

Hä Hometräger

SPANNEND TRAGEND FLEXIBEL

AUSGABE FRÜHLING / SOMMER 2024

Lachen - die beste Gratismedizin

Liebe Leute

Wann haben Sie das letzte Mal völlig ungehemmt und herzlich gelacht? An unserer kommenden Fachtagung vom 6. September werden Sie es können. Versprochen, Sie werden sich Tränen aus den Augenwinkeln wischen. Die Referate werden mit viel Humor gespickt sein. Eines davon wird gar ein Humorspezialist halten. Deshalb: Achtung vor einem Lach-Muskelkater Ihres Zwerchfells auf dem Heimweg.

Das Tagungsthema lautet: „die Leichtigkeit des Seins - nur ein Traum?“. Meine Erfahrung zeigt mir, dass das Gefühl von Leichtigkeit, von guter Laune, ganz oft verbunden oder gar abhängig ist von Heiterkeit, Humor, Lachen und auch von Gelassenheit. Im Unterschied dazu wissen Sie und ich, dass wenn wir traurig oder einfach nur schlecht gelaunt sind, das Gefühl von Leichtigkeit weit entfernt ist. Schon Martin Luther, der Reformator hat gemeint, dass aus einem traurigen Arsch kein fröhlicher Furz kommen kann. Was macht das mit Ihnen, wenn Sie einem missmutigen Menschen begegnen, draussen in der Welt oder am Arbeitsplatz? Wenn die Stimmung zum Beispiel in der Aktivierungsstunde nicht gerade fröhlich ist? Was haben Sie dann

für Rezepte, für eine Medizin, um die Atmosphäre aufzulockern? Gar nicht immer so einfach, oder? Am Abend vom 6. September wissen Sie garantiert mehr.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht!

Was aber, wenn es nichts zu lachen gibt? Beispielsweise, wenn wir auf unsere aktuelle krisenbelastete Weltlage blicken oder einem eine unheilbare Krankheit trifft?

Dazu eine kleine Geschichte:

Dieser Mann im Bild, ich nenne ihn B. - aus meinem nahen Umfeld - bekam letztes Jahr die niederschmetternde Diagnose: Unheilbare Krebserkrankung. Das war im August. Es folgte eine intensive Chemotherapie. Das Foto zeigt B. an der gemeinsamen Silvesterfeier Ende letzten Jahres. Es war ein fröhliches, humorvolles Zusammensein, wo B. lustvoll das Seinige dazu beigetragen hat. Wir anderen mussten uns nicht zurückhalten, aus Rücksichtnahme. B. und wir alle genossen das Miteinander und hatten viel zu lachen.



Nach seiner Chemo hat B. wieder an Gewicht und Haaren zugelegt. Er lebt aktuell sein Leben wie vorher, nur intensiver, macht Reisen mit seiner Frau, trifft sich mit Freunden, besucht die Fussballspiele seiner Lieblingsmannschaft usw.

Fazit: B. sagt trotz seiner Diagnose JA zum Leben.
(mit ausdrücklicher Erlaubnis von B. erzählt)

Viktor E. Frankl, Neurologe und Psychiater, schrieb zu diesem Thema: „Humor ist die Waffe der Seele im Kampf um Selbsterhaltung“. Humor ist kein Ignorieren oder Verschleiern der Realität, sondern ein Mittel, um sie auszuhalten. Eine Quelle der Kraft, um sie möglicherweise zu verändern.

Lachen erlöst - Lachen befreit

Humor muss aktiviert werden

Lachen braucht nicht nur alle möglichen Muskeln. Humor ist selbst wie ein Muskel. Er muss aktiviert und täglich trainiert werden. Je mehr ich lache, desto öfter finde ich einen Grund dafür.



Humor vermag aber noch viel mehr....

