



«Ziel ist, den Aktions- und Erlebnisradius zu erweitern und die soziale Integration zu fördern.»
Mirtha Brühlmann, Leiterin Aktivierung

EIN ABWECHSLUNGSREICHER ALLTAG IM FALKENHOF

Ob Turnen, Singen, Lesen oder Gedächtnistraining auf dem Programm steht, das wissen die Bewohnerinnen und Bewohner im Falkenhof meistens sehr genau. Wer kann und Lust hat, nimmt an den verschiedenen Aktivitäten teil, die das Leben im Seniorenzentrum bunt und lebenswert machen. Sinn und Freude vermitteln sowie Selbstständigkeit und Lebensqualität fördern sind die Ziele der Aktivierung.



Obst und Gemüse rüsten oder Backen als Aktivität? Ja, gerade diese alltäglichen Dinge sind gute Beispiele für das ganzheitliche Konzept der Aktivierung. Was alltäglich daherkommt, erfüllt beim genauen Hinschauen viele der Aktivierungsziele. Mirtha Brühlmann setzt als Aktivierungstherapeutin auf eine umfassende Aktivierung, die Alltagsgestaltung und Therapie verbindet. So gibt eine sinnvolle Aufgabe wie das Backen ein gutes Selbstwertgefühl, stimuliert die Sinnesorgane, erhält die Beweglichkeit und gemeinsam mit andern lässt es sich dabei erst noch gut plaudern. «Die Aktivitäten in der Gruppe wirken gegen das Alleinsein und Vereinsamen», erklärt Zentrumsleiter Manfred Frenzen einen wichtigen Aspekt der Aktivierung im Seniorenzentrum. Er trägt auch mal selber als Chorleiter zur Aktivierung im Haus bei und singt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Das Aktivierungsangebot steht auch den Bewohnerinnen und Bewohnern der Seniorenwohnungen offen wie alle Dienstleistungen des Falkenhof-Zentrums.

«Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen ihren Lebensraum, ihr Zuhause Falkenhof auch mitgestalten können.»
Theres Däster, Leiterin Hotellerie

Wie aktiv und kreativ die Bewohnerinnen und Bewohner sind, können die Gäste überall im Haus feststellen. Die Gestaltungsgruppe ist auch für die saisonale Dekoration im Falkenhof zuständig und stellt schöne Karten und andere Kunstwerke her. Theres Däster, Leiterin Hotellerie, lädt die Bewohnerinnen und Bewohner ein, ihr Umfeld im Falkenhof mit ihren Kunstwerken zu schmücken. Die Resultate ihrer kreativen Arbeit zu zeigen, hat mit Wertschätzung zu tun – ein wichtiges Feedback für alle Beteiligten.

Ruth Krummenacher ist heute wohl eine der aktivsten Bewohnerinnen im Falkenhof. Das war nicht immer so. Im Gespräch über ihr aktives Leben im Seniorenzentrum gesteht sie, dass der Ein-

tritt ins Seniorenzentrum sehr schwierig gewesen sei. Seit dem 4. Mai 2010 ist Ruth Krummenacher nun im Falkenhof, wo sie sich inzwischen rundum wohlfühlt. «Ich habe vier Wochen gebraucht, bis ich wirklich hier gewesen bin. Ich war nur in



Ruth Krummenacher: «Es ist jetzt wie zuhause, die Tage sind gefüllt, aber ohne Zwang, man muss nicht gehen.»

meinem Zimmer und habe geheult.» Dann hat Nelly Künzli sie motiviert mitzumachen und seither ist die quirlige Frau, die am 1. November 82 Jahre alt wird, kaum zu bremsen. «Alles mache ich mit – vom Gestalten über das Turnen bis zum Gedächtnistraining und spazieren gehe ich auch noch», lacht die aktive Seniorin. Und wenn es im Falkenhof etwas braucht für eine Dekoration, dann geht sie nebenbei auf die «Jagd» und bringt heim, was die Natur zu bieten hat – Blumen, Gräser, Nüsse, Kastanien.

Was würden Sie machen ohne Aktivierung? «Das wäre fürchterlich und ich würde reklamieren. Das ginge nicht mehr.» Was sie neben den kreativen Arbeiten in der Gestaltungsgruppe besonders

gerne macht, ist das Gedächtnistraining. Ihr Fazit zum vielfältigen Aktivierungsangebot im Falkenhof: «Das bringt mir ganz viel und ich möchte es nimmer missen», sagt sie in ihrem Dialekt, der ihre niederschlesische Heimat anklingen lässt. Die Gesellschaft in der Gruppe sei sehr wichtig, besonders für die neu Ankommenden. «Mir wäre der Einstieg auch leichter gefallen, hätte ich gleich mitgemacht.» Doch am Anfang sei man noch ein bisschen trotzig, vor allem wenn der Einstieg nicht freiwillig sei. «Jetzt bin überall dabei – ein Handdampf in allen Gassen.» Und ihr Wochenprogramm ist beeindruckend: Montag Turnen und Backen, Dienstag Singen und Vorlesen, Mittwoch Gestaltungsgruppe, Donnerstag Gedächtnistraining, Freitag Andacht – und das sind nur die regulären Angebote. «Samstag und Sonntag haben wir frei», lacht sie. «Das ist mein Leben», fasst Ruth Krummenacher zusammen. Was sie vermisst, sind die Reisen, die sie früher mit ihrem Mann unternommen hat. Es braucht viel Zeit, den tragischen Unfalltod ihres Mannes vor drei Jahren zu verarbeiten. «Ich will wieder reisen können», sagt sie bestimmt. Für dieses Ziel trainiert sie regelmäßig im Turnen.

