

Winter z e i t

Zeit der Einkehr - Zeit des Übergangs - Zeit sich zu erinnern - Zeit für Wünsche

Liebe LeA-Familie

Diese Hosenträger-Ausgabe soll uns auf die kommende Winterzeit einstimmen. Eine Zeit die es uns ermöglicht Einkehr zu halten, und in dieser Einkehr all die Geschenke, welche der Winter bereit hält zu geniessen. Kerzenlicht, Guetzliduft, Musik, lange Abende, Schneeflocken, Stille usw.

Mit Einkehr ist nicht der Besuch der Gaststube im „Rössli“ gemeint, sondern der Besuch meiner persönlichen, inneren Stube. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf mein Inneres, darf dabei zur Ruhe und Selbst-Besinnung kommen, kann mich erholen und neue Kräfte für den Frühling entwickeln. Die Natur machts uns doch so anschaulich und beispielhaft vor. Auch sie zieht sich in dieser Jahreszeit zur Regeneration zurück.

Zeit des Übergangs

Der Winter ist zudem die Jahreszeit des Übergangs, dem Übergang vom alten ins neue Jahr. Es geht um Abschied und Neubeginn.

An unserer Schule steht beim kommenden Jahreswechsel ein gewichtiger Abschied und Neustart bevor.

Meine Tochter, Claudia Stiller wird sich ab Januar 2026 in die Funktion der Schulleiterin einarbeiten, um dann im Laufe des Jahres diese Aufgabe zu übernehmen. Claudia wird sich in dieser Ausgabe selber noch vorstellen.

Als Gründer der LeA-Schule bin ich sehr glücklich und dankbar, dass mein Werk innerhalb der Familie durch Claudia weitergeführt wird. Ich bin überzeugt, dass sie das, für diese grosse Herausforderung, notwendig Rüstzeug mitbringt. Lange Führungserfahrung, Ausbilderin an der LeA, Or-

ganisationstalent, Optimismus und ein grosses Herz für die LeA-Philosophie. Claudia ich danke dir für diesen mutigen Schritt und wünsche dir von Herzen viel Zuversicht und Gelingen.

Für mich hat dieser Einschnitt sowohl positive wie negative Qualitäten. Abschied bedeutet ja irgendwie immer beides. Loslassen und abgeben, sich trennen von Dingen, die einem lieb gewesen sind. Als deren Gründer ist die LeA ja mein Kind.

Aber Abschied bedeutet ja auch neu zu beginnen, ein neues Kapitel aufzuschlagen. Dies meist ohne genau zu wissen was dann kommt. Davor, so habe ich im Leben oft festgestellt, haben wir Menschen Angst. Das Alte, Vertraute loszulassen und in den Händen „das Neue“ noch nicht festhalten zu können. Dieser Übergang fühlt sich für uns oft an wie eine gefährliche Glatteisstrasse. Ob wir es hören wollen oder nicht, da müssen wir durch. Auch ich. Geben wir uns Zeit.

Inspirationen zum Thema finden Sie auch im Winterbuch „Die mutige Schneeflocke“ auf Seite 3.



Hans Jakob Müller und Claudia Stiller

Winter - Zeit sich zu erinnern

An was denken Sie, wenn Sie sich an den Winter in ihrer Jugendzeit erinnern?

Für mich ist der Winter in meiner Jugend mit Schnee, Skifahren, Schlitteln, Schlöflen und mit Weihnachten verbunden. Der Schneepflug wurde in unserem Dorf noch mit Pferden gezogen - dann meine ersten Ski's, die wir jeweils Anfang Winter noch rot lackieren mussten. Der Besuch des Schlittelweges am Abend beim eindunkeln, ein Fest für die Jugend. Aber auch der warme Kachelofen mit den Chriesistein-Säckli fürs Bett - die Eisblumen am ungeheizten Schlafzimmerfenster, der Vater auf der warmen Chouscht (Kunst), alles Bilder die gerade wie ein Film aufsteigen.



Ja, und dann ist da noch der Samichlausbesuch - eine Erfahrung die ich lieber aussparen möchte. Ich hatte Angst vor dem Mann. Einmal habe ich mich sogar krank gestellt und blieb im Bett. Soviel zu meiner kurzen „Winterbiografie“ in der Jugendzeit.

Bestimmt haben Sie selber, und sicher auch die Heimbewohnenden, viel über ihre Erlebnisse in besagter Zeit zu berichten. Erinnerungspflege ist das Stichwort.