(sehr interessant für mich und alle weniger sportlichen Menschen)

Ein kalifornischer Professor namens W. Fry, beschäftigt sich mit den körperlichen und geistigen Auswirkungen des Lachens. Er soll u.a. herausgefunden haben, dass 20 Sekunden Lachen den Körper mindestens genauso fordern wie drei Minuten Joggen.

Ich finde ersteres entschieden gemütlicher. Und man rechne: wenn ich mein Zwerchfell 90 Minuten lang vibrieren, teils gar beben lasse, beispielsweise an einem Lachseminar oder an der LeA-Fachtagung, wäre ich im Verhältnis locker einen Marathon (42km) gelaufen. Mutmasslich mit einem Lächeln im Gesicht.

Forscher haben herausgefunden, dass 2 Minuten Lachen so gesund wie 20 Minuten joggen ist!



Wenn ihr mich sucht... ich sitze im Park und lache Jogger aus! Ich hab schon 2kg abgenommen!

Lachen ist unsterblich

(Marco Aldinger: Geschichten für die kleine Erleuchtung. Das Buch zu Bewusstseinsreinigung. Freiburg: Herder spektrum Band 5331).

Es waren einmal 3 Zen-Meister, deren Namen niemand kannte. Sie zogen von Stadt zu Stadt und taten nichts anderes, als sich auf den Marktplatz zu stellen und zu lachen. So wurden sie schnell als die „drei lachenden Weisen“ bekannt. Wenn sich diese drei auf einen Marktplatz stellten und zu lachen begannen, dann strömten die Menschen zusammen und ihr Lachen war so ansteckend, dass schon nach kurzer Zeit alle Dorfbewohner lachten. Sogar als einer von ihnen sehr krank wurde, zogen die drei weiter umher und brachten den Menschen das Lachen.

In einem Dorf geschah es dann: Der Kranke starb. Die Dorfbewohner liefen zusammen und sagten: „Das ist jetzt aber eine ernste und wirklich traurige Situation. Ihr Freund ist gestorben, jetzt werden wir sie das erste Mal weinen sehen.“ Aber die beiden Weisen tanzten und lachten als feierten sie den Tod des Freundes. Da sagten die Dorfbewohner: „Das geht nun aber zu weit: Wenn ein Mensch gestorben ist, gehört es sich nicht zu lachen und zu tanzen.“

Darauf entgegnete einer der beiden Weisen: „Wie könnten wir ihm, der sein Leben lang gelacht hat, den letzten Abschied anders bereiten, als indem wir lachen? Und wenn wir nicht lachen würden, würde er über uns lachen und denken: Wie kann man nur so dumm

Grundsätzlich habe ich etwas gegen das dauernde Optimieren müssen. Nur in diesem Fall nicht!

Mein Rat: Tun Sie es möglichst oft, ungehemmt und herzlich. Lachen Sie sich schief und krumm. Tränen und Muskelkater vom besten und günstigsten Gesundheitstraining.

Sehen wir uns am 6. September 2024 zum gemeinsamen Fitnesstraining? Ich freue mich darauf.

Gerne begrüßen wir Sie auch ohne Trainingsanzug!

Ihr Hans Jakob Müller

Tipp

Sollten Sie im privaten oder beruflichen Umfeld einen Menschen kennen, der aktuell wenig zu lachen hat, und dem Sie eine Freude machen möchten, laden Sie ihn oder sie doch an die Tagung ein. Denn: geteiltes Leid ist halbes Leid – aber noch viel mehr gilt, **geteilte Freude ist doppelte Freude!**



sein und glauben, dass das Lachen sterben kann. Wie kann das Lachen sterben, wie kann das Leben sterben?“

Doch die Dorfbewohner konnten dies nicht verstehen und stimmten nicht in das Lachen der beiden Weisen mit ein. Sie sagten: „Lasst uns den Leichnam waschen und dann verbrennen, wie es sich gehört und die Riten vorschreiben.“

