trugen sie ihre Geschenke. Weichrauch, Myrrhe und Gold: einen wundervollen Duft, eine heilsame Salbe, einen kostbaren Glanz. Für mich waren die drei Könige nicht anders vorstellbar, als mit einem Schatzkästlein in der Hand. Erst später begann ich zu ahnen, dass sie diese Schatzkästlein eigentlich im Herzen trugen. Dass die Schätze Zeichen waren für etwas Kostbares, das sie in sich trugen. Liebe Leserin, lieber Leser, gibt es in Ihrem Leben auch so etwas Kostbares? Ein inneres Schatzkästlein? Vielleicht haben Sie es noch gar nicht entdeckt. Dann machen Sie sich auf die Suche. Es ist meistens nichts Sensationelles. Ich gebe Ihnen drei Beispiele, zwei Männer und eine Frau haben sie mir erzählt.

Was ist kostbar in Ihrem Leben? Der Mann denkt lange nach. Dann sagt er: Ich sass an einem Morgen im Frühsommer auf einem Baumstrunk, hoch über meinem Dorf. Ich

hörte und spürte, wie der Bergwald um mich erwachte. Die erste Vogelstimme, ein Eichhörnchen im Geäst. Es war, es war... Er kommt ins Stottern. Es war eine grosse Harmonie um mich. Und ich war mitten drin. Und dieses Gefühl habe ich seither nie mehr ganz verloren.

Was ist kostbar in Ihrem Leben? Die Frau schaut mich an. Nichts, sagt sie mit bitterer Stimme. Da war die schlimme Kindheit. Und später war es auch nicht besser. Und jetzt gehöre ich zum alten Eisen. Sie schweigt lange. Dann stutzt sie. Da war das mit der Zuckerschnitte. Ihre Stimme ist leise.



Klangholz

Texte und Gebete von Elisabeth Bürki-Huggler
Berchtold-Haller Verlag
ISBN 978-3-85570-149-0

Ich war in der ersten Klasse. Bei uns hatte niemand Zeit, mir ein Frühstück zu machen. Aber unten in unserm Block wohnte eine alte Frau. Sie rief mich zu sich herein, schnitt eine Scheibe Brot ab, bestrich sie mit Butter, streute Zucker darüber und legte ein zweites Brotstück darauf. Jeden Morgen bevor ich zur Schule musste. Sie hob den Kopf. Und die Zuckerschnitte begann zu leuchten. Ich sah es ihren Augen an.

Was ist kostbar in Ihrem Leben? Da gibt es manches. Ich habe einen schönen Beruf, eine gute Familie. Aber wenn Sie mich so direkt fragen... Der Mann, ein Mittvierziger, lächelt vor sich hin. Kostbar ist für mich die Erinnerung an einen Schmetterling. Lassen Sie mich erzählen. Vielleicht verstehen Sie dann, was ich meine. Es war in einem Land, in dem es nicht ungefährlich ist, an einem Gottesdienst teilzunehmen.

Ich sass ganz hinten, mit Angst im Nacken und Bedenken im Herz. Dann sah ich ihn. Er war gross und gelb. Und er schwebte über uns, segelte sachte über den versammelten Menschen - und mir wurde plötzlich schmetterlingsleicht zu Mute. Und jetzt, verzeihen Sie, muss ich fast weinen. Wegen diesem Schmetterling. Nein, wegen mir. Oder wegen der Hoffnung, die plötzlich da war in meinem Leben.

Ein Baumstrunk, eine Zuckerschnitte, ein Schmetterling. Wie Weihrauch, Myrrhe und Gold. Innere Kostbarkeiten, die das Leben weiten und öffnen auf das Wunder hin.

Liebe Leserin, lieber Leser, was gibt es Kostbares in Ihrem Leben?

Buchtipps

Tödliche Praxis von Esther Pauchard



Der streitlustige Berner Hausarzt Franz Wasem wird ermordet in seinem Sprechzimmer aufgefunden. Melissa Braun, seine Praxisassistentin, findet sich unversehens in der Rolle einer Verdächtigen wieder. Um ihre Unschuld zu beweisen, beginnt sie auf eigene Faust zu ermitteln, deckt ein verfilztes Netz aus alter Bitterkeit und neuen Feindschaften auf und kommt beim Entwirren der einzelnen Fäden dem Täter immer näher. Melissa dringt dabei in die Untiefen eines Falles vor, der nur zu leicht ihr Ende bedeuten könnte.

