



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wir müssen viel stärker zusammenhalten! Mit diesem Satz hat ein Mensch, der an Demenz erkrankt ist, buchstäblich den Nagel auf den Kopf getroffen. Denn nur, wenn wir zusammenhalten, können wir gemeinsam mehr bewegen.

Unser Haus Herbstzytlos feierte letztes Jahr sein 5-jähriges Jubiläum. Ohne die vielen Menschen, die hauptberuflich oder ehrenamtlich unsere Initiativen aufgegriffen und vorangetrieben haben, wäre ein solcher Erfolg nicht möglich gewesen. Auch hatten wir das Glück, mit Frau Gassmann das Bewegen und Turnen einführen zu dürfen und dabei gleich solche Erfolge kennenzulernen, wie Menschen mit Demenz zur Bewegung motiviert werden können und welche positive Wirkungen dies auf das Wohlbefinden der Betroffenen hat.

Liebe Leserin, lieber Leser, gerne laden wir Sie dazu ein, durch Ihr Engagement mehr zu bewegen: Gemeinsam. Helfen Sie mit, den Menschen mit Demenz abwechslungs- und bewegungsreiche Momente zu schenken und uns einen weiteren Wunsch zu erfüllen. Mit einem Wintergarten! Er bringt uns ein Stück Natur in unser Haus. Für mehr Atmosphäre, mehr Licht, mehr Lebensqualität. Wir sehen darin noch einen anderen Vorteil: Unsere Gäste haben durch diesen Wintergarten mehr Raum um sich zu bewegen. Besonders für unsere Bewegungsstunden. Mehr darüber lesen Sie in diesem Newsletter.

Vielen herzlichen Dank für Ihr Interesse.

Sonnige Grüsse aus Mauensee

Carol Sarbach
Präsidentin



Unser geplanter Wintergarten

Nicht vergessen

NEU: Pflege von Kopf bis Fuss – Coiffeur und Podologie

Humor und Geschichten
● jeden Montagnachmittag

Malen und Gestalten
● jeden Dienstagmorgen

Tiergestützte Interventionen
● jeden Dienstagnachmittag

Seelsorgerische Begleitung
● jeden Mittwochmorgen

Bewegen und Turnen
● jeden Mittwochnachmittag

Gedächtnistraining
● jeden Donnerstag

Singen und Musizieren
● jeden Freitagnachmittag

Tipp

Hier finden Sie jede Menge Ideen, Übungsbeispiele und Praxistipps: Medienliste aus der Bibliothek der Pro Senectute zum Thema Altersturnen / Bewegung

Abrufbar unter:
http://www.bibliothek.pro-senectute.ch/uploads/media/Bewegung_ab_2010.pdf

(Die Pro Senectute Bibliothek ist das grösste Medien- und Informationszentrum der Schweiz zu den Themen Alter, Altern und Generationenbeziehungen. Sie ist öffentlich zugänglich und wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen unterstützt.)



vergessen & erinnern



Unterstützen – Den Betroffenen neuen Mut schenken

Im Herbstzytlos unternehmen wir alles, um Menschen mit Demenz am Leben teilhaben zu lassen. Der Verein wird ausschliesslich von Privatspenden getragen. **Ihre Spende hilft konkret:**

Fr. 30.–

ermöglichen einen Tagesaufenthalt für einen Gast. So kann der pflegende Angehörige wichtige Termine wie Arztbesuche etc. wahrnehmen.

Fr. 70.–

verhelfen einem Gast zu einem Tages- und Nachtaufenthalt. Bereits eine Nacht ohne Pflegeaufgabe kann wie ein Kurzurlaub für die Angehörigen wirken.

Fr. 140.–

machen einen Wochenendaufenthalt für einen Gast möglich. Eine Nacht ohne Pflegeaufgabe ist für den pflegenden Angehörigen eine wichtige Quelle, um neue Kraft zu tanken.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung: **Postkonto 60-577956-2**

aktiondemenz.ch
liebevoll, kreativ... anders.

aktiondemenz.ch
Schlosshalde 11c–d
CH-6216 Mauensee
Telefon 041 920 20 93
Fax 041 920 20 81
info@aktiondemenz.ch
www.aktiondemenz.ch

Impressum
Herausgeber: Verein Aktion Demenz
Schlosshalde 11c–d
CH-6216 Mauensee
Telefon: 041 920 20 93
Postkonto: 60-577956-2
Kontakt: Carol Sarbach, Präsidentin

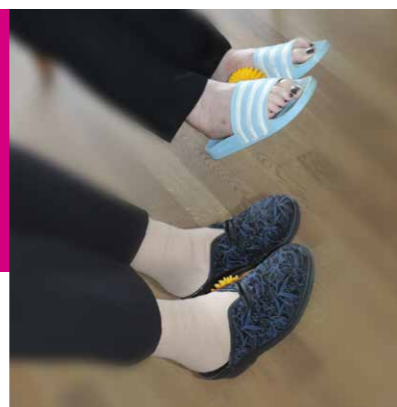
aktiondemenz.ch
liebevoll, kreativ... anders.



