

H_{dä} Hometräger

AUSGABE FRÜHLING / SOMMER 2015

SPANNEND TRAGEND FLEXIBEL



Liebe Leserin, lieber Leser

Milieugestaltung ist das Schwerpunktthema dieser Frühlingausgabe. Frau Nelly Christen, stellvertretende Schulleiterin, unterrichtet seit Jahren das Fach Milieugestaltung. Sie hat sich daher intensiv mit dieser Thematik in der Altersarbeit auseinandergesetzt und beleuchtet sie hier aus verschiedenen Blickwinkeln.

Milieuwechsel

Welche spontanen Gedanken kommen Ihnen beim Betrachten dieses stimmungsvollen Bildes? Was strahlt diese Idylle aus? Sie denken dabei wohl kaum ans Arbeiten, wohl eher ans Pausieren. Für mich bedeutet dieses Bild: Ruhe, Natur, Gemütlichkeit, Zeit haben, geniessen. Der Wunsch nach einer Pause, nach Ferien, nach einer kürzeren oder längeren Auszeit beginnt Raum einzunehmen. Für Sie und mich kommen Ferienreisen in andere Gegenden, andere Länder einem Milieuwechsel gleich - andere Umgebung, andere Kultur, andere Atmosphäre, andere Menschen.

Die Wohnwagenatmosphäre hat meine Fantasie angeregt. Wie wäre es, wenn Sie während dem Sommer im Garten Ihres Heimes einen Wohnwagen aufstellen würden, um den Bewohnern einen unkonventionellen Milieuwechsel zu ermöglichen? Kaffeekränzchen, Bier- und Grillplausch im kleinen Kreis, Fussbäderangebote oder gar eine Übernachtungsmöglichkeit für einzelne Heimbewohner als „Ferien erlebnis“. Ein Milieuwechsel bringt Abwechslung und Bereicherung in das Leben von uns Menschen, von Jüngeren **und** Älteren. Darüber hinaus stellen wir uns meist ohne grosse Probleme auf die neue Situation, das andere Milieu, die andere Umgebung ein. Beim Milieuwechsel mit Heimbewohnern erleben wir dann Überraschendes: Bei einem Ausflug in den Wald werden Cervelats am Stecken gebraten. Die meisten können das noch sehr gut und geniessen es, im Heimalltag muss dagegen das Essen klein geschnitten werden. Im Restaurant wird der Erdbeercoupe genüsslich verspeist, im Heim ist er zu gross. Anlässlich einer Ferienwoche steigt Herr X die Treppen ohne Hilfe hoch, im Heim geht's nur per Lift. Diese Episoden zeigen, dass bei besonderen Gelegenheiten, sprich bei einem Milieuwechsel, Ressourcen reaktiviert werden.

Ich wünsche Ihnen persönlich und im Heim einen abwechslungs- und genussreichen „Milieuwechsel-Sommer“.

Hans Jakob Müller, Schulleiter

Milieu - Pflege - Gestaltung

Milieu bedeutet **Umfeld** und **Umgebung**. Das Milieu ist die Gesamtheit der natürlichen, wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Gegebenheiten, die auf einen Menschen, eine Schicht oder eine soziale Gruppe einwirken.

Milieupflege

Ein Milieu kann förderlich, liebevoll, freundlich, belebend etc. sein oder misstrauisch, hinderlich, hemmend usw. Das heisst, wenn der Mensch in einem für ihn geeigneten Milieu lebt, kann er sich entwickeln, entfalten und wohlfühlen.

Dieses Prinzip gilt für unser ganzes Leben. Besonders auf ein „gutes“ Milieu angewiesen sind Kinder, Kranke und alte Menschen.

Ein zentrales Element der Milieupflege ist die Sprache. Höflich, freundlich, geduldig, nicht wertend, klar und verständlich.

Ja sicher, das wissen wir doch alle! Jedoch ist es eine schwere Aufgabe. Im Alltag, unter Zeitdruck, den richtigen Ton, die richtige Wortwahl zu treffen, ist hohe Schule. Dies kann nicht immer gelingen. Es ist jedoch gut, wenn wir es merken, „ups“ da war die Wortwahl oder der Ton unpassend. Sich dies einzugestehen und „sorry“ zu sagen, klärt und entspannt die Atmosphäre. Das ist Milieupflege: Ein entspanntes und positives Klima zu schaffen. Jede/r Einzelne ist täglich mitverantwortlich für die Pflege eines guten Klimas und für ein gesundes Milieu.

Hinderlich sind dabei ein steter Personalmangel, zu wenig Informationen und ständig wechselnde Abmachungen.

Im Zentrum steht die wertschätzende Haltung und Kommunikation gegenüber den Bewohnern.

Milieugestaltung

Die Milieugestaltung befasst sich mit dem Gestalten des äusseren Lebens- und Erlebensraumes.

Das fängt bereits beim Gedanken an, ein Altersheim zu bauen. Was sind die Beweggründe, aus welchen Überlegungen heraus wird ein Heim gebaut? Gewinn als oberstes Ziel oder das soziale Engagement?

Die Architektur - nur Selbstverwirklichung oder auf die Bedürfnisse der zukünftigen Bewohner ausgerichtet?

Eine kühle, klare, moderne Farbgebung oder warme, weiche Farbtöne? Die Einrichtung kalt, klar und funktional oder praktisch, gemütlich und einladend?