Lokwort, ISBN: 978-3-906806-29-7

Tödliche Macht von Esther Pauchard



Als die reservierte Véro Wilhelm eines Tages spurlos verschwindet, scheint das niemanden so richtig zu kümmern – nur Melissa Braun verspürt nagende Sorge um ihre neue Freundin und macht sich auf die Suche nach ihr. Und muss bald darauf entdecken, dass Véro gar nicht gefunden werden will. Was steckt hinter dem mysteriösen Abtauchen der jungen Frau? Und wer ist der Unbekannte, der sich so auffällig für Véros Verbleib interessiert? Melissa Braun wird auf Véros Spuren erneut zur Ermittlerin wider Willen und stolpert gemeinsam mit ihrem Begleiter, dem Karateprofi Paul Kempf, in einen Fall, der ihre schlimmsten Befürchtungen weit übertrifft.

Lokwort, ISBN: 978-3-906806-19-8

Fächer des Lebens von Elisabeth Bürki-Huggler



Fast jeder und jede tut es. Auf unterschiedlichste Weise. Und doch gibt es Situationen, in denen sich kaum Worte finden lassen, um das auszudrücken, was man empfindet. Elisabeth Bürki-Huggler hat Gebete für Zeiten im Leben geschrieben, in denen sich oft nur schwer Worte finden lassen.

Berchtold-Haller Verlag, ISBN 978-3-85570-156-8

Huplö lala düsel Fnurz von Christian Hablützel



Huplö lala düsel Fnurz ist das weltweit erste Lesebuch in Gibberish mit therapeutischer Wirkung und Schmunzelgarantie. Ob Sie es glauben oder nicht. Sie werden in diesem Buch weder den Inhalt, noch ein einziges Wort verstehen. Dafür macht das gezielte Unverständnis den Kopf frei, aktiviert die Heiterkeit und führt über eine meditative Versenkung und philosophische Verrenkung in die Entspannung

Lachdichgesund GmbH, ISBN: 978-3-9524673-1-2

Witze zur Advents- & Weihnachtszeit von Christian Hablützel



Lachen ist in der hektischen und stressgeplagten Advents- und Weihnachtszeit die beste Medizin, die nichts kostet und nur positive Nebenwirkungen hat! An Weihnachten, dem Fest der Liebe, darf das Lachen deshalb nicht im Keller stattfinden oder im Halse stecken bleiben. Dieses Witzebuch gehört daher unter jeden Weihnachtsbaum. Ob als kleines, witziges Geschenk oder als heiterer Wegbegleiter an kalten Tagen!

Lachdichgesund GmbH, ISBN: 978-3-9524673-2-9

Ilses weite Welt (Sophie Rosentreter, Geschäftsführerin)

Eine Auswahl an Demenzfilmen, -karten und -bücher sind unter „Ilses weite Welt“ erhältlich:



Personelles

Austritte

Ruth Egli, Klassenlehrerin
Bernadette Widmer, Klassenlehrerin
Renate Lorch, Gedächtnistrainerin

Diese drei Auszubildenden haben die LeA-Schule verlassen.

Für ihr engagiertes, fachlich fundiertes Wirken möchten wir auch im Namen aller Lernenden ganz herzlich danken und wünschen Euch für die Zukunft nur das Beste.

Ruth Egli arbeitete als Klassenlehrerin und Kursleiterin vom August 2014 bis Mai 2023 an unserer Schule. In ihrer Tätigkeit als Klassenlehrerin begleitete Ruth insgesamt 12 Klassen während der zweieinhalbjährigen Ausbildungszeit. In dieser Zeit lebte Ruth das Motto der LeA-Schule „Herz über Kopf“ mit grosser Überzeugung und hat unsere Schule menschlich wie auch fachlich mitgeprägt.

Liebe Ruth, wir danken Dir für die gute Zusammenarbeit, für Dein langjähriges Mitwirken und Mittragen zum Wohle unserer Schule aufs Herzlichste. Auf deinem neuen Weg wünschen wir Dir alles Gute und viel Erfolg.

Ruth wird uns aber auch in Zukunft mit der Weiterbildung „Ein Topf voller Gartenglück“ an der Schule und im Team erhalten bleiben.

Bernadette Widmer arbeitete als Klassenlehrerin und Kursleiterin vom Februar 2021 bis Oktober 2023 an unserer Schule. Bernadette war in dieser Zeit als Auszubildende in den Klassen in St. Gallen tätig. Aber auch am Standort Thun unterstützte Bernadette die Klassen als zweite Klassenlehrerin.