Aber einer der Weisen widersprach: „Nein, unser Freund hatte eine letzte Bitte: Führt kein Ritual durch, badet mich nicht und wechselt auch meine Kleider nicht. Legt mich genauso wie ich bin auf einen Holzstoss und entzündet ihn. Also lasst uns seinen letzten Willen erfüllen.“

Und so taten sie es dann auch. Als aber der Holzstoss, auf dem der Verstorbene lag, entzündet wurde, spielte dieser seinen letzten Streich. In seinen Taschen hatte er nämlich Unmengen von Feuerwerkskörpern und Knallfröschen versteckt, und plötzlich gab es unter lautem Geknatter ein grandioses Feuerwerk. Da mussten auch die Trübsinnigsten lachen, und schliesslich lachte das ganze Dorf.

Witze

Das Alter kommt im dümmsten Moment.
Wenn man endlich alles weiss, fängt man
schon wieder an es zu vergessen!



Warum heissen Rentner eigentlich „Rentner“?
Weil man das Wort RENTNER bei geistiger Verwirrung
notfalls auch rückwärts lesen kann!

**Es ist nicht wichtig,
wie andere dich sehen!**



Es ist nur wichtig, wie du dich siehst!

Eine Seniorin feiert ihren 100. Geburtstag. Sie erhält Besuch von einem Redakteur der örtlichen Zeitung und wird nach dem Geheimnis ihres langen Lebens gefragt.

Die alte Dame antwortet: „Zur besseren Verdauung trinke ich Bier, bei Appetitlosigkeit trinke ich Weißwein, bei niedrigem Blutdruck Rotwein, bei hohem Blutdruck gönne ich mir Cognac und wenn ich erkältet bin, nehme ich Slivovitz.“

Der Journalist ist überrascht und fragt: „Und wann trinken Sie Wasser?“ Sagt die Hundertjährige: „So eine schwere Krankheit hatte ich noch nie.“

Visite im Altersheim:

Chefarzt: „Sagen Sie mal ganz im Vertrauen, wann haben Sie denn das letzte mal Sex mit einer Frau gehabt?“

Opa stotternd: „1945“

Chefarzt: „Das ist aber schon ‘ne lange Zeit her!“

Opa: „Wieso? Gerade mal ‘ne halbe Stunde – jetzt ist 20:15!“



Zwei Rentnerpaare sind mit dem Auto auf der Autobahn und fahren nicht mehr als 81 km/h. Ein Polizist hält das Auto an. Der Opa fragt: „Waren wir zu schnell?“ Darauf der Polizist: „Nein, aber warum fahren Sie so langsam?“ Opa: „Darf man schneller fahren?“ Polizist: „Ich denke 100 km/h kann man ruhig fahren.“ Opa: „Aber auf dem Schild steht A81.“ Polizist: „Ja, und? Was meinen Sie?“ Opa: „Na, da muss ich doch 81 km/h fahren.“ Polizist: „Nein, das ist doch nur die Nummer der Autobahn.“ Opa: „Ach so. Danke für den Hinweis.“

Der Polizist schaut auf die Rückbank des Autos und sieht zwei steifsitzende Omis mit weit aufgerissenen Augen und unendlich großen Pupillen. Da fragt der Polizist fürsorglich die beiden Rentner: „Was ist denn mit den zwei hinten los? Ist den Damen nicht gut?“ Da sagt der andere Opa: „Doch, doch. Wir kommen nur von der B252.“



Lieber spät als nie...

Zum schäme isch, was ig öich wott verzelle
Aber jtz mues es use, ig has e so wölle.
Vor e paar Jahr het`s mi plötzlich übernoh,
ig ha mi wölle lifte la.
Chum hesch als Frou di erschte Runzle,
heisst`s scho, du sygsch e alti Pfunzle.
Das weckt uf, bin ig öppe scho z spät,
und mache heimlich Creme u Salbi parat.
Runzle bim Maa heisst, läck isch dä super,
dä het e Charakterchopf wi dr Carri Cooper.
Was i scho probiert ha zum jugentlich blybe,
i chönnt e ganze Roman drüber schrybe.
Sit mire Abmagerigskur ha ig scho weniger Buch,
derfür überau Hut, wo ig niene meh bruch.