Die Umgebung und das Milieu haben entweder eine heilende oder eine kränkende Wirkung auf den Menschen.

Die Heimbewohner kommen aus ganz verschiedenen Milieus. Jetzt leben sie hier und müssen sich den Gegebenheiten, den Sitten und Gebräuchen, der Einrichtung, den Abläufen, der Kommunikation, dem Essen und den fremden Menschen anpassen.

Alltagsgestaltung ist ein wichtiger Teil der Milieugestaltung

Sie sorgt für die Abwechslung im Alltag. Bisherige Fertigkeiten können weiter angewendet werden und Neue dürfen dazukommen. Der Kontakt unter den Bewohnern wird gefördert und gestärkt. Die Alltagsgestaltung gibt eine Struktur in den Tages- und Wochenablauf.



Alltagsgestaltung bedeutet auch, den Einschränkungen der Bewohner entgegenzuwirken, die mit dem dauerhaften Aufenthalt im Altersheim verbunden sind. Das heisst, früher vorhandene Fähigkeiten und Fertigkeiten wieder neu wecken und entdecken.

Nachfolgende Punkte sind ebenfalls Aspekte der Milieugestaltung:

- der anders gedeckte Sonntagstisch
- den Jahreszeiten, entsprechende Dekorationen
- der Lärmpegel auf der Station
- ist die Musik den alten Menschen angenehm?
- ist es zu heiss oder zu kalt, Zugluft?
- kann man in den Park, in den Garten gehen?



Zur Milieugestaltung gehört auch das Anklopfen, bevor man das Zimmer betritt, die gut lesbare Beschriftung der Zimmertür, der Wege, Lifte etc., die frischen Blumen im Hause, der rollstuhlgängige Gartenweg usw.



Geschichten aus dem Alltag, die über das Milieu, die Stimmung oder das Klima etwas aussagen:

- Frau Meier, eine Bewohnerin erwacht. Sie hat nicht gut geschlafen, fühlt sich müde und traurig. Es gehen ihr viele Gedanken durch den Kopf. Sie hat Sehnsucht nach den Menschen, die ihr im Leben etwas bedeutet haben. Sie hört Geräusche und Stimmen vom Korridor her. Wer kommt wohl heute und hilft ihr beim Aufstehen? Eva, die junge Lernende hat sich gestern verabschiedet, weil sie heute Schule hat. „Schade, denn wenn Eva ins Zimmer kommt, wird es warm und hell, so wie wenn die Sonne scheinen würde. Wenn Lina kommt, wird es ungemütlich. Sie ist immer so zackig und lässt mich spüren, dass ich langsam bin. Ich gebe mir Mühe, aber ich kann nicht schneller.“ Frau Meier muss die Tränen zurückhalten.
- Nach dem Mittagessen steht ab und zu der Koch beim Ausgang des Speisesaals. Er grüsst und wechselt einige Worte mit den Bewohnern. Sie rühmen das Essen und geben manchmal auch Tipps, wie man den Braten noch etwas besser machen könnte oder das Gemüse anders würzen. „Wissen Sie, so hat es meinem Mann noch besser geschmeckt“, wird noch angefügt. Der Koch lächelt und bedankt sich für den Tipp. Er weiss, so wie zu Hause schmeckt es nicht, und es allen recht machen, ist unmöglich. Trotzdem, er schätzt den persönlichen Kontakt zu den Bewohnern und fühlt den „**Puls**“ der Zufriedenheit oder kann Kritik entgegennehmen.
- Die Heimleiterin geht durchs Haus. Sie nimmt sich immer mal wieder Zeit für einen Rundgang. So kann sie ganz ungezwungen mit verschiedenen Menschen sprechen. Sie hört und sieht dies und das. Sie schaut, wie es den Pflanzen geht und spürt „**das Klima**“ auf den Abteilungen. So kann sie kleine Missverständnisse gleich klären, kann beruhigen oder zu einer Besprechung/Klärung einladen. Dieser Heimleiterin ist die Milieupflege ein stetes Anliegen.

**Das Milieu, das Klima stimmt dort,
wo die Mitarbeitenden sagen können:
„Hier möchte ich auch einmal leben,
wenn ich alt bin!“**

Literaturhinweis:

- „Alt sein ist anders“ Marlies Pörtner, Klett-Cotta Verlag
- Milieutherapie (für demenziell Erkrankte) Vincentz Verlag

Kommen und Gehen

Neue Gesichter in unserem Ausbildungsteam

Mit grosser Freude darf ich der Leserschaft und insbesondere der LeA-Familie neue Lehrkräfte vorstellen. Qualifizierte, erfahrene und motivierte Ausbilderinnen und Ausbilder ersetzen langjährige Kräfte unseres Teams. Ich heisse Sie alle ganz herzlich Willkommen und wünsche ihnen an unserer Schule Befriedigung, Gelingen und Erfolg beim Mitgestalten unserer Herz-über-Kopf-Arbeit. Danke, dass ihr bereit seid, unser besonderes „Ausbildungs-Milieu“ mitzugestalten.

Den ausgetretenen Mitarbeitenden danke ich für das langjährige, fruchtbare Wirken und Mittragen.