Liebe Bernadette wir danken Dir herzlich für Deine Arbeit an der LeA-Schule und wünschen Dir für die Zukunft alles Gute und viel Erfolg.

Margrit Trachsel und das ganze LeA-Team

Liebes LeA-Team, liebe LeAnerinnen und LeAner

Mit der Klasse 3/12 hatte ich am 9. März 2007 meinen Start an der LeA-Schule als Fachdozentin für das Mittel Gedächtnistraining. Mensch war ich aufgeregt, zum ersten Mal selbstständig zu unterrichten! Seit dieser Zeit durfte ich vielen interessanten Frauen und Männern im Bereich Aktivierung begegnen. Gemeinsam konnten wir spannende Diskussionen über unsere Arbeit in den verschiedenen Institutionen und deren Handhabungen und Abläufe führen.

Besonders die Zeit von Corona forderte gerade von uns Aktivierungsfachleuten sehr viel Flexibilität, die wöchentlich geänderten Richtlinien einhalten zu können und dabei unsere Bewohnenden nicht ganz im Stich zu lassen.

Für mich wird es nun Zeit, nach 17 Jahren an der LeA-Schule wegzuziehen und mich nochmals neu zu orientieren. Im nächsten Jahr sind es bereits 40 Jahre, in welchen ich meine Tätigkeiten in verschiedenen Altersinstitutionen ausübe. Ich möchte mein Schwergewicht in Zukunft vor allem auf meine Tätigkeit als freischaffende Aktivierungsfachfrau und Gedächtnistrainerin legen.

Am 9. November 2023 habe ich mit der Klasse 3/68 meinen letzten Unterrichtstag. Unglaublich wie schnell die Jahre verfliegen sind. Ich gehe mit einem weinenden und einem lachenden Auge.

Ganz herzlich möchte ich mich bei allen bedanken für die bereichernden Begegnungen, den immer wieder tollen Austausch und das entgegengebrachte Vertrauen. Ich wünsche dem LeA-Team von Herzen alles Liebe und Gute und allen LeAnerinnen und LeAner frohes Schaffen.

Renate Lorch



Ein neues und ein altes Gesicht

Wir freuen uns, dass wir ab Februar 2024 **Andrea Hutmacher** für den Unterricht „Bewegung in Theorie und Praxis“ im 2. Block der Stufe 3 gewinnen konnten. Andrea ist dipl. LeA-Fachfrau mit langjähriger Erfahrung. Sie wird auch die Weiterbildung „In Bewegung bleiben“ im 2024 leiten.

Silvia Schenk wird ab 2024 das Gedächtnistraining in der Stufe 1 + 3 übernehmen.

Wir wünschen den beiden gutes Gelingen und viel Freude bei der neuen Tätigkeit an der LeA-Schule.

Anfangs August 2023 haben wir unsere neuen Unterrichtsräume in der Hotelfachschule Thun bezogen, der Ort für Lernende der HFT und nun auch für die Lernenden der LeA-Schule. Wir sind glücklich, dass wir diese Institution gefunden haben und fühlen uns sehr wohl. Wir können mit gutem Gefühl sagen, wir sind angekommen.

Die HFT ist zentral und mit ÖV gut erschlossen. In wenigen Schritten sind wir am wunderschönen Thunersee mit seinen gepflegten Parkanlagen.

Wir danken der Hotelfachschule herzlich für die Gastfreundschaft und die hilfreiche und freundliche Unterstützung. Nachfolgend einige Impressionen von unserem neuen Unterrichtsort:



Die HFT ist zentral gelegen, mit dem ÖV in 3 Minuten vom Bahnhof Thun erreichbar



Der Schadaupark liegt vis-à-vis von der HFT



Eingang von der Mönchstrasse



Réception mit Bar



Self-Service Restaurant (Buffet)



Essraum, im Hintergrund Mittags-Buffet



Unterrichtsraum für grosse ...