Jtz ga ig ine Kurs für schön und schlank,
im zwöite Stock, vis-a-vis vo dr Bank.
So viel Schminkzüg ha ig no nie gseh im Läbe,
dr ganz Tisch voll Farbtöpf und Pinsle dernäbe.
Bis d Lehrere chunnt, chönnt ig ja probiere,
u ds Gsicht mit dene Farbe e Bitz yschmiere.
Violette für d Braue, das chönnt sich lohne,
d Bäckli ganz liecht mit Zinnober betone.
Für d Ougsdeckle grün, u d Liedschatte blau,
mi Pinselführig isch no nid so genau.
Es faht mir a gfalle, jtz chum ig i Fahrt,
und machi e Pinsel mit Ocker parat.
Jtz chunnt d Lehrere ine, eh ... macht die es Gschrei,
dr Schminkkurs isch näbe dra, hie isch d Buuremalerei!
Ig ha d Farb fasch nid abbracht, ömel nid e so schnäll,
14 Tag bi ig drhär cho, wi es Mälchterli vom Appezäll.

Später het mir d Gmüesfrou e Vorschlag gmacht,
leget doch Gurkeschiebe uf ds Gsicht, über Nacht.
Wüset dir, di Gurke hei d Eigeschaft,
dass ihre Saft d`Gsichtshut strafft.
Das lüüchtet mir y, mache d Maske parat,
bis ig usgseh wi e Schüssle Gurkesalat.
Am andere Tag, schad heit dir das nid gseh,
ig ha überhaupt e keini Chräjäfüess meh.
Aber ds Muul isch schreeg u d Nase verboge,
so hei mir di Gurke mys Gsicht zämezoge.
Gmüesfrou hett ou gseit: eh ... dir sid z beduure,
es brucht früschi Gurke, nid vom Glesli, di suure.



Zum Glück ha ig gläse, weme ds Gsicht wöll pflege,
syg e Maske us Joghurt e richtige Säge.
Ig bi grad im Konsum und studiere für mi,
weles Aroma ächt ds beschte würdi sy?
Sofort ha ig dänkt, klar Pfirsich muesch näh,
das git ganz sicher e sametige Teint.
Daheim ga ig drahi u stryche e Schicht,
Joghurt samt Möckli Pfirsich i ds Gsicht.
Druf tue ig entspanne, lige i ds Bett,
ha vergässe das ds Büssi Joghurt gärn het.
Wo ig erwachet bi, ha ig dank irne Pfötli,
grad usgseh wi es Tartarbrötli.

Z`letscht ha ig dänkt, geisch unter ds Mässer
und suechsch d Adrässe vome Schönheitsprofässer.
Ig finde in ere Klinik in Nöieburg,
e Profässer Zwingli, e prima Chirurg.
Dä macht mit paarne Schnittli, mit sim Skalpell,
e Miss Universum, us ere Bluetwurst vom Bell.
Das isch dr Richtig, dänk ig, da mues ig hi,
dä cha sicher öppis tue für di.
Dä Profässer het mi wäg de Falte,
z erscht für e Kabinefohrhäng ghalte.
Mit eme Doppelmeter isch dä um mi umegschliche
U het mi mit Föteli vo Früecher vergliche.
Är het afe mässe und het d Runzele zellt,
drufabe di folgendi Diagnose gstellt.
Also, lifte chame öich nid, süsch lueget, hie,
di Hut müesst me viel z wit ufe zieh.
Dr einzig Ygriff wo no öppis chönnti gäh,
wäri, a de Füess dr Soum umenäh!