Der Schulleiter



Unzertrennlich: Otto und seine Handorgel

Zum Abschied von zwei Unzertrennlichen

Lieber Otto

Du warst fast von Beginn weg dabei, beim Aufbau und bei der Entwicklung unserer Schule. Du hast mit deiner grossen Erfahrung und deiner grossen Liebe zur Musik und ihren Möglichkeiten im Alters- und Behindertenbereich einen nicht wegzudenkenden, unschätzbaren Beitrag zum erfolgreichen Gedeihen unserer Schule geleistet. Als Meister deines Fachs und mit deiner Begeisterung für alles „Tönende“ hast du bei vielen Lernenden die musikalische Saite wieder oder ganz neu zum Klingen gebracht.

Du hast ermutigt, Ängste genommen und Vertrauen in die eigene Musikalität geweckt. Über 12 Jahre hinweg hast du unzählige Unterrichtsstunden und Fortbildungstage geleitet, hast Diplomfeiern einen würdigen Rahmen gegeben, hast an Tagungen mitgewirkt und quasi, als abschliessendes Schlussfurioso, zu unserem neuen Handbuch „Begleiten in Freud und Leid“ drei wunderbare CD's bespielt und produziert. Für all das und für die stets unkomplizierte, vertrauensvolle und von grossem Engagement geprägte Zusammenarbeit zum Wohle unserer Schule und aller Lernenden danke ich Dir von ganzem Herzen... und gnüss jetzt din „Unruhestand“.

Hans Jakob Müller

Fertig LeA-Musig: ta tarara zwe zwänzg

Eine spannende und überaus reiche Zeit schliesse ich ab. Ich bin der Schulleitung dankbar für den Auftrag, dankbar für die Freiheit in der Ausgestaltung meines Unterrichts, für das Vertrauen und die persönliche Begleitung. Ich bin überzeugt, dass ich vielen Frauen und Männern in all den Jahren ein „Fenster“ zur Musik öffnen, das Vertrauen in die eigene Singstimme bestärken und die Freude am Ausprobieren fördern konnte. Ich habe überwiegend interessierte und motivierte LeA-Frauen und -Männer angetroffen. Selber habe ich dazu gelernt, sei es in der Förderung der persönlichen Ressourcen der Lernenden, sei es bezüglich der sich ändernden Konzepten in den Heimen und Bedürfnissen der Menschen in den Heimen. All dies hatte stets Konsequenzen für den Unterricht: Liederrepertoire erweitern, Begleitung von Desorientierten usw. Ich habe mich stets von Mottos leiten lassen, die mich die ganze Zeit begleitet und bestärkt haben:

Nur frisch, nur frisch gesungen und (fast) alles wird wieder gut!

oder

Da muss noch Leben ins Leben!

Beziehungen individuell beleben, pflegen mit persönlichen Begegnungen: Summen, eine Erinnerung auslösen mit einem Lied usw.

Nid nume s'Härz muesch loh rede, nid bloss der Verstand!

„Nur Herz“ reicht nicht. Nicht voller Herzkraft voraus, in der Hoffnung, etwas treffe dann schon zu, und wenn dann etwas trifft, weiss man nicht, warum es traf. Reflexion!

Worüber man nicht (mehr) sprechen kann, soll man singen!

Dieses Motto (nach Wittgenstein) hat mich in den letzten Jahren bestärkt in meiner direkten Arbeit mit Menschen mit einer Demenz und im Unterrichten. Musik, die Sprache der Emotionen, bietet viele und ungeahnte Möglichkeiten in der Kommunikation, gerade bei Menschen mit einer Demenz.

Also: Hinstehen ... schlucken ... einatmen ... und herzhaft-hörbar ausatmen ...

Otto Spirig





Ruth Egli-Leuenberger

Meine ersten 9 Monate: Am 1. August 2014 nahm ich meine Aufgabe als Klassenlehrerin und Coach an der Schule für Lebensbegleitung im Alter auf. Seither durfte ich bereits 3 Klassen bei ihrem Start in die Ausbildung begleiten und auch beim Abschluss der Diplombildung dabei sein. Die Praxissupervisionstage und die Praxisbesuche zeigen auf, dass unsere Ausbildung sehr

praxisorientiert ausgerichtet ist. Ich blicke auf bald ein Jahr Unterrichtszeit zurück und begegnete unzähligen motivierten, kreativen und feinfühligsten Frauen und Männern. Es bereitet mir viel Freude, meine Kompetenzen, meine langjährige Führungserfahrung und Erfahrung in der Altersarbeit zur Verfügung zu stellen und Lernende zu begleiten, die sich einsetzen und

einen Beitrag leisten, Menschen im Alter eine würdevolle letzte Zeit zu ermöglichen.

Lebenslanges Lernen: ein tragender Grundsatz in der Erwachsenenbildung. Diesen Grundsatz kann ich voll und ganz bejahen. Er gilt aus meiner Sicht sogar für die betagten, dementen Menschen. Sie sind herausgefordert, mit ihrer Situation klar zu kommen und diese zu bewältigen. Und er gilt auch für die Frauen und Männer, welche die LeA-Ausbildung in Aktivierung und Alltagsgestaltung absolvieren. Es läuft nicht immer alles rund. Es geht darum, auf Ressourcen zurückgreifen zu können und Kompetenzen zu entwickeln und zu erweitern.