Gedanken zum LeA-Weg

Es ist naheliegend, angesichts der Übergabe der LeA-Verantwortung an meine Tochter, der Leserschaft auch ein paar Eckdaten betreffend den Entstehungs- und Werdegang unserer Schule in Erinnerung zu rufen.

Vor 27 Jahren, ich war damals 50 Jahre alt, habe ich die LeA gegründet und als GmbH im Handelsregister eintragen lassen. Damals hatte ich keinen Gedanken daran, wie lange es dieses Werk geben könnte, oder dass es (m)ein Ziel sein könnte bis 77jährig der Schule vorzustehen.

Mit Staunen und grosser Dankbarkeit schaue ich heute auf diese vielen Jahre zurück.

Ganz besonders freut es mich, dass meine Ausbildungs-Philosophie „Herz über Kopf“ und die daraus folgende Menschen- statt Sachorientierung zum Erfolg unserer Ausbildung beigetragen haben. Persönliche Entwicklungsschritte der Lernenden waren und sind für uns zentral. Der Aufbau dieser Schule forderte gerade auch von mir immer wieder Lernschritte und Arbeit an der persönlichen Entwicklung, auch schmerzhaft.

Dass es auch steinige, hindernisreiche Zeiten gab, möchte ich nicht verschweigen. So wurden wir beispielsweise in den ersten Jahren oft belächelt und kaum ernst genommen.

Auch die Banken haben nicht an uns geglaubt, und uns Betriebskredite verweigert.

Durchhaltwillen und viele tolle Mitarbeitende haben mitgetragen und sind mutig mit mir den Weg gegangen. Die stetig zunehmende Schar an Lernenden hat uns darüber hinaus bestärkt und ermutigt weiter zu gehen.

Seit vielen Jahren können wir alljährlich mit 4 neuen Ausbildungsklassen starten. Im Oktober startete gerade die 84. Klasse. Eine Klasse besteht aus 17 Lernenden. Man rechne: Seit dem Anfang bis heute haben insgesamt ca. 1400 Personen ihre Ausbildung bei uns gestartet. Die Teilnehmenden des Führungsseminars noch nicht eingerechnet.

Ganz besonders herausstreichen möchte ich hier abschliessend noch folgenden Punkt:

Innerhalb des immer teurer werdenden Gesundheitswesens sind wir eine einzigartige Organisation. Wir erhalten von der öffentlichen Hand keinen einzigen Franken an den Betrieb der Schule. Wir belasten das Gesundheitswesen demzufolge in keinsten Weise, behalten aber so unsere Unabhängigkeit.



Dass uns ein Licht leuchte

In der Weihnachtsgeschichte treffen die 3 Könige aus dem Morgenland nachts auf eine Gruppe von Schafhirten die bei ihren Tieren wachen. Sie sind darüber sehr froh, weil sie den Stern, der sie zum Jesuskind weisen soll, nicht mehr sehen. Sie sind orientierungslos. Deshalb fragen sie die Hirten nach dem Weg, und dank ihres Hinweises finden sie zur Krippe.

Eine Frage, mal einfach so, ganz persönlich:
Wärst du lieber eine tolle, strahlende Königin oder lieber eine einfache Schafhirtin?
Also einfach, wenn du die Wahl hättest?



Warum der Kopf auch Herz braucht und umgekehrt?

Das geflügelte Wort „Wissen ist Macht“ wird kaum angezweifelt und gewinnt heute mit KI noch weit mehr Bedeutung. Vielleicht weist uns die Inszenierung des Zusammentreffens der Könige und Hirten darauf hin, die alleinige Macht von Wissen oder Intellekt in Frage zu stellen. Wenn wir diese Figuren als Seelenkräfte verstehen, sind das für uns Menschen Kräfte die sich bekämpfen oder ergänzen können.

Die weihnachtlichen Könige symbolisieren Wissensmenschen. Die Krone auf ihrem Haupt ist nach oben hin geöffnet, sie sind aufgrund ihrer Bildung in der Lage, die Sterne zu deuten, die ihnen den Weg zum Christuskind weisen. Und dann verschwindet der Wegweiser plötzlich.

Die Stärke der Hirten liegt nicht im Intellektuellen, Denkerischen, sondern im Gemüthafem, Emotionalen, Intuitiven, im Gespür, also im Herzensbereich. Diese Fähigkeiten stellen ergänzende Gegenkräfte zu den Kopfmenschen dar.

Wie lernen Hirtenmenschen?