Verfasser unbekannt



Neues Weiterbildungsangebot

Da ist Humor im Spiel



Hast du heute schon gelacht

Dann gehörst du zu den Glücklichen die am Tag durchschnittlich 15-mal lachen. Kinder lachen bis zu 40-mal! Fangen wir damit an, das lustvoll Fröhliche in uns wieder aufleben zu lassen. Humor kann uns einen Zugang zu Menschen öffnen, die sonst möglicherweise für uns unerreichbar wären. Mit Humor im Aktivierungsalltag werden kleine Wunder geschehen. Rand- und Wartezeiten können SINN-voll mit kleinen Interaktionen begleitet werden. Denn das Lächeln zaubert nicht nur einen Sonnenstrahl auf ein Gesicht, es wärmt auch die Seele.

Ziele

- Sie entdecken und vertiefen ihren persönlichen Humor
- Sie lernen die Definition von Humor kennen
- Sie kennen die positiven physiologischen und emotionalen Auswirkungen von Humor
- Sie kennen hilfreiche Aspekte zur Umsetzung von Humorpräsenz im Heimalltag



Inhalte

- Theoretische Impulse über Humor und Lachen
- Humor-Sequenzen für die Alltagsgestaltung und Aktivierung kennen lernen
- Humor für Menschen mit einer demenziellen Erkrankung – Eine Entdeckungsreise
- Hu Mo Wü (Humorwürfel) und La Mi Mi (Lach mit mir) kennen und anwenden lernen
- Gedanken zur individuellen Humorgeschichte
- Lachyoga mit Anwendungen in der Praxis kennenlernen

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. 290.---

Termine und Durchführungsorte

28.05.2024 **Riehen** Alterspflegeheim Humanitas
Rauracherstrasse 111

22.10.2024 **Winterthur** Reformierte Kirche
Liebestrasse 3



Kursleitung:

Trudi Schildknecht, Kursleiterin
dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Erwachsenenbildnerin
HF, Clownfrau, dipl. LeA Fachfrau mit langjähriger
praktischer Erfahrung



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 Leichtsin 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



Büchertisch an der Fachtagung

... trotzdem Ja zum Leben sagen von Viktor E. Frankl



„Leben heißt letztlich eben nichts anderes als: Verantwortung tragen [...] für die Erfüllung der Aufgaben, die jedem einzelnen das Leben stellt.“

Mit 35 Jahren kam der österreichische Psychiater Viktor E. Frankl in ein Konzentrationslager. In den Jahren der Gefangenschaft lernte er, wie Menschen mit unvorstellbarem Leid umgehen und wie es selbst an Orten größter Unmenschlichkeit möglich ist, einen Sinn im Leben zu sehen. Nach der Befreiung verfasste er in nur neun Tagen diesen bewegenden Erfahrungsbericht über seine Erlebnisse in den Konzentrationslagern. In den folgenden Jahrzehnten wurde das Buch zum Klassiker der Überlebensliteratur.

Penguin Verlag TB, ISBN: 978-3-328-10277-9

Die Leichtigkeit des Seins von Jean-Pierre Weill



Der international bekannte Künstler Jean-Pierre Weill erzählt und illustriert eine Geschichte über das Streben nach dem Glück. Wir erleben oft, dass die Umstände unser Leben bestimmen. Wir erwarten immer irgendetwas: den Karrieresprung, die große Liebe

oder dauernde Selbstverbesserung. Doch was ist unser tiefster Wunsch? Wie können wir uns wirklich lebendig fühlen in jedem Augenblick?

O.B. Barth, ISBN: 978-3-426-29274-7

Personelles

Ende März hat uns Jolanda Caluori nach 7-jähriger Tätigkeit an unserer Schule verlassen.

Jolanda hat als Ausbilderin das Fach „Gedächtnistraining“ in den Klassen in St. Gallen (Seminar- und Bildungshaus S. Wiborada) unterrichtet. Da wir den Standort in St. Gallen auf den 31.10.2024 auflösen werden, verlässt Jolanda uns auf eigenen Wunsch.