Ich finde es ein Privileg, am Thunersee und in einem so tollen Ausbildungsteam arbeiten zu können und freue mich auf weitere belebende Begegnungen mit den unterschiedlichsten Menschen und auf das gemeinsame Unterwegssein.



Barbara Fuhrer

Seit April 2015 gehöre ich, Barbara Fuhrer, nun auch zum LeA-Team. Ich freue mich darauf, LeA-Teilnehmerinnen und Teilnehmer als Klassenlehrerin auf ihrem Ausbildungsweg zur Fachfrau / zum Fachmann Alltagsgestaltung und Aktivierung zu begleiten und zu unterstützen.

Seit fünfundzwanzig Jahren bin ich im pädagogischen Bereich mit Menschen unterwegs. Als junge Lehrerin unterrichtete ich an einer kleinen Schule im Emmental an einer 1. - 4. Klasse. Später zog es mich zu älteren Schülerinnen und Schülern und zu Erwachsenen hin. Die Bereiche Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung faszinieren mich, die Grundlage meiner Tätigkeit in der Erwachsenenbildung bildet die Ausbildung zur Gordon Kommunikationstrainerin und zur

Transaktionsanalytikerin. Als Mutter von drei Jugendlichen kann ich häufig von meinen Erfahrungen profitieren und mich in Geduld üben, wenn nicht jede Diskussion so verläuft, wie ich es mir wünschen würde. Meine Freizeit verbringe ich gerne draussen, am liebsten auf dem Velo oder am Wasser. Gemütliches Beisammensein mit meiner Familie oder Freunden, ein feines Essen und von der nächsten Reise träumen... was braucht es noch mehr, um glücklich zu sein?

Barbara Fuhrer ersetzt **Franziska Baumann**, welche während 4 1/4 Jahren als Klassenlehrerin engagiert an unserer Schule gewirkt hat. Wir danken dir herzlich, Franziska, für die umsichtige Förderung und Begleitung der Lernenden in dieser Zeit. Für deine neuen Projekte und Aufgaben wünschen wir dir gutes Gelingen.



David Gilsenan

Vor etwas mehr als 50 Jahren wurde ich in Trim, einer kleinen Stadt in der Grafschaft Meath in Irland geboren. In unserer Familie wurde viel musiziert und gesungen. Mit 13 Jahren fing ich an, Gitarre zu spielen, die Freude an diesem Instrument ist mir bis heute geblieben. Es ist praktisch immer in meiner Reichweite und ich spiele fast jeden Tag darauf.

Nach meinem Bachelorabschluss in Dublin verliess ich die Insel und liess mich mit meiner Frau in ihrer Heimat, der Schweiz, nieder. Heute haben wir drei erwachsene Kinder und wohnen und arbeiten in Steffisburg.

Mit meiner Ankunft in der Schweiz begann ich im Pflegeheim Solina Steffisburg (ehem. Asyl Gottesgnad) zu arbeiten. In dieser Zeit machte ich die Ausbildung zum Krankenpfleger. Bald einmal begann ich mit den Bewohnern zu singen und "rutschte" immer mehr Richtung Alltagsgestaltung und Aktivierung. Heute arbeite ich ausschliesslich in diesem Bereich, immer noch ist

mein Schwerpunkt die Musik. Hier kreuzten sich meine Wege mit Otto Spirig. Regelmässig musizieren wir gemeinsam mit und für Bewohner in verschiedenen Heimen und Institutionen. Das ist nicht nur für die Zuhörer, sondern speziell für mich eine grosse Freude.

Durch Otto lernte ich die LeA-Schule kennen und freue mich, dass ich vor einigen Monaten seine Nachfolge als Ausbilder für Musik und Singen antreten durfte.

Katharina Schär hat seit Anfang 2015 das Fach Einzelaktivierung in unserer Grundausbildung übernommen.

Wir wünschen dir ein erfolgreiches und erfüllendes Wirken in unserem Team.



Shiatsu für alte Menschen

Bewegen und Bewegtwerden für Senioren

Am 14. April 2015 fand im Rahmen der LeA-Weiterbildungskurse erstmals ein Shiatsu-Kurs statt. Bettina Tschanz, Kursleiterin und dipl. Shiatsu-therapeutin, liess die Teilnehmenden in Zofingen die positive Wirkung verschiedener Übungen erleben und vermittelte Kenntnisse über Bedeutung und Wirkung von Shiatsu für alte Menschen.



Der Kurs stiess auf ein grosses Echo. Hier einige Stimmen:

Am 14.04.2015 besuchte ich den Shiatsu Kurs für alte Menschen. Ich konnte einmal mehr Ideen mitnehmen und am Arbeitsplatz gleich umsetzen: Die „Morgengruppe“ unserer Institution wollte wissen, was ich denn gelernt hätte. Ich vermittelte den Teilnehmenden „guten Tag“ und „danke“ auf Japanisch. Wir führten die „Wachmacherübung“ und „Recken und Strecken“ durch. Als anschliessend jemand zum Vorlesen kam, schlief niemand ein, was doch ziemlich unüblich war.

Beim Verabschieden wiederholten wir die japanischen Wörter. Zu meiner Freude ging eine Bewohnerin vor dem Mittagessen durch den Speisesaal, grüsste die Anwesenden auf Japanisch und übersetzte ganz stolz gleich selber ins Deutsche!!