Durch Erfahrung, durch aufmerksame Beobachtung der Natur, der Tiere, des Wetters, sie verlassen sich auf ihre Sinne, sie lernen durch tun und machen, durch das Weitergeben von Erfahrung an die Nachkommen.

Und wie lernen die Könige?

Sie lesen, studieren Literatur von anderen Königen, sie theoretisieren, machen geistige Konzepte, vergleichen Theorien miteinander, googeln, nutzen KI, besuchen Vorlesungen an Hochschulen usw.

Nun stellt sich die Frage: Welche Ressourcen, Qualitäten verlangt die Arbeit mit Menschen, die der Unterstützung bedürfen, also die tägliche Arbeit in der Alltagsgestaltung und Aktivierung? Welche Art von Lehren und Lernen soll an der LeA Priorität haben?

Mein Leitfaden für die LeA

Wir brauchen viele geerdete, spürige Hirtinnen und Hirten die ihr Herzenswissen vor den Intellekt stellen. Jedes Christkind, jeder Mensch braucht eine warmes Schaf-Fell.

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Winterzeit und viel Zeit für Einkehr

Der alte Schafhirte
Hans Jakob Müller

Die mutige Schneeflocke

Beschreibung

Ängstlich sitzt die kleine Schneeflocke an der Wolkenkante. Sie traut sich nicht, auf die Erde zu hüpfen. Viele Fragen schwirren ihr durch den Kopf: Geh ich verloren, wenn ich hüpfen? Wenn nicht, - was geschieht, wenn ich als Schneeflocke auf der Erde lebe? Finde ich mich dort zu recht? Sehe ich meine Wolkenmutter jemals wieder? In diesem Buch findest du eine wundervolle Geschichte, die Mut macht, auch mal Wege zu gehen, die fremd sind, und die zeigen, wie freudvoll das Leben sein kann, wenn die Angst vor Neuem überwunden wird.



Die mutige Schneeflocke

Autorin: Kerstin Werner
Illustratorin: Petra Eimer

Eifelbildverlag
ISBN: 978-3-946328-40-7

Ein sinnliches Gruppenangebot - „Winter mit allen Sinnen“

Wenn die Tage kürzer werden und die kalte Jahreszeit Einzug hält, bietet der Winter viele schöne Anlässe, Erinnerungen zu wecken und die Sinne zu aktivieren. Das folgende Gruppenangebot lädt (ältere) Menschen ein, den Winter mit allen Sinnen zu erleben. Eine sanfte, ansprechende Aktivierung, die sich sowohl für Menschen mit und ohne Demenz eignen.

- Empfehlung:** Den Ablauf unterbrechen und auf mehrere Treffen planen - weniger ist mehr.
Gruppengröße: 3-8 Personen (auch als Einzelaktivierung möglich)
Dauer: 45-60 Minuten (je nach Gruppenkonstellation)
Ziele:
- * Aktivierung der fünf Sinne (Spüren/Ertasten, Riechen, Sehen, Hören, Schmecken)
 - * Anregung von Erinnerungen und Gesprächen
 - * Förderung von Gemeinschaft und Wohlbefinden
 - * Unterstützung von Wahrnehmung und Aufmerksamkeit

Raum/ Vorbereitung:

Ein warmer, gemütlicher Raum bildet den idealen Rahmen. Kerzenlicht, leise Musik und winterliche Bilder bzw. Gegenstände schaffen eine angenehme Stimmung.

Entspannende Wintermusik im Hintergrund

Dekoration Tisch: Winterbilder, ev. Tannenzweige, (künstliche) Kerze/n

Materialien:

Alle Gegenstände werden vorab in einem Korb, Tisch oder auf einem Servierwagen in der Nähe der Gruppenleitung griffbereit parat gemacht.

