

Eigene Fähigkeiten möglichst lange erhalten

Die Aktivierung nimmt im Alterszentrum Sunnmatte einen grossen Stellenwert ein. Dabei geht es darum, die Bewohnerinnen und Bewohner bei der Erhaltung und Förderung ihrer Selbständigkeit zu unterstützen. Damit wird ein wesentlicher Beitrag zur Lebensqualität bezüglich ihrer Freizeit- und Lebensgestaltung geleistet. Um das zu erreichen, wird eine Vielzahl an Aktivitäten angeboten.

Esther Rügsegger (Leitung) sowie ihre Stellvertreterin Mirjam Beer und Anja Di Grassi (Teilzeit-Mitarbeitende) bilden das Aktivierungs-Team im Alterszentrum Sunnmatte in Kölliken. Die drei Frauen bilden ein gutes, harmonisches Team und sind sich einig: «Es ist eine schöne, bereichernde und wichtige Arbeit, die wir hier machen.»

Esther Rügsegger erläutert, was der Begriff Aktivierung bedeutet: «Wir wollen das seelische und soziale Wohlbefinden unterstützen, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten und fördern, die Sinnesorgane stimulieren, die Selbständigkeit und Selbstbestimmung erhalten und fördern und ganz allgemein mehr Freude und Abwechslung in den Alltag unserer Bewohnerinnen und Bewohner bringen.»

Niemand wird überfordert

Dazu wird eine Vielzahl an Aktivitäten aus verschiedenen Bereichen (musisch, gesellig, gestalterisch, geistig, alltäglich und motorisch) angeboten: Singen, Spielen, Musikhören, Malen, Stricken, Dekorieren, Arbeiten mit Holz, Vorlesen, Gedächtnistraining, Gespräche, Diskutieren, Backen, Rüsten, Blumenpflegen, Turnen und Spazieren.



Marianne Wicki (links) beim Bemalen von Dekorationen, welche käuflich erworben werden können. Esther Rügsegger freut sich an der gelungenen Arbeit.

BILD: ZVG

Man sei dafür da, die Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner möglichst lange zu erhalten, ohne sie dabei zu überfordern, führt Esther Rügsegger weiter aus: «Die jeweiligen Möglichkeiten sind höchst individuell und bei jeder Person anders. Daher sind die Anforderungen immer an die Möglichkeiten und Bedürfnisse unserer Bewohnerinnen und Bewohner angepasst. Die Neueintritte besuchen wir jeweils und besprechen mit ihnen unser Aktivierungsangebot. Anhand einer Liste finden wir dann heraus, wo

die jeweiligen Interessen liegen.» Die Teilnahme an sämtlichen Aktivitäten sei freiwillig. «Wenn sich zum Beispiel jemand fürs Turnen anmeldet, so heisst das nicht, dass diese Person dann immer ins Turnen kommen muss. Sie darf selbstverständlich zwischendurch eine Pause machen, wenn sie das wünscht. Es ist unbestreitbar, dass diverse Aktivitäten dem Körper guttun. Aber unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben ihr Leben lang gewisse Dinge tun «müssen», bei uns sollen sie «dürfen».

Natürlich frage man nach und versuche die Leute zu animieren. «Aber wir akzeptieren auch, wenn jemand keine Aktivitäten wünscht und nur für sich alleine sein möchte. Bei allen Aktivitäten gilt: Wer sich interessiert, darf gerne mal zum Schnuppern bei uns vorbeischaun und herausfinden, ob es passt. Sehr wertvoll ist auch die Mundpropaganda. Es freut uns immer sehr, wenn jemand eine andere Bewohnerin oder einen anderen Bewohner mitbringt.» Ganz allgemein seien es eher die

Frauen, welche bei den Aktivierungs-Aktivitäten mitmachen, sagt Esther Rügsegger. «Die Männer sind etwas schwieriger zu begeistern, das ist auch in anderen Altersheimen so.» Die Zahl der Teilnehmenden bei den verschiedenen regelmässigen Angeboten liege bei ungefähr fünf bis acht Personen. «Grosser Beliebtheit erfreut sich der monatliche Schlummertrunk in der Cafeteria, der bei schönem Wetter draussen stattfindet. Die Tische sind dabei so platziert, dass alle beieinandersitzen können und es keine Grüppchenbildung gibt. Da wird dann zusammen diskutiert, geplaudert, gelacht und auch ab und zu gesungen. Die Getränke sind grosszügigerweise vom Haus offeriert. Auch der Männerstammtisch, den Mirjam Beer mit grosser Motivation führt, ist dank entsprechender Werbung gut besucht. Auf ein gutes Echo stossen jeweils der Kinonachmittag, der ökumenische Gottesdienst oder Live-Auftritte eines Künstlers oder einer Sängerin.» Zu den regelmässigen, sehr beliebten Aktivitäten in der Sunnmatte gehören auch die «Bluest-Fahrten» im Frühling oder der jährliche Ausflug mit zwei grossen, zum Teil rollstuhlgängigen, Reisebussen.

Freiwillige sehr willkommen

Bei vielen Aktivitäten sei auch die Mithilfe von freiwilligen Helferinnen und Helfern wichtig und erwünscht, betont Esther Rügsegger. «Auf der Homepage der Sunnmatte gibt es einen Link zu einem Anmeldeformular. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir noch einige Personen dafür begeistern könnten, bei uns mitzumachen.»

WALTER BÄNI

Alterszentrum Sunnmatte

Bahnhofstrasse 6
5742 Kölliken
Telefon 062 737 49 49