und für kleinere Gruppen



Gruppenraum und LeA-Lädeli



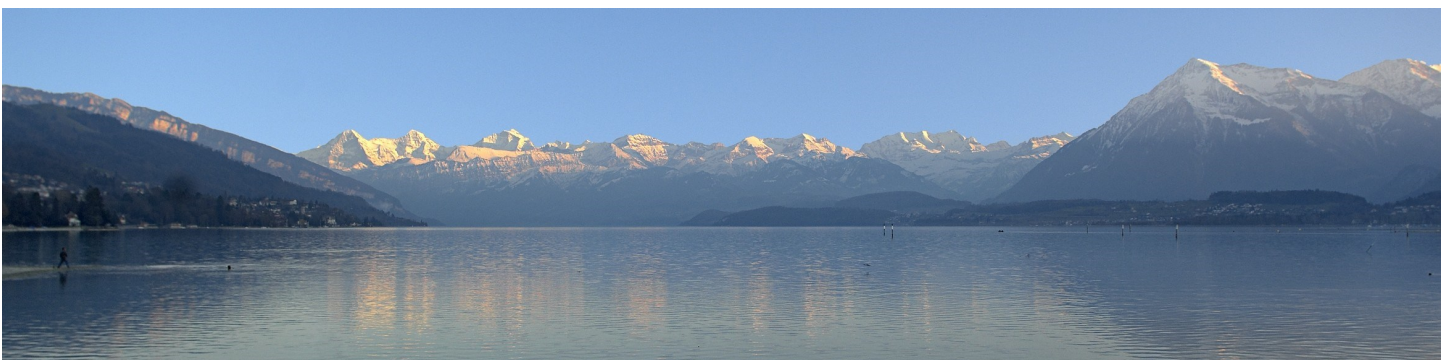
LeA-Lädeli mit einer grossen Auswahl an Spielsachen



Grosszügige und ...



einzigartige Hotelzimmer



Sicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau

Start an unserer Schule

Die Klasse 1/74 hat im Mai 2023 in Thun gestartet



Romi Eggimann, Senevita AG, Muri
Marianne Graf, St. Antonius Heim und Hospiz, Hurden

Cornelia Hagger, Stütlihus - Wohnen im Alter, Grabs
Myrtha Hess-Zaugg, Neues Marthastift, Basel
Judith Huser, Stiftung Alterssiedlung, Root
Angelika Kriener, Stiftung Haus Martin, Dornach
Rafaela Kurien Mathew, Viva Luzern AG, Luzern
Manuela Merz-Seda, Stiftung Halden, St. Gallen
Sabrina Mürger, Spitex Sonnenstrahl GmbH, Biglen
Edith Rogger, Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Anita Rothenbühler, Domicil Weiermatt, Münchenbuchsee
Manuela Schäfer, APH Rütthubelbad, Walkringen
Nicole Schär, Alterszentrum Eiche, Dagmersellen
Sonja Schuler-Grunder, Alterszentrum Rinau Park, Kaiseraugst
Pascale Staubli, Senevita Residenz Gais, Aarau
Simon von Grünigen, Jetzt-Frutigland AG, Reichenbach
Maria Wepf, Alters- und Pflegezentrum, Herrenbergli, Zürich

Die Klasse 1/75 hat im August 2023 in Thun gestartet



Monika Bachmann-Loosli, Meierhöfli - Wohnen und Pflege im Alter, Sempach
Barbara Beck, Alterswohnheim Mütschi, Walchwil

Vreni Beetschen, Senevita Halten, Lenk im Simmental
Otilia Bürli, Violino - Wohn- und Begegnungsort, Zell
Patrizia De Silva, Alters- + Pflegeheim Länzerthus AG, Rapperswil
Alican Dinc, Wohn- und Pflegezentrum Stadelbach, Möhlin
Sina Fiechter, WAG Wohnen und Arbeiten, Gwatt b. Thun
Alexandra Hasler, Solina, Spiez
Tamara Horath, Alterszentrum Serata, Thalwil
Heidi Helen Krexa, Seniorenzentrum Im Reiat, Thayngen
Maria Silvia Pérez Lorente, Senevita Lindenbaum, Spreitenbach
Iris Steiner, Stiftung Seniorenzentrum Engelhof, Altendorf
Cornelia Stucki, Altersheim Leimatt, Eriswil
Johanna Stutz-Zwahlen, Senevita Ahornpark, Bätterkinden
Nicole Thurnherr, Tharad - Zentrum für Pflege & Betreuung, Derendingen
Priska Vogel, Humanus-Haus, Rubigen
Petra Weiss, Tagesheim Notker Stübli, St. Gallen

Die Klasse 1/76 hat im Oktober 2023 in Thun gestartet



Susanne Baumann, Zollinger Stiftung, Forch
Ruth Bigler, Aareresidenz, Büren an der Aare