Zeit	Was/Wie	Hilfsmittel/Material
Einstieg 5'-10'	Begrüßung der Teilnehmenden Ein-, Hinführung zum Thema: „Heute machen wir eine kleine Sinnesreise durch den Winter. Wir werden spüren/ertasten, riechen, sehen, hören, schmecken, was den Winter besonders macht.“ Kurzer gemeinsamer Austausch: „Was mögen Sie am Winter?“	
Hauptteil 40'-50'	Spüren/Ertasten: Ein Stoffbeutel mit einem winterlichen Gegenstand herumreichen. Jede Person darf spüren/tasten und erraten, was es ist. Der Beutel kann verschlossen bleiben, oder die Teilnehmende ertasten den Gegenstand im Beutel. Am Schluss den Gegenstand herausnehmen und Reaktionen abwarten und entstehen lassen. Ev. noch einmal rumgeben. Gesprächsimpulse: * Wie fühlt sich das an? Was spüren Sie? * Wann haben Sie so etwas früher getragen? * Wie war der Winter bei Ihnen zu Hause? * Was hatten Sie früher für Winterkleider?	Handschuhe, Schal, Wollsocke, Tannenzweige, Tannzapfen
	Riechen: Gläser mit Gewürzen oder Duftdosen herumreichen. Teilnehmende schnuppern und erraten den Geruch. Gesprächsimpulse: * Woran erinnert Sie dieser Duft? * Wie roch es früher bei Ihnen um die Weihnachtszeit?	Zimt, Nelken, Vanille, Orangen oder Mandarine, Tannenzweige
	Sehen: Winterbilder, Kalenderbilder oder Fotos zeigen, herumreichen. Gesprächsimpulse: * Wie war der Winter in Ihrer Kindheit? * Was mochten Sie besonders an dem Winter? * Wie sahen damals die Schlittschuhe und Skis aus? * Gab es besondere Spiele im Winter? Wenn ja, welche?	Fotos, Karten oder Kalenderbilder mit Winterlandschaften, Wintertieren, Wintersport, Kinder im Schnee, Schneemann usw.

en Sinnen erleben“

Zeit	Was/Wie	Hilfsmittel/Material
	Hören: Verschiedene Geräusche oder Musik abspielen. Erraten lassen, was es ist. Optional: Gemeinsam ein Winterlied singen oder hören. Musik abspielen - je nach Vorliebe der Bewohnenden hier ein paar Möglichkeiten: * Jodellied: Winterzyt v. Jodlerklub Ringgenberg-Goldswil, Peter Reber und Nina Reber: Es isch Winter/ Wyssi Flöckli/ Winterzyt-Wiehnachtszyt * Schlager: Spürst du den Winter v. Olaf Berger/ Endlich wieder Winter v. Judith&Mel/ Wintergedanken v. Uta Bresan * Klassik: Antonio Vivaldi die vier Jahreszeiten „Winter“, z.B. the Cello Quartett Largo from „Winter“ →es gibt unzählige Versionen/ Schneewalzer Singen - Bewohnenden ein Winterlied wählen lassen: „Was fällt Ihnen für ein Winterlied ein?“ Impulse: <i>I Muetters Stübeli/ Leise rieselt der Schnee/ Schneeflöckchen, Weissröckchen/ Winter ade, scheiden tut weh/ O Tannenbaum</i>	Geräusche wie Schneeknirschen, Kaminfeuer, Wind, Glocken usw., CD, CD-Player, Spotify und Böxli Alternativ: Kleine Glöckchen, Musikkdose mit Wintermelodie
	Schmecken/Winterliche Kostprobe: Zum Abschluss der Sinnesreise gemeinsam ein Kakao oder ein Wintertee bzw. Punch trinken. Dazu Lebkuchenstücke, ein Wintergebäck oder Mandarinschnitze anbieten. Hinweis: Pro Gruppenstunde auf je etwas beschränken (Getränk, Essen). Fürs nächste Treffen Ideen von Bewohnenden aufnehmen: „Was war für Sie ein typisches Wintergetränk? -gebäck? -essen?“	Tassen, Servietten, Punch oder Kakao, Wintertee, kleine Stücke Lebkuchen oder ein typisches Wintergebäck
Ausstieg 5'-10'	Kurze Zusammenfassung: „Wir haben heute den Winter mit allen Sinnen erlebt.“ Dank und gemeinsamer Abschluss: Mit einem Lied oder kleinen Gedicht abschliessen: „Leise fällt der Schnee so sacht, bringt uns Ruhe in die Nacht. Kerzenlicht und warmer Tee, Winterzeit - wie schön, juchee!“ →Dieses Gedicht eignet sich besonders, wenn Tee angeboten wurde. Ausblick aufs nächste Mal - Verabschiedung.	Zitat

Varianten / Tipps:

Der Hauptteil kann ohne Weiteres anders gestaltet werden. Hier ein paar Impulse:

- * Variowürfel mit den Sinnen und einem Jocker bestücken. Teilnehmende würfeln reihum.
 - * Regulärer Spielwürfel: 1 Auge=Spüren/Ertasten, 2 Augen=Riechen, 3 Augen=Sehen usw.
 - * Zettel mit Fragen, Lieder, Musik, Sinnesimpulsen beschriften. Bewohnende ziehen reihum.
 - * Als Nachmittagsangebot einen Winter-Parcours gestalten. Anschliessend gemeinsam ein Punch trinken.
- Hinweis:** Hilfspersonal für die Posten berücksichtigen.
- * Eigene Ideen – unendliche Möglichkeiten...