Bewegung baut Brücken

Bericht vom Turnen im Haus Herbstzytlos in Mauensee

Turnstunde im Haus Herbstzytlos



Verschiedene Geräte zum Bewegen: Würfel und Bälle

Turnen mit an Demenz erkrankten Menschen – geht das?

Ich kann diese Frage mit ja beantworten, das geht sehr gut. Zudem ist es für alle Beteiligten eine Bereicherung. Die Gäste haben ein Gruppenerlebnis, manchmal sind sogar Partnerübungen möglich, und ich freue mich zu sehen und zu erleben, was alles möglich ist.

Meistens stelle ich die Lektionen unter ein bestimmtes Thema, zum Beispiel Jahreszeit, Berufe, Traditionen usw. Ich wähle zum Beispiel einen Igelball, einen Tennisball, eine Kochkelle oder ein Tuch. Wir beginnen mit einem Turnerlied (Melodie nach bekannten Schweizerliedern). Dann wärmen wir uns auf mit Musik, das heisst, wir bewegen uns zu Melodien, die manchmal volkstümlich oder auch aus andern Musiksparten sind. Die Übungen stelle ich so zusammen, dass mehrere Sinne angesprochen sind. Sie fördern die Beweglichkeit, die Ausdauer, aber auch die Konzentration und das Gedächtnis. Wichtig ist vor allem, dass es Spass macht und die Gäste gern dabeibleiben.

Mein grösstes Anliegen ist, ihnen zu zeigen, was alles möglich ist. Sie auf Defizite aufmerksam zu machen ist nicht nach meinem Sinn. Am Ende der Lektion, die zwischen 30 bis 45 Minuten dauert, singen wir meistens noch ein Lied, machen ein Spiel oder hören eine Geschichte. Am Schluss folgt immer die Einladung zum gemeinsamen Z'Obig.

Die Turnlektion ist nur ein Teil meiner Betreuungsarbeit. Nach dem Z'Obig mach ich Spiele mit den Gästen, singe mit ihnen, lasse sie erzählen oder schaue mit ihnen schöne Bücher an. Ich versuche immer aufs Neue, Bezug zu nehmen auf das Leben oder den Beruf der Gäste. Dabei erfahre ich viel Spannendes und Interessantes und die Menschen fühlen sich ernst genommen.

Wie ist die Idee entstanden?

Von Beginn weg, im August 2009, habe ich im Haus Herbstzytlos Menschen mit Demenz betreut. Ich habe sie durch den Alltag begleitet, mit ihnen gekocht, Hausarbeiten erledigt, Spiele gemacht und viel gesungen. Da ich das Seniorentur-

nen in der Gemeinde leite, konnte ich auch im Haus Herbstzytlos das Turnen anbieten. Es versteht sich von selbst, dass diese Stunden den anderen Raumverhältnissen und den Möglichkeiten der Turner/-innen angepasst sind. Der Grundsatz bleibt der Gleiche. Ich will die Menschen vielseitig fördern, ihre Fähigkeiten beibehalten, erweitern und einfach gemeinsam mit ihnen Spass haben. Da bekanntlich bei an Demenz erkrankten Menschen viel auf der Gefühlsebene läuft, ist eine gute Atmosphäre sehr wichtig.

Was für Voraussetzungen braucht es?

Den Seniorenturnerleiterkurs habe ich vor längerer Zeit bei der Pro Senectute gemacht, besuche regelmässig Weiterbildungskurse für das Turnen in der Halle sowohl auch für das Heimturnen. Diese Angebote geben nebst Büchern immer wieder neue Ideen. Zudem ist der Austausch mit anderen Leiterinnen interessant und hilfreich.

Zu meiner Person

Ich heisse Silvia Gassmann und wohne in St. Erhard. Ich bin verheiratet und wir haben drei erwachsene Kinder. Vor meiner Heirat habe ich lange Zeit als Kindergärtnerin gearbeitet. Während der Familienzeit habe ich mit Freiwilligenarbeit begonnen. Über Jahre (und auch heute noch) besuche ich einen Bewohner im Heim Seeblick Sursee. Daraus ist die Idee entstanden, mit der Betreuung von Senioren zu beginnen. Ich habe den Kurs für Pflegehelfer/-innen SRK besucht und beim Entlastungsdienst vom Roten Kreuz gearbeitet. Als das Haus Herbstzytlos im 2009 eröffnet wurde, bin ich als Betreuerin eingestiegen. Daneben leite ich, zusammen mit einer Kollegin, die Seniorenturnstunden. Die Besuche im Seeblick mache ich weiterhin und seit Mai 2014 leite ich auch dort zwei Mal in der Woche die Bewegungsstunden. Das „Bewegen“ und Zusammensein mit Senioren ist für mich eine Bereicherung neben der Arbeit in Haus und Garten. Ich habe ältere Menschen gern und interessiere mich für ihre Lebensgeschichten.



Sorgt in unserem Haus für gute Laune: Silvia Gassmann



In alte Zeiten zurückversetzt:
Besuch am Sumiswalder Gotthelf-Märit

Gemeinsam bewegen wir uns lieber als allein

Neu führen wir auch Aktivitäten durch, damit Betroffene und Angehörige auch wieder etwas unternehmen und sich mehr unter Menschen bewegen, was sie alleine vielleicht gar nicht mehr machen würden ...