Diesen Kurs empfehle ich gerne weiter - er ist praxistauglich!

Petra Lörtscher

Ich kann diesen Kurs allen sehr empfehlen. Mich fasziniert an Shiatsu, dass ich nur mit meinen Händen arbeite und keinerlei zusätzliche Hilfsmittel brauche. Besonders gute Erfahrungen habe ich bei mir persönlich in der Behandlung von Spannungskopfschmerzen gemacht. Mit Shiatsu konnte ich erfreulicherweise auf Schmerzmittel verzichten. Unsere Bewohner geniessen vor allem die direkte Zuwendung, das „berührt werden“. Aufgrund der positiven Rückmeldungen werde ich Shiatsu auch weiterhin im Alterszentrum anwenden. Gerne würde ich meine Kenntnisse noch im Bereich der Palliative care vertiefen.

Silvia Schenk-Stähli

Ich setzte vom Tag nach dem Kurs bis heute bereits unzählige Impulse um. Die vermittelten Übungen sind einfach anwendbar, die Wirkung des Shiatsu ist eindrücklich. In fast allen Aktivierungssequenzen lässt sich das Eine oder Andere einbauen. Die Bewohnenden können es selber anwenden oder gegenseitig ausprobieren. Die Übungen kann ich auch Angehörigen zeigen, welche so ihren Nächsten Gutes tun können. Ich selber habe die Druckpunkte und Massagen bei Kopfschmerzen, Nase, die zu ist, an mir selber angewendet: Ich bin begeistert, kann den Shiatsu-Kurs jedem empfehlen und freue mich schon heute auf die Fortsetzung!

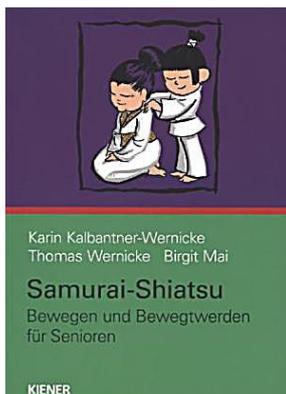
Muna Graf



Am 8. September 2015 findet der nächste Shiatsu-Kurs in Thun statt, wo nur noch wenige Plätze frei sind. Bei Bedarf wird am 8. Oktober ein zusätzlicher Kurs in Thun angeboten.

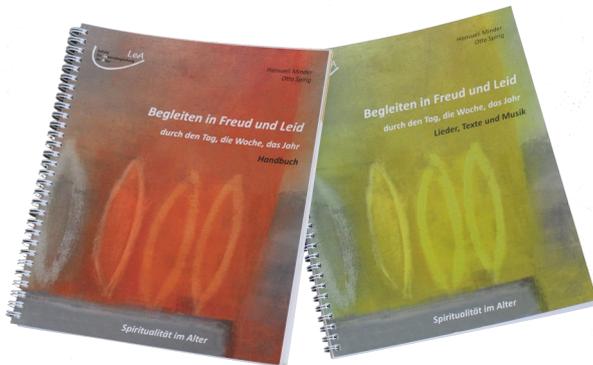
Das wichtigste „Werkzeug“ sind unsere Hände - nichts, was wir haben, kann es mit diesem „Werkzeug“ aufnehmen.

Das Shiatsu Programm ist eine einfache und sehr effektive Methode, um älteren und alten Menschen den Zugang zu ihrem Körper (auf spielerische Art und Weise) zu eröffnen. Die Übungen setzen sich aus eigenem und gegenseitigem Bewegen zusammen. Es fördert die Beweglichkeit und Wahrnehmung und führt dadurch zu mehr Selbstständigkeit. Ob rüstige Senioren oder an Demenz leidende Heimbewohner, ob in der Gruppe oder als Einzelbehandlung - die einfachen und wenig zeitintensiven Übungen können im Stehen, im Sitzen, im Rollstuhl und einige davon sogar im Liegen ausgeübt werden. Das Faszinierende am Shiatsu ist, dass alle Beteiligten von der Anwendung dieser Übungen profitieren. Sie stimulieren nicht nur den betagten Menschen, sondern auch den Behandelnden.



Begleiten in Freud und Leid

Umfassendes Werk für die spirituelle Begleitung alter Menschen im Betreuungs- und Pflegealltag



Bestehend aus

- Praxisnahes **Handbuch** mit konkreten Anleitungen zur Gestaltung von Ritualen und Feiern auf 170 Seiten
- **Lieder- und Textheft** mit 70 Liedertexten zum Mitsingen sowie 20 Gebete, Psalmverse und Texte zum Vor- und Mitlesen
- **3 Musik-CD's** mit 100 Liedern und Melodien

Beispiele und weitere Informationen unter www.leaschule.ch/handbuch

Verkaufspreise:

Komplettes Set:

1 Handbuch, 3 CD's
1 Lieder- und Textheft

Fr. 185.--

Einzelpreise:

Handbuch: Fr. 115.--
3 CD's: Fr. 75.--
Lieder- und Textheft Fr. 35.--

Tanzen im Sitzen - Weiterbildung

10. November 2015 in Thun (Deltapark) mit Romana Catti

Für Musik- und Tanzfreunde in der Altenarbeit, welche gerne etwas Schwung in den Alltag der Betreuten bringen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Inhalte

- Wir tanzen die Tänze im Sitzen
- Wir schauen uns die verschiedenen Rhythmen an: 3/4 und 4/4 Takt
- Welche Musik eignet sich am besten?
- Wie vereinfache ich vorgegebene Tänze?
- Improvisieren ganz einfach gemacht
- Wo finde ich gutes Material an Musik und Tanzbeschreibungen?