Liebe Jolanda, wir danken dir herzlich für die langjährige Treue und für dein Engagement zum Wohle unserer Schule. Mit deinen beruflichen Erfahrungen als LeA-Fachfrau konntest du das Gedächtnistraining den Lernenden praxisnah vermitteln. Wir wünschen dir für deinen weiteren Lebensweg alles Gute und viel Erfolg

Margrit Trachsel mit dem ganzen Team



Im ~~Am~~ Leben bleiben - bis zuletzt

„Mit den Bewohnenden etwas Gemeinsames erleben, statt für die Bewohnenden etwas gestalten“. Das ist mein Herzenswunsch, den wir als Aktivierungsteam immer wieder versuchen umzusetzen.

Mein Name ist Trudi Schildknecht und ich arbeite als LeA-Fachfrau für Aktivierung und Alltagsgestaltung im Heim Ibenmoos.

Das Ibenmoos befindet sich zwischen Kleinwangen und Horben am Südhang des Lindenberges in ländlicher Umgebung und mit herrlicher Aussicht ins Seetal und die Berge. In einem familiären Rahmen bietet das Heim für maximal 35 Bewohnende ein Zuhause.

Gerne nehme ich euch mit auf die Reise bei vier etwas besonderen Aktivitäten mit den Bewohnenden.

Im Kanton Luzern gehört die **Fasnacht** als fünfte Jahreszeit zum Jahreskalender. Somit findet jeweils zwischen schmutziger Donnerstag und Güdisdienstag an einem Nachmittag ein Fasnachtsball im Heim statt.



Vier Musikantinnen und ein Musikant spielten volkstümliche Musik. Vom Musical „Sister Act“ liessen wir uns inspirieren. Auch wir wollten als Nonnenchor überraschen.

Sechs Bewohnerinnen und zwei Mitarbeitende der Aktivierung haben sich zu Nonnen verwandelt und zu zwei Lieder Playback von Sister Act („I will follow him“ und „Hail Holy Queen“) mitgesungen und mitgetanzt. Das war ein Gaudi für Alle. An diesem Nachmittag wurden



die Nonnen selbstverständlich mit Frau Mutter Oberin oder Sr. Maria angesprochen ...



Das Schönste an diesem Anlass war, als Gemeinschaft aufzutreten, einander beim Anziehen der Nonnenkleider zu helfen, in eine andere Rolle schlüpfen, lachen, im Hier und Jetzt zu sein. Den Applaus zu geniessen und die Gratulationen entgegen zu nehmen. Nach dem Anlass bekam jede Nonne ein Gesamtfoto und ein Einzelfoto, wo sie abgebildet war. Sie konnten die Fotos den Angehörigen zeigen, es war Gesprächsstoff mit den Mitarbeitenden ... Freude pur.

So ein gemeinsamer Anlass schwingt noch lange weiter...

Eine Arbeitskollegin vom Hausdienst lebt auf einem **Bauernhof mit 100 Milchziegen**. Ihre Familie durften wir schon zum zweiten Mal besuchen, d. h. sie und ihre Ziegen. Jeweils im Sommer kommen 50 – 60 junge „Geisslein“ zur Welt.



Bei unserem Besuch mit sieben Bewohnenden lebten viele Gitzis, die erst zwei Tage alt waren. So konnten die Bewohnenden die Kleinen ohne Weiteres streicheln oder sogar auf die Arme nehmen. Die Ziegenmütter frassen auf der Weide. Der Landwirt brachte uns ein Geissli, das erst zwei Stunden alt war; man sah die blu-

tige Nabelschnur. Nach dem Besuch des Ziegenbockes, den wir nur von einiger Distanz betrachteten, wurden wir noch mit Kaffee (Kafi Luz) und Kuchen verwöhnt und das Bauernehepaar unterhielt uns mit lüpfiger Handörgelmusik.



Das ist für alle Teilnehmenden Lebensfreude pur, das ist Biografiearbeit, das ist Wertschätzung ihrer Vergangenheit und das ist Erleben von Gemeinschaft. Da nimmt man gerne ein Geissenböhnli auf dem Kleid in Kauf.