Bewegungsübungen können integriert werden (z.B. Schneeball-Wurf mit Ball, Skifahren...).

Wenn draussen Schnee ist: Schnee in einer grossen Schüssel zeigen, Schneebälle machen...

Hinweis: Bei Menschen mit Demenz: Reize minimieren, ein Sinnesangebot pro Einheit wählen.

Wenn Düfte, Klänge und Erinnerung den Raum erfüllen, wird der Winter lebendig. Viel Freude beim gemeinsamen Erleben!

Winterzeit - Zeit des Rückzugs und des Neubeginns

Winterzeit - das Jahr geht zu Ende und die Natur will sich eine Pause gönnen. Das Tageslicht und damit auch die Sonnenstunden werden weniger, viele Tiere verabschieden sich in den Winterschlaf. Die Natur zeigt uns, wie wir uns im Winter von all dem befreien, was sich schwer anfühlt, was wir als Last empfinden. Denn auch die Laubbäume und Sträucher werfen ihr Blätterkleid ab.



Und wir? Der Alltag und die To-do-Liste geben den Takt vor. Die Advents- und Weihnachtszeit ist durchorganisiert und in der Zeit danach gönnen wir uns ein paar freie Tage, in denen auch noch Verpflichtungen Platz haben müssen. Ein idealer Nährboden für Konflikte.

Der Winter ist jedoch eine Zeit der Stille, der Einkehr und der Erneuerung. Eine wunderbare Zeit, Ruhe zu finden und achtsam zu sich und allem rundum zu sein. Nimm dir doch mal Zeit, um ein schönes Buch zu lesen, einen langen Spaziergang



zu machen, die Fotos des vergangenen Jahres durchzusehen, etwas zu kochen, das dich an deine Kindheit erinnert, bei Kerzenlicht ein entspannendes Bad zu nehmen oder dir selbst einen Brief zu schreiben.

Das Ende des Jahres ist gleichzeitig Abschluss und Neubeginn.

Als römischer Gott der Anfänge und Übergänge ist Janus der Namensgeber des Januars, des ersten Monats eines neuen Jahres. Viele Abbildungen zeigen ihn mit einem Doppelgesicht, vorwärts und rückwärts blickend. Janus war der Gott der Tore und Türen, der Ein- und Ausgänge.



Wir wünschen dir, dass du den Sinn des Winters für dich erkennst und Zeit und Musse findest, diese wunderbare Jahreszeit zu nutzen, um dir Tür und Tor für das neue Jahr zu öffnen und dich an all dem Schönen zu freuen, was uns der Winter bietet. Und wenn wir aufmerksam sind, sehen wir bereits die Knospen an vielen Bäumen und Sträuchern, die sich für den nächsten Frühling vorbereiten.

Rita Dilitz

Ich denk', es war ein gutes Jahr!"

Reinhard Mey, geschrieben 1967

Der Raureif legt sich vor mein Fenster
Kandiert die letzten Blätter weiss
Der Wind von Norden jagt Gespenster
Aus Nebelschwaden übers Eis
Die in den Büschen hängen bleiben
An Zweigen, wie Kristall so klar
Ich hauche Blumen auf die Scheiben
Und denk, es war ein gutes Jahr
Ich hauche Blumen auf die Scheiben
Und denk, es war ein gutes Jahr

Herzlich Willkommen



Liebe Claudia

Das ganze Team freut sich auf den gemeinsamen Weg mit dir und wünscht einen guten Einstieg und viel Freude in deiner neuen Funktion.

Herzlich Willkommen!

Claudia Stiller

Als Tochter eines Heimleiters bin ich im Jahr 1976 zur Welt gekommen. Da auch meine Mutter im selben Heim tätig war (als Coiffeuse sowie in der Aktivierung), verbrachten auch meine zwei Brüder und ich während ca. 12 Jahren viel Zeit in diesem Alters- und Pflegeheim. Bei Bedarf und nach Möglichkeit halfen wir immer gerne und tatkräftig mit wie z.B. bei den Dekorationen, in der Küche, beim Tiere füttern, in der Wäscherei, beim Befüllen der alljährlichen Chlause-Säckli für die Bewohnenden, beim Verkauf am Heim-Bazar, als Engeli und Hirten an der Heim-Weihnachtsfeier, im Büro, usw. Für uns war es quasi ein zweites zu Hause, in welchem wir uns sehr wohl fühlten. Eine für mich prägende Zeit, mit unglaublich vielen, schönen und unvergesslichen Erfahrungen und Erlebnissen.