Was allen sehr gefällt, ist das Singen: «Singen geht mitten ins Herz», bestätigen auch Margrit Plüss und Margrit Lemmermeier, die nun ebenfalls zur Gestaltung kommen. Und sie kommen gerne und schwärmen von «unserer» Mirtha Brühlmann, der Leiterin Aktivierung, die zu

«Aktivierung führt zu Antrieb und Anspannung. Alte Gewohnheiten wie Singen, Lesen, Backen geben dem Alltag Sinn und stärken das Selbstvertrauen.»

Manfred Frenzen, Zentrumsleiter

einer wichtigen Bezugsperson für viele Bewohnerinnen und Bewohner im Seniorenzentrum geworden ist, hilft doch das vielfältige Programm über so manche Krise hinweg.



Seniorenzentrum Falkenhof Raum zum Leben im Alter

Alters- und Pflegeheim
mit Wohngruppe für Demenzzranke

- 64 Einzelzimmer
- 79 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- 16 Freiwillige Helferinnen und Helfer
- 21 Seniorenwohnungen für eigenständiges Wohnen im Alter mit Dienstleistungsangebot

Private Trägerschaft:
Stiftungsrat Alters- und Pflegeheim
AG Seniorenwohnungen

Welche Ziele stehen bei der Aktivierung im Vordergrund?

Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen in ihrer Selbstständigkeit unterstützt und ihre Lebensqualität gefördert werden. Ihr Wohlbefinden steht im Vordergrund. Aktivierung tut der Psyche und dem Körper gut, fördert die Selbstbestimmung und stärkt das Selbstwertgefühl. Das vielseitige Angebot stimuliert alle Sinne, erhält die Beweglichkeit, vermittelt soziale Zugehörigkeit und gibt Struktur im Alltag.

Wo ist die Grenze zwischen Alltagsgestaltung und Aktivierungstherapie?

Die Alltagsgestaltung richtet sich an alle Bewohnerinnen und Bewohner. Ziel ist, den Aktions- und Erlebnisradius zu erweitern und die soziale Integration zu fördern. So können im offenen Atelier eigene Ideen umgesetzt und die Kreativität ausgelebt werden. Sehr beliebt sind Singen und Gedächtnistraining. Die Aktivierungstherapie setzt dort an, wo eine therapeutische Intervention nötig ist. Eingeschränkte Ressourcen und Kompetenzen werden wieder aktiviert und gefördert.

Machen alle mit?

Die Angebote sind gut besucht und manchmal helfen wir etwas nach, laden aktiv zur Teilnahme ein und versuchen möglichst alle einzubeziehen. So treffen sich zum Beispiel die Männer, eine Minderheit im Falkenhof, regelmässig in der Männergruppe zum Gespräch, reden von früher oder diskutieren auch Aktuelles in dieser besonderen Stamm-



Als Leiterin Aktivierung bietet Mirtha Brühlmann ein volles Programm.

tisch-Runde. Beliebt sind auch die Plenumsveranstaltungen wie die «Landsgemeinde», wo alle zu aktuellen Falkenhof-Themen mitreden und ihre Bedürfnisse äussern können.

Sie können in der Aktivierung auch auf freiwillige Helferinnen und Helfer zählen?

Ja, die Freiwilligen haben eine wichtige Funktion als Bezugspersonen. Sie helfen in verschiedenen Veranstaltungen mit oder übernehmen Aufgaben wie das Vorlesen. Auch beim Turnen können wir auf die sportliche Unterstützung von Frauen der Pro Senectute zählen, die unsere Seniorinnen und Senioren fit halten. Die 16 engagierten Helferinnen und Helfer bringen frischen Wind ins Haus und ihre Präsenz wird rundum sehr geschätzt.

Volles Programm

Wöchentlich bietet der Falkenhof Turnen, Aktivierungstherapie, Singen, Gestalten, Gedächtnistraining, Backen, Vorlesen, Männergruppe sowie für Interessierte einen Gottesdienst.

Monatlich werden auch Spielnachmittage und ein Bewohnercafé veranstaltet. Die Bibliothek kommt mit einer Bücherauswahl ins Haus.

Extras bietet ein kleines Kulturprogramm mit Kino oder Konzert und an der **Landsgemeinde** können alle mitreden.

www.falkenhof.ch/Aktivitäten