Schon Tradition hat der **Besuch beim Bohnen Willi**. Das ist ein Landwirt, bei dem man im Herbst während ungefähr zehn Tagen direkt auf dem Feld Bodenbohnen pflücken kann.



Für die Bewohnenden stellt er einen Tisch auf mit Stühlen. So bringen wir die Bohnenstauden zu den Bewohnenden und sie können die Bohnen bequem ab den Stauden ablesen. Bestellungen nehmen wir jeweils von der Hausküche und vom Personal entgegen.

Im letzten Herbst haben die Bewohnenden über 80 kg Buschbohnen an einem Nachmittag gewonnen. Die Bewohnenden kommen jeweils regelrecht in einen Pflückrausch. Dazwischen kommt der Bohnen Willi vorbei und nimmt die Bestellung auf für Getränk und Nussgipfel. Man kennt einander. Aus dem Lautsprecher ertönt lüpfige Ländlermusik. Also ein richtiger Event ist

das Bohnenlesen. Am nächsten Tag kommen wieder Bewohnerinnen zusammen, um die Bohnen zu rüsten, damit sie nachher von der Küchencrew weiter verarbeitet werden bis zum Einfrieren.

Die Bewohnenden lieben den Besuch auf dem Bohnenfeld. Es ist eine sinnerfüllende Arbeit. Sie erzählen von ihrem Gartenglück, von ihrem „Pflanzplatz“ und wie sie Selbstversorger waren. „Ich arbeite gern ...; schau, die schönen Bohnen an ...; hm, wie die Erde fein duftet; ich werde gebraucht ...“

Und dann im Winter, wenn die Bohnen serviert werden beim Mittagessen: „Die haben wir gepflückt ...“



Fünf Bewohnerinnen nahmen im Frühling und Herbst an einem **Veeharfenprojekt** teil an je 10 Nachmittagen. Die Veeharfe - benannt nach dem Entwickler Hermann Veeh - ist eine einfach spielbare Tischharfe. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig.

Dank Unterlegnoten kann schnell ein Lied gespielt werden. Eine Musiktherapeutin lud die Bewohnenden zum gemeinsamen Spielen mit der Veeharfe ein. Die älteste Teilnehmende war 93 Jahre alt. Am Begegnungstag im August spielten sie vor Mitbewohnern, Angehörigen und Besuchern auf. Die Weihnachtsfeier der Bewohner und Mitarbeitenden wurde mit ihren wunderschönen Harfenklängen umrahmt. Es war berührend, die Konzentration und die Freude der Harfenspielerinnen zu erleben. Dieses musikalische Erlebnis klingt weiter.



Wir gratulieren

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

Diplomklasse 3/66 (November 2023) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Erinnerungen aktiv leben mit vier Sinnen“
Eliane Amgarten, Eyhuis, Lungern

„Sternenköche“
Deborah Bieri, Stiftung Alterssiedlung, Root

„1. Herbstmarkt im Wohn- und Pflegeheim Plaids“
Ladina Bonorand, Wohn- und Pflegeheim Plaids, Flims

„Eine Woche, die die Erdbeere ehrte“
Nicoleta Cezara Chira, Alterszentrum Bachtete, Wimmis

„Kreative Kartenwerkstatt“
Edith Fuchs Erni, Alterswohnzentrum, Ruswil

„Zirkuswoche Rosengasse“
Ruth Hager, APZ Rosengasse, Russikon

„Jung trifft Alt – Spannende Begegnungen zwischen Knirpsen und Senior(inn)en“
Karin Herzog, APZ Sunnematte, Escholzmatt