Tabea Blumenthal, Alterszentrum Sophie Guyer, Pfäffikon ZH
Stefanie Bögli, Geras Pflegehotel, Sutz
Iris Brechbühler, Altersresidenz Zur Wiese AG, Huttwil
Mirjam Consiglio, Seniorama im Tiergarten, Zürich
Sandra Covas, PDGR Klinik Waldhaus, Chur
Beatrice Ifanger, Alters- und Pflegeheim Heimet AG, Ennetbürgen
Ivan Ivankovic, Alters- und Pflegeheim Grünhalde, Zürich
Karin Peperkamp, Altersheim, Eggwil
Flavia Portmann, Zentrum Wiitsicht, Grabs
Petra Pürling, Vivale Sonnenplatz, Emmenbrücke
Sonja Rügsegger, Alterszentrum, Heimberg
Margrit Schneuwly, Sonnegg - Wohnen + Werkgen., Zumholz
Sandra Thoma, Alters- und Pflegeheim Weingarten, Olten
Martina Walter, Tertianum Letzipark, Zürich
Daniela Werren, Senevita Lindenbaum, Spreitenbach

Wir gratulieren!

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

Diplomklasse 3/64 in Thun (Mai 2023) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Jung und Alt“

Gabriele Butcher, Tertianum AG Niederlenzer, Lenzburg

„Tastbilder“

Margrith Fortunato, Tertianum AG, Degersheim

„Ausflug ins Museum für Musikautomaten“

Nicole Gigandet, Alterszentrum im Brül, Aesch

„Rikscha - den Wind in den Haaren“

Beatrice Merkt, Stiftung Alterszentrum Region Bülach, Bülach

„Wie Musik die Erinnerungen zurückbringen kann, beim Wunschkonzert“

Jeanette Roth, Senevita Obstgarten, Affoltern am Albis

„Aktivierungsstunde mit Musik“

Mimoza Sokolaj, Alterswohnheim Hungacher, Beckenried

„Frauenrunde - Frühling, Sommer, Apfeleerte & Advent“

Claudia Steinmann, Betagten- + Pflegeheim Weiermatte, Menznau

„Fernsehdokumentation «Fasnachtsrundgang dur Schwyz»“

Corinne Suter, Alterszentrum Rubiswil, Ibach

„Orte, die mich erinnern“

Sandrine Williner, Fux campagna, Visp

„Kitabesuch im Altersheim“

Kathrin Zaugg-Beutler, Öpfelbaum Recherswil AG, Recherswil

„Vorbereitungen für Adventsmarkt im Burgfelderhof - Schwerpunkt Handarbeit“

Helene Auer, Pflegezentrum Burgfelderhof, Basel

„Sitztanz“

Silvia Breitenstein, Alters- und Pflegeheim Schenkenbergetal AG, Schinznach-Dorf

„Obehöck“

Jenny Burgherr, Seniorenzentrum Wasserflue, Küttigen

Diplomklasse 3/65 in St. Gallen (September 2023) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Beschäftigung in der geschützten Wohngruppe, Gruppen- und Einzelaktivierungen“

Franziska Graf, Alterszentrum, Weinfelden

„Aufbau eines Mal- und Bastelateliers für das Gesundheits- und Seniorenzentrum Eggersriet“

Ruth Häberli, Gesundheits- und Seniorenzentrum AG, Eggersriet

„Unser Hochbeet im Alterszentrum Heideweg“

Jacqueline Lüönd-Bitschnau, Alterszentrum Heideweg, Brunnen

„Curtgin pil cor - Garten fürs Herz“

Crista Pelican, Casa St. Martin, Trun

„Stall mit 2 Zwerggeissen“

Regula Schlegel, Betreuungszentrum Risi, Schwellbrunn

„Backen ohne Hindernisse“

Alexandra Zimmermann, Stiftung Vivala, Weinfelden

„Generationenprojekt Lebensfreu(n)de“

Claudia Caviezel-Zanon, Seniorenzentrum Casa Falveng, Domat/Ems

Neues Geschichtenbuch

Nach dem ersten Sammelband „Es wird nid uf em Tisch gfrässe“ hat Katharina Nimanaij einen zweiten Sammelband veröffentlicht. Im „Söibuebe“ erzählt sie wiederum heitere Alltagsgeschichten aus ihrer Jugend.

Katharina Nimanaij wurde im Emmental am 21.3.1949 geboren und wuchs mit vier älteren Brüdern auf einem mittelgrossen Bauernhof in Roth bei Biglen auf. Über ihre Jugend-Erinnerungen und -Erlebnisse schreibt sie Kolumnen im „Klettgauerboten“. Aber auch weitere Episoden aus dem Alltag inspirieren Katharina, die seit ihrer Kindheit schreibt. Ihre Veröffentlichungen umfassen einen Märchensammelband, einen Roman und nun den zweiten Sammelband ihrer Kolumnen.