Zusatzkurs

Anmeldungen unter: www.leaschule.ch/weiterbildung

Weiterbildungskurse 2015

August

Fit und Beweglich (Vertiefungstag)



21.08.2015

Für all jene, die bereits „Fit und Beweglich“ an der LeA-Schule besucht haben und ihr Wissen erweitern möchten.

Thun

- Erfahrungsaustausch
- Neue Ideen
- Allgemeine Praxiserweiterung
- Voraussetzung: Besuchter Kurs „Fit und Beweglich auch im hohen Alter“

Spiele im Alltag



24.08.2015

Es gibt jeden Tag Gelegenheiten zum Spielen. Das Spiel lässt sich gut bei (fast) jeder Tätigkeit, in jeden Tagesablauf einbinden: in der Kochgruppe, nach dem Zvieri, beim Wäsche zusammenlegen, im Gedächtnistraining, in Klein- oder Grossgruppen.

Luzern

- Viele Spiele kennen lernen und ausprobieren
- Spiele vereinfachen oder anpassen
- Welches Spiel ist für welche Teilnehmenden geeignet?
- Was kann anhand des Spiels dokumentiert werden?

Basale Stimulation



27./28.08.2015

Die Basale Stimulation ermöglicht es Betreuenden und Pflegenden, mit wahrnehmungsbeeinträchtigten Menschen in Kontakt zu treten. Sie unterstützt die Kommunikation, fördert die Wahrnehmung und verbessert die Lebensqualität.

Winterthur

- Grundlagen der Basalen Stimulation kennenlernen
- Einführung in die Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikation
- Bedeutung und Stimulation der Sinne
- Basaler Dialog

September

Shiatsu für alte Menschen



08.09.2015

Das Shiatsu Programm ist eine einfache und sehr effektive Methode, um älteren und alten Menschen den Zugang zu ihrem Körper (auf spielerische Art und Weise) zu eröffnen. Die Übungen können im Stehen, Sitzen oder gar im Liegen ausgeübt werden.

Thun

- Verschiedene Übungen kennen lernen
- Die Bedeutung und Wirkungen des Shiatsu-Programms
- Möglichkeiten der Anwendung des Shiatsu-Programms
- Erfahrungen über die erlebten Übungen austauschen

Tanzen im Sitzen (Vertiefungstag)



22.09.2015

Für Musik- und Tanzfreunde in der Altenarbeit, welche gerne etwas Schwung in den Alltag der Betreuten bringen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Zofingen

- Erweitern und Vertiefen der Kenntnisse
- Erfahrungsaustausch
- Voraussetzung: Besuchter Kurs „Tanzen im Sitzen“

Fit und Beweglich auch im hohen Alter



24./25.09.2015

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

Luzern

- Aufbau einer Bewegungseinheit
- Ideen und Anregungen für Bewegungsstunden
- Bewegen mit Hilfsmitteln und unkonventionellen Gegenständen
- Musik einsetzen

Oktober

10-Minuten-Aktivierung



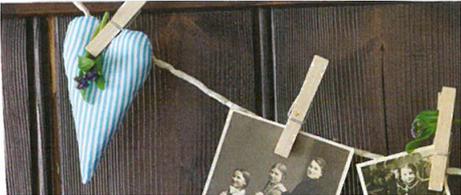
07.10.2015

Die Kurzaktivierung ist eine ganz besondere Möglichkeit und Chance, die Lebensqualität der dementen Menschen zu verbessern. Altvertraute Gegenstände können als Schlüssel dienen, die Betroffenen anzuregen.

St. Gallen

- Wie komme ich zu diesen 10 Min?
- Aufbau einer Kurzaktivierung
- Viele ausprobierte und bewährte Ideen und Möglichkeiten
- Wie vertrete ich Kurzaktivierung bei meinem Vorgesetzten?

Dekorationen



08.10.2015

Der Eingangsbereich von Altersheimen oder Wohngemeinschaften ist eine besondere Visitenkarte. Nach Themen oder Jahreszeiten dekoriert, werden bei Besuchern und Bewohnern Erinnerungen geweckt und das Gemüt erfreut.

Zofingen

- Wahrnehmen der Räumlichkeiten
- Vorlieben des Einrichtens
- Farbwahl / Farbempfinden / Wirkung
- Wohlbefinden vermitteln
- Planung und Auswahl der Deko: von der Idee zur Ausführung

Gedächtnistraining (Aufbaukurs)



12./13.10.2015

Dieser 2-tägige Aufbaukurs ist eine Vertiefung und Erweiterung des Grundkurses.

Zofingen

- Viele praktische Ideen und Möglichkeiten für Gehirntaining

Basale Stimulation (Folgetag)



22.10.2015

Die Basale Stimulation ermöglicht es Betreuenden und Pflegenden, mit wahrnehmungsbeeinträchtigten Menschen in Kontakt zu treten. Sie unterstützt die Kommunikation, fördert die Wahrnehmung und verbessert die Lebensqualität.