„Erlebnis im Wald“
Barbara Keller, Alterszentrum Kastels, Grenchen

„Aus für d`Chatz“
Susanna Ramseier, APH Hasle-Rüegsau, Rüegsausachen

„Kunst erleben“
Karin Rumpold, APH Thüringenhaus, Solothurn

„Ferienwoche in der Toscana“
Gabi Schumacher, Altersheim Refugium, Hombrechtikon

„Alte und neue Rezepte, gekocht von unserer Kochgruppe und vorgestellt in unserem Kochbuch“
Nina Wälti, Altersheim Kirchbünste, Flums

Diplomklasse 3/67 (Februar 2024) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Neue Aktivierungsstunde aufbauen - Fit im Kopf“
Nicole Adam, Stiftung Zuwebe, Baar

„Chind-Bewohner-Projekt“
Patricia Beer, Provivatis, Gwatt (Thun)

„Abendgestaltung“
Denise Camen, Senevita Im Rebberg, Herrliberg

„Saisonal Kreatives Gestalten“
Brigit Imhof, APH Johanniter, Basel

„Kleider machen Leute - Ein besonderer Nachmittag im Heim“
Verena Jegerlehner, Seniorenzentrum Untergäu, Hägendorf

„Hochbeet im Alterszentrum“
Domenica Patak-Christen, Senevita Im Rebberg, Herrliberg

„Ein Gartenjahr mit vielen kleinen Projekten“
Sarah Rettenmund, Magda - APH, Hilterfingen

„Unterwegs mit dem Picknick-Bus“
Désirée Steiner, Stiftung Sunneschyn, Meiringen

Start an unserer Schule

Die Klasse 1/77 hat im Januar 2024 in Thun gestartet



Imrja Amzai, Tertianum AG, Dübendorf
Tanya Andermatt, Oase, Romanshorn
Nicole Bichler, Haus VIVA - Wohnen im Alter, Altstätten
Daniela Boner, Pflegezentrum Rotacher, Dietlikon
Eliane Bütiker-Koller, Seniorenzentrum Untergäu, Hägendorf
Andreas Flach, Tertianum Gartenhof, Winterthur
Lydia Gebs, Altersheim Städtli, Uznach
Mirjam Geller, Alterszentrum Kastels, Grenchen
Deborah Kipfer, Zentrum Kohlfirst, Feuerthalen
Barbara Meier, Tertianum Villa Böcklin, Zürich
Abby Rosner, Bethesda - Alterszentren AG, Ennenda
Priska Schär, Alterszentrum Haslibrunnen, Langenthal
Jeannine Schmid, HPV Rorschach, Goldach
Beat Schröder, Gesundheitszentrum für das Alter Entlisberg, Zürich
Silvana Spörri, Tertianum Seerose, Egnach
Regula Weber-Wicky, Tertianum Blumenapark, Unterterzen
Klaudija Wetter, Wohn- und Pflegezentrum Au, Urnäsch

Die Ausbildung zur Bereichsleiterin Alltagsgestaltung und Aktivierung (Klasse 4/13) hat im Februar in Thun gestartet



Sabrina Bösiger, Alterszentrum Büel, Cham
Shqipe Dalipi, WirnaVita AG, Würenlingen
Barbara Geiger, Wohnhaus Mettenweg, Stans
Irina Häner, Casavita Hasenbrunnen, Basel
Manda Liechti, Casa Solaris, Stein AR
Jacqueline Lüönd-Bitschnau, Alterszentrum Heideweg, Brunnen
Manuela Magalhaes, Seniorenzentrum Falkenhof, Aarburg
Maya Mauerhofer, Domicil Wyler, Bern
Ursula-Simona Ochsenbein, Bethesda APZ, Eschlikon
Barbara Reinhard, Tertianum AG, Heimenschwand
Martina Röthlisberger, APH Bad-Ammansegg, Lohn-Ammansegg
Graciela Scheiwiller-Vera, Wohnheim Johannesbad, Herisau
Désirée Steiner, Stiftung Sunneschyn, Meiringen
Ursula Weber-Flury, WPZ Bärenmatt, Alchenflüh
Anita Zimmermann, APH Sunnhalde, Untersiggenthal

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