Nach Möhlin, meinem ersten Zuhause im Kanton Aargau, zogen wir ins Klettgau im Kanton Schaffhausen, wo ich meine Schulzeit abschloss und später die Ausbildung zur dipl. Physiotherapeutin FH absolvieren durfte. Schon bald zog es mich ins wunderschöne Berner Oberland, wo ich nun mit meinem Mann und unseren beiden Töchtern lebe. Hier habe ich nicht nur meine Heimat gefunden, sondern auch meine Leidenschaft für die Arbeit mit Menschen weiterentwickelt.

In den ersten zehn Jahren als Physiotherapeutin im Akutspital habe ich viel gelernt und erste Führungserfahrungen gesammelt. Schon nach kurzer Zeit durfte ich die stellvertretende Bereichsleitung übernehmen, und später wechselte ich in die Bereichsleitung. Diese Jahre waren für mich eine wertvolle Zeit, in der ich merkte, wie sehr mir die Arbeit mit Menschen in Veränderungsprozessen liegt. Nach unterschiedlichen Weiterbildungen, darunter ein CAS in systemi-

sem Coaching, entschied ich mich, tiefer in die Führung und das Coaching einzutauchen. So folgte das MAS-Studium in lösungsorientiertem Coaching.

In meiner Freizeit bin ich gerne draussen in der Natur unterwegs - sei es mit dem Rennrad, dem Mountainbike oder zu Fuss. Ich liebe die Berge, mag aber auch das Element Wasser sehr, egal ob im, am oder auf dem Wasser. Meine Begeisterung für die Bewegung in der Natur und im Wasser hat mich vor drei Jahren zum Triathlon geführt. Auch die Musik hat für mich eine grosse Bedeutung; beim hören, mitsingen oder beim Tanzen kann ich so richtig Energie tanken. Zeit mit meiner Familie und mit Freunden ist mir sehr wichtig und geniesse ich immer sehr.

Die LeA-Schule hat für mich eine ganz besondere Bedeutung. Im Jahr 2009 begann ich mit meiner Lehrertätigkeit an der LeA mit dem Thema „Fit und Beweglich im Alter“, welches ich als Weiterbildung einführen durfte und was heute als fester Bestandteil der Grundausbildung etabliert ist. In den Jahren 2010 bis 2014 war ich als Klassenlehrperson an der LeA-Schule tätig, bis ich mich entschloss, beruflich kürzerzutreten und mehr Zeit für meine Familie zu haben.

Jetzt, wo unsere Töchter älter werden, freue ich mich sehr darauf, wieder mehr in meine berufliche Entwicklung investieren zu können. In den letzten Jahren habe ich sowohl als Physiotherapeutin, Coach als auch Lehrperson an der LeA-Schule gearbeitet. Ab dem 1. Januar 2026 werde ich neu Teil der Schulleitung sein. Es ist mir eine große Ehre, das Lebenswerk meines Vaters, der die LeA-Schule gegründet hat, fortzuführen und gemeinsam die Schule weiterzuentwickeln.

Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit dem aktuellen Schulteam und darauf, Menschen in ihrer persönlichen Weiterentwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Mein Ziel ist es, gemeinsam mit dem tollen LeA-Team eine Atmosphäre zu schaffen, in der jeder sein Potenzial entfalten kann und wir als Schule weiter wachsen.



Das weihnächtliche Dekorieren im Haus

Es ist dieser besondere Moment im Jahr. Die Tage werden kürzer und die Abende lang. Es kommt die Zeit, des weihnächtlichen Dekorierens im Haus.

Schon beim Öffnen der Kisten, welche den Weg vom Estrich in die Stube gefunden haben, kommen vertraute Schätze der vergangenen Jahre zum Vorschein.

Zarte Kugeln, handgemachte Sterne, kleine Engel aus Stroh und das goldene Band, das Jahr für Jahr den selbstgemachten Kranz ziert. Jedes Stück trägt eine Erinnerung in sich. Was für eine Freude, wenn in einer Schachtel ein längst verloren geglaubter Glasstern unversehrt in meinen Händen liegt. Für mich ein stilles Ritual, das Herz und Sinne gleichermaßen berührt.

Was bedeutet dies für den betagten Menschen im Heim? Es zeigt, dass man noch teil hat am Leben, dass man sich Schönheit und Freude schafft, auch wenn vielleicht vieles stiller geworden ist.