Winterthur

- Erweitern und Vertiefen der Kenntnisse
- Erfahrungsaustausch
- Voraussetzung: Besuchter Kurs „Basale Stimulation“

Begleiten in Freude und Leid



26./27.10.2015

Spirituelle, geistige Nahrung stellt für alte Menschen ein Lebenselixier dar. Sie vermittelt ihnen Geborgenheit, hilft bei der Sinnsuche in heiteren und belastenden Situationen und stärkt die persönlichen Ressourcen bei der Bewältigung des Alltages.

Thun

- Was verstehen wir unter Spiritualität und Religiosität?
- Spiritualität im Alter
- Spiritualität und Achtsamkeit
- Gestaltungshilfen für Rituale und Feiern durch den Tag, die Woche, das Jahr

November

Wollgeschichten und Filzen



02.11.2015

Wir lernen die Wolle als Rohmaterial kennen und erfahren den Werdegang von der Schafschur bis zum feinen Wollfaden. Wir erleben die starke therapeutische Kraft der Wolle und welche unbekannteren Ressourcen in ihr verborgen liegen.

Zofingen

- Arten, Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten von Wolle
- Filztechniken: Nass- und Trockenfilzen
- Das Handwerk Filzen mit Einzelpersonen oder Gruppen anwenden können.

Tanzen im Sitzen

10.11.2015

Nähere Angaben zum Zusatzkurs finden Sie auf Seite 7

Thun

Hinweise:

- Aktuelle Angaben zur Anzahl freier Plätze finden Sie auf unserer Webseite www.leaschule.ch / Weiterbildung oder Sie fragen telefonisch nach unter 033 733 43 43.
- Anmeldungen nehmen wir gerne per Mail entgegen.

Start an unserer Schule

Die Klasse 1/41 hat im Februar 2015 in St. Gallen gestartet



Melanie Bless, Altersheim Gontenbad, Gonten
Astrid Bürge, Regionales Alterszentrum Tannzapfenland, Münchwilen
Andrea Egli, Wohn- und Pflegeheim, Flawil
Birgit Gudde, Wohn- und Pflegeheim, Eschlikon
Regula Häni, Alterswohnheim, Neukirch
Anna Heinz, Alters- und Pflegeheim Domleschg, Fürstenaubruck
Brigitte Hinder, Altersheim Rabenfluh, Neuhausen
Jasmina Kostic, Alters- und Pflegeheim Hofmatt, Münchenstein
Karin Kühnis, Haus VIVA - Wohnen im Alter, Altstätten
Beat Kümin, Alterszentrum Brühlgut, Winterthur
Evelyn Lieberherr, Viva Luzern AG, Luzern
Maya Marti, Seniorenwohnsitz Singenberg, St. Gallen
Karin Oertle, Evang. Pflegeheim Heiligkreuz, St. Gallen
Monika Schwitter, Altersheim Gärbli, Sevelen
Andrea Strässle, Haus Sonnengarten, Altstätten
Claudia Tanner, Stiftung Vivendra, Niederhasli

Die Klasse 1/42 hat im April 2015 in Thun gestartet



Diana Azirov, VEBO Genossenschaft, Oensingen
Brigit Beetschen, Alterswohnheim Rosenau, Matten b. Interlaken
Franziska Burri, Altersheim Erlenhaus, Engelberg
Natascha Ceppi, Alters- und Pflegeheim Rinau, Kaiseraugst
Rudi Fiala, Alterszentrum Weiherweg, Basel
Daniela Gyger, Stiftung für Betagte, Münsingen
Andrea Hörler, Alterszentrum Am Hungeligraben, Niederlenz
Cornelia Imfeld, Tertianum AG, Pfäffikon
Colette Matz, Alterswohnheim Riedhof, Zürich
Michèle Mongin, Stiftung Aarhus, Gümligen
Beatrix Rätzer, Senevita Pilatusblick, Ebikon
Karin Schorno, Seniorenzentrum Mülimatt, Oberwil b. Zug
Susanna Studer, Senevita Wydenpark, Studen BE
Maren Ticozzelli, Stiftung Blumenrain, Therwil
Maria Widmer, Chlösterli, Unterägeri
Barbara Wipf, Alterszentrum Trotte, Zürich
Bernadette Zumbühl, Seniorenzentrum Falkenhof, Aarburg

Die Ausbildung zur Bereichsleiterin (Klasse 4/8) hat im März 2015 in Thun gestartet



Anita Biedermann, Alterswohnheim Rosenau, Matten b. Interlaken
Rita Brügger, Alters- und Pflegeheim St. Martin, Tafers
Christine Engeloeh, Wohn- und Pflegezentrum Fischermätteli, Bern
Katharina Friederich, Altersheim Riggishof, Riggisberg
Bernadeta Fuchs, Wohn- und Pflegezentrum, Zollikon
Lisbet Hodel, Sunnehof - das Zuhause im Alter, Immensee
Andrea Korner, Alterszentrum, Zug
Ruth Mast, Stiftung Kiesenmatte, Konolfingen
Angela Piscitelli, Tharad - Zentrum für Pflege und Betreuung, Derendingen
Marlies Rüfli, Alterszentrum Am Weinberg, Grenchen
Sibylle Sonderegger, Geschützte Wohngemeinschaft, Schöftland
Katharina Stettler, Wohnen und Pflege Oertlimatt, Krattigen
Anita Trautmann, Alterszentrum Am Hungeligraben, Niederlenz
Marianne Wasem, Alters- und Pflegeheim Schärme, Melchnau
Anita Wicki, Altersheim Haus im Park, Schönenwerd

Wir gratulieren!