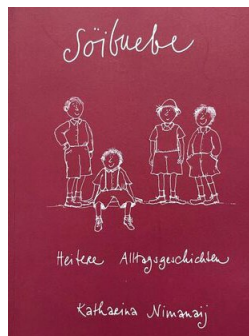
Nachfolgend ein Münsterchen aus dem Buch:

Ein schönes Kalb an Silvester

Woher „üse Brüetsch, dr Fridu“ die Idee hernahm, dass wir am Silvesterabend eine Tischbombe kaufen könnten, um sie dann um Mitternacht anzuzünden, wusste niemand so genau. Grossmutter rümpfte die Nase und meinte man solle „ds'Gäud nid für so es Glump i Dräck use gheie“ und sie werde an einem solchen Silvester sicher „nid derbi si“. Das war „üsem Fridu totau Schnorz“. Er war mit nichts aufzuhalten und kaufte im „Pouli Lädeli im Chleeroth“ eine grosse Tischbombe. Rot und schwarz gefärbt war sie mit Schnäuzen und Bärten und roten Nasen wie von Clowns darauf gemalt. Vater schmunzelte im Geheimen und Mutter schüttelte den Kopf. „Dir sit doch gäng die gliche Löle!“ Just am Silvesterabend schlüpfte Vater entschlossen in seine Stallkleider. „Bi dr'Rosa geit's äuwäg gli los“, murmelte er und machte sich davon in sein Refugium, den Stall. Unsere gehörlose Tante Frieda, die immer über die Festtage auf Besuch kam, sass neben Grossmutter auf dem „Ofebänkli“. Die Tischbombe stand mitten auf dem Stubentisch parat. „Chöi mer se nid itz scho la chlepf?“ drängte Aschi. Fridu hatte sich die Rolle als Tischbomben-Chef unter den Nagel gerissen. „I ha se zauht u ig säge wenn dass es los geit“, bluffte er. In Wahrheit mochte auch er nicht bis um Mitternacht warten. Er zückte ein „Zündhölzli“, hielt es an den Docht und dann „Wuff!“ Es knallte und die Bärte und Nasen und Schnäuze, gefolgt von einem fürchterlichen Gestank, schossen in die Luft. Der Holzboden war übersät davon. Wie ein Sturm der losgebrochen war, wirbelten wir durcheinander und verwandelten uns in Clowns, in bärtige Monster, in „hoffärtige“ Herren mit Schnauz. Grossmutter rief entsetzt, „Herrjeh“ und verschwand aus der Stube. Tante Frieda hockte stocksteif auf der Ofenbank. Mit grossen Augen verfolgte sie unser riesiges Gaudi. Plötzlich stand Vater mitten im Ge-

Söibuebe

von Katharina Nimanaij



Über 100 heitere Alltagsgeschichten zum Lesen und Vorlesen in hochdeutscher Sprache, gespickt mit berndeutschen Ausdrücken.

Erhältlich:

www.leaschule.ch/lea-shop/produkte/buecher

Preis: Fr. 35.00

tümmel und strahlte. „Es schöns Chaub hetts gäh!“ Und wenn im Stall ein Kalb geboren wurde, gehörte es zur Tradition, dass die ganze Familie den Neuankömmling bewunderte. Mit Schnäuzen, Bärten und roten Nasen standen wir Kinder im Stall und schauten auf das braun gefleckte Kalb, das neben der Mutterkuh im Stroh lag. Auf einmal öffnete sich langsam die Tür zum Stall und Tante Frieda stolperte unbeholfen, mit einem fürchterlichen Schnauz vor die Nase gehängt, der einfach nicht zu der frischen Dauerwelle passen wollte, in den Stall. „Frieda!“ riefen wir verblüfft und amüsiert zugleich. Tante Frieda hatte die Lage nicht „tschegget“ und meinte, wenn wir in der Silvesternacht ein neugeborenes Kalb begrüßen, dann müssten wir das mit Bärten und Schnäuzen tun. Dazumal hatten wir keine Handys zur Verfügung, um diesen verrückten Moment photographisch für die Ewigkeit festzuhalten. Das war auch nicht nötig. Wir haben diese ungewöhnliche Silvesternacht nie vergessen. Das Kalb wurde, im Einverständnis aller, „Frieda“ getauft.



Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, Kathrin Kaiser-Moor, Margrit Trachsel, „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