Es bedeutet:

- * Ein Gefühl von Zuhause
- * Atmosphäre schaffen für die kommende Weihnachtszeit
- * Dunkelheit vertreiben, aussen wie innen
- * Erinnerungen wecken, Kindheit, Familie, Freunde
- * Vorfreude auf Gemeinschaft, Wärme und Geborgenheit
- * Selbstaussdruck durch Kreativität, Farbe, Licht und Duft

Das Heim zu schmücken ist also nicht nur Zierde, es kann auch ein Gefühl von Heimat vermitteln.

Durch das kreative Schaffen in der Werkgruppe kann dieses Gefühl noch verstärkt werden. Sich selbstbestimmt ausdrücken, angenommen sein und das Gefühl; ich bin etwas Wert, ich werde gebraucht. Mit diesem Wissen und der Vorfreude auf die kommende Weihnachtszeit durfte ich die Weiterbildung „Weihnachts- und Winterdekoration“ anbieten.

Schon die ganzen Vorbereitungen zum Thema ha-

ben mich in diesem Jahr schon im September in eine weihnächtliche Stimmung versetzt. Das durchstreifen der Wälder auf der Suche nach Eichelnüssen, Tannenzapfen, Moos, Äste und vieles mehr und im Kopf die Bilder vom Endprodukt haben mich inspiriert.

Motivierte Kursteilnehmerinnen und meine Vorfreude aufs kreative Schaffen, hat diese Weiterbildung zu etwas ganz Besonderem gemacht

Für die kommende Weihnachtszeit wünsche ich euch Momente der Ruhe, des Staunens und des Miteinanders. Einfach etwas Weihnachtsmagie!

Herzlichst
Margrit Trachsel

Kleine individuelle Geschenke zur Weihnachtszeit:



Aus Knete ausgestochene Sterne/Herzen persönlich überbracht, wird sehr geschätzt



Persönliche kreative Kartengrüsse



Karten mit positiven Sprüchen durchs Jahr gesammelt



Kleine Lavendel- Säckli schon im Sommer in selbst genähten Spitzennastüchlein eingefüllt



Holzhäuser im Winterkleid

Wir gratulieren

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

Diplomklasse 3/72 (Juni 2025) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Mobiler Kiosk“

Sarah Gertsch, Altersheim Seegarten, Hünibach

„Das bin ich - Biographiearbeit mit Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung“

Andrea Gerber, Haus St. Martin, Oberthal

„WIR - Erinnerungsschätze aus dem Spittel“

Patrick Güdel, Der Burgerspittel, Bern

„Hotel zur wilden Biene“

Nadine Guldemann, Lindenfeld, Suhr

„Kreativwerkstatt: Nachbarschafts-Café“

Yvonne Hollenstein, Alters- und Pflegeheim Envia, Alvanen Dorf

„Kreativwerkstatt: 10 Minuten Aktivierung“

Jasmin Holzer, Alterszentrum am Dorfplatz, Lotzwil

„Leiterwagen für die Einzelaktivierung“

Rahel Michèle Lanz, Alterszentrum, Sumiswald

„Spirale des Lebens und des Sterbens“

Sandra Uebelman, Alterszentrum Bruggbach, Frick

„Barfusspfad für Jung und Alt“

Yvonne Winistörfer, Alters- und Pflegeheim Heimetblick, Biberist

„Kreativ-Werkstatt: geschlechterspezifisch, langfristig, partizipativ“

Jrina Winkler, Alters- und Pflegeheim Ybrig, Unteriberg

Diplomklasse 3/73 (September 2025) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Malen mit Senioren: Kreativität kennt kein Alter“

Sibylle Brunner, SeniorenZentrum Uzwil, Niederuzwil

„Entspannung für Körper und Geist“

Claire Krucker, WPZ Neuhaus, Wängi

„Lebensfreude durch Musik und Bewegung - ein Tanznachmittag im Alterszentrum Münchwilen“

Simona Kundert, Reg. AZ Tannzapfenland, Münchwilen

„Wickel und Hausmittel nach Grossmutter's Art“

Sarah Mattle, Haus Sonnengarten, Altstätten

„Mini Musig - Min Schwung“

Ruth Mazenauer, Pflegezentrum Neugut, Landquart

„Jahreszeitenfest - Die vier Jahreszeiten mit allen Sinnen erleben“

Kathrin Mosimann, Burgerhof - Wohnen im Alter, Bischofzell

„Marktstand: Mit den Bewohnern - für die Bewohner“

Jeanette Schärer, APH Schenkenbergertal, Schinznach-Dorf

„Näh-Kästli“

Maria Vogt, Senevita Sonnenpark, Pratteln

„Bewegung mit Freude“

Daniela Wittwer, Lindenfeld, Suhr

15 Frauen (Klasse 4/13) dürfen seit November 2024 stolz als diplomierte Bereichsleiterinnen Alltagsgestaltung und Aktivierung in Aktion treten