Im Februar 2015 erreichten 11 Lernende (Klasse 3/31) ihr Ziel und erhielten das Diplom zur Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung



Themen der Abschlussarbeiten:

„3 Herbstbilder“

Ursula Bürgi, Heim Zentrum Leuenmatt, Bellach

„Zimmer frei! - Insektenhotels entstehen“

Ursi Fischer, Betagtenzentrum Lindenrain, Triengen

„Lebensreise“

Esther Inauen, Spitex Centrum Notker, St. Gallen

„Herbstbasar“

Béatrice Lehner, Alterszentrum, Sumiswald

„Spitzbuben backen - Kaffee Neustart“

Eva Maler, Stiftung Blumenrain, Therwil

„Ausflug zur Jucker Farm“

Gülgün Moroglu, Quartiernetz Demenz Albisrieden, Zürich

„Der Rollende Garten“

Pia Sahli, Leben im Alter Schärmtanne, Sigriswil

„Malen mit Menschen mit Demenz“

Rahel Thalmann, Seniorenzentrum Solino, Bütschwil

„Natur und Kultur als aktivierende Alltagsgestaltung“

Doris Trachsel, Wohnheim, Riggisberg

„Unser Gartenfest“

Marianne Wasem, Alters- und Pflegeheim Schärme, Melchnau

„Kreatives Gestalten von Leinwänden“

Judith Weiss, Altersheim Dorfmatte, Matten (St. Stephan)

Im Mai 2015 erreichten 11 Lernende (Klasse 3/32) ihr Ziel und erhielten das Diplom zur Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung



Themen der Abschlussarbeiten:

„Männerausflug in die Hulftegg“

Melanie Brechbühl, Heime der Stadt Uster, Uster

„E Chratte vou Bärndütschi Gschichte“

Alexandra Bucher, Alterszentrum, Rüschegg

„Therapiehund“

Claudia Feller, Martinzentrum - Wohnen im Alter, Thun

„Lebensspuren-Koffer - Thema Schule“

Barbara Fiechter, Alters- und Pflegeheim Homburg, Läfelfingen

„Basale Stimulation in der Aktivierung“

Yvonne Kopp, Regionales Pflegeheim Sarganserland, Mels

„Frühstückswagen“

Doris Mäder, Seniorenresidenz Talgut, Ittigen

„Kochen in der Gruppe“

Heidi Pfister, Seniorenzentrum Hardmatt, Strengelbach

„Kunst von uns“

Marlis Ritter, Altersheim Geserhus, Rebstein

„Jass-Turnier“

Samuel Schneider, Alters- und Pflegeheim Kühlewil, Englisberg

„Tiere im Altersheim“

Rita Wahl, Esther Schüpbach Stiftung, Steffisburg

„Basale Stimulation in der Aktivierung“

Silvia Wymann-Hofer, Alterspflegeheim, Burgdorf

LeA's Kaufladen

Kennen Sie LeA's Kaufladen? Unter www.kaufladen.leaschule.ch finden Sie verschiedenste kleinere und grössere Artikel für den Heimalltag.

Frühling - Bewegung



Schwungtuch

Das Schwungtuch ist ideal für Bewegungsspiele in der Gruppe (Durchmesser: 3m)

Art-Nr.: 3220
CHF 46.--



Musical Pipe

Musik-Röhre für Bewegungsstunden

Art-Nr.: 3215
CHF 6.--



Tüchli

6 Stück, div. Farben, unerlässlich in der Bewegungsstunde oder fürs Tanzen im Sitzen

Art-Nr.: 3095
CHF 12.--



Wurfscheibe

Soft-Flyer aus Schaumstoff

Art-Nr.: 3090
CHF 6.50

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

Info-Veranstaltungen

Zürich Restaurant „Au Premier“, HB Zürich,
1. Stock
Dienstag, 27.10.2015, 19.00 Uhr

Bern Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41
Montag, 26.10.2015, 19.00 Uhr

St. Gallen Seminar St. Georgen, St. Georgen-Str. 91a
Mittwoch, 02.09.2015, 19.00 Uhr

☛ Anmeldung erwünscht an untenstehende Telefonnummer

Nächste Ausbildungsstarts in Thun:

Stufe 1	Klasse 43	13. / 14.08.2015 *
	Klasse 44	13. / 14.10.2015
	Klasse 45	25. / 26.02.2016

Nächster Ausbildungsstart in St. Gallen:

Stufe 1	Klasse 46	21. / 22.04.2016
---------	-----------	------------------

Nächster Start zur/zum BereichsleiterIn in Thun:

Stufe 4	Klasse 9	21. / 22.04.2016
---------	----------	------------------

* ausgebucht

Redaktion und Gestaltung:

Nelly Christen, Hans Jakob Müller, Kathrin Kaiser-Moor

Schule für Lebensbegleitung im Alter GmbH

Gwattstrasse 144 CH-3645 Gwatt b. Thun

Telefon: +41 (0)33 733 43 43

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