Sabrina Bösigler, 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, 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, Wohnheim Johannesbad, Herisau
Désirée Steiner, Stiftung Sunneschyn, Meiringen
Ursula Weber, WPZ Bärenmatt, Alchenflüh
Anita Zimmermann, APH Sunnhalde, Untersiggenthal

Start an unserer Schule

Die Klasse 1/82 hat im April 2025 gestartet



Yaren Acar, Pflegezentrum, Bauma
Carina Binkert, Senevita, Arbon
Claudia Ceronio, Altersheim Beatenberg/Habkern, Meiringen

Isabel Cordes, Genossenschaft Alterszentrum, Kreuzlingen
Natascha Flückiger, Tertianum, Olten
Jeanine Kamber, Tertianum Oasis, Trimbach
Snjezana Krstic, Kreuzstift, Schänis
Ines Lanz, Spitex Sonnenstrahl GmbH, Biglen
Sandra Marti, Kantonales Gesundheitszentrum, Appenzell
Anita Reichmuth, APH Langrütli, Einsiedeln
Margrit Rickli, Pension Obersee, Schmerikon
Simona Scheiber, Verein Pflegewohngruppen, Buttisholz
Christine Volken, Haus St. Theodul, Fiesch
Cornelia Werren, Pflege und Betreuung Schwarzenburgerland, Schwarzenburg
Ancilla Wüst, RaJoVita Pflegezentrum Bühl, Jona
Tanja Zajcek, Burgfelderhof, Bürgerspital, Basel
Iris Zwahlen, Pflege und Betreuung Schwarzenburgerland, Schwarzenburg



Die Klasse 1/83 hat im August 2025 gestartet



Vera Arnold, Tertianum Park Ramendingen, Gommiswald
Erika Bättig, Betagten- und Pflegeheim Weiermatte, Menznau

Rahel Berchtold, Tertianum Résidence, Bern
Seline Fehr, Pflegewohnung, Winkel
Ursula Hänni, Tilia Stiftung für Langzeitpflege, Ostermundigen
Carmen Hoch, Wohnen und Pflegen Peteracker AG, Rafz
Erika Imhof, Stiftung Pflegezentrum Urnersee, Flüelen
Anna Keller, Alters- und Pflegeheim Gerbe, Einsiedeln
Sonja Klarer Lango, Altersheim Sonnengarten, Hombrechtikon
Beatrice Liechti, Seniorenheim Häntsche, Heimisbach
Rahel Lüscher, Institut Ingenbohl, Brunnen
Zarfija Osmancevic, Sternenhof - Tagesbetreuung Luzernerring, Basel
Sandra Ottiger, Wohn- und Pflegezentrum Lippenrüti, Neuenkirch
Marianne Rütli, Vita Tertia, Gossau
Nadin Schmid, Pflegezentrum Am Bruderholz, Basel
Lidija Stojanovic, Bürgli Park Enge, Zürich
Chiara Wälti, Seniorenzentrum Oberes Reusstal, Wassen

Wir wünschen viel Erfolg bei der Ausbildung!

Die Ausbildung zur Bereichsleiterinnen Alltagsgestaltung und Aktivierung (Klasse 4/14) hat im Oktober 2025 gestartet.

Gabriela Amstutz, Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried, Belp
Marianne Bähler, Alters- und Pflegeheim Rägeboge, Sigriswil
Silvia Büsser, Stiftung Leben im Alter, Herisau
Sarah Gertsch, Altersheim Seegarten, Hünibach
Verena Jegerlehner, Seniorenzentrum Untergäu, Hägendorf
Dominique Langenauer, Alters- und Pflegeheim Krone, Rehetobel
Monika Luginbühl, CareKöniz AG, Köniz
Sarah Rettenmund, Magda - APH, Hilterfingen
Alma Veseli, Senevita Gehren, Erlenbach ZH
Daniela Wicki, Alters- und Pflegezentrum Sunnematte, Escholzmat
Jrina Winkler, Alters- und Pflegeheim Ybrig, Unteriberg

Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, Kathrin Kaiser-Moor, Rita Dilitz, Karin Klötzli, „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