

Einführung „Erlebnisinseln“ am 23.02.2012

1. Idee

Das **Gesundheits-Förder-Konzept** sagt aus, dass wir zwei Mal jährlich die Konzepte Küche/Atelier miteinander verknüpfen. D.h.: wir haben/ geben Raum für intensivere Auseinandersetzung in den Bereichen **Bewegung/ Ernährung/ Entspannung und Begegnung**.

Es geht darum, ausgewählte Themen aus diesen Bereichen zu beleuchten, in Austausch zu gehen und erlebbar machen.

Fernziel ist, dass sich die Bewohner damit auseinandersetzen in ihrem Alltag.

Auf den Erlebnisinseln sollen sie „verführt“, „angesteckt“ werden, die Tipps, Ideen und Erlebnisse im Alltag weiter zu leben.

Durch das selbstverständliche Wiederholen der Erlebnisinseln (zwei Mal im Jahr) entsteht im WH Euw eine gesundheitsfördernde Kultur.

Auf den Erlebnisinseln hat es Platz für sehr vieles! Es kann sehr abwechslungsreich gestalten werden, aber auch auf einzelne Themen tiefer eingegangen werden.

Hier einige Beispiele der vergangenen Jahre:

- **Wohlfühlwoche Sommer**: entstand aus dem Gedanken und dem Wunsch das persönliche Wohlfühl anzuschauen, wahrzunehmen und zu steigern. Durchs sammeln der Stichworte (Brainstorming) ergab sich **eine Menge Themen** (Atmung, Ernährung, Essverhalten, Körperpflege, Bewegung, Getränke...), wobei wir den Schwerpunkt auf allgemein gültige „Wohlfühl-Themen“ setzten und das Individuelle aus der Einstiegsrunde in die Woche einbauten.
- **(Einblick in Grossmutter's Schrank)**
- **(Wohlfühlwoche Winter)**
- **(Kochwoche mit Gaby -> Asiatisch)**
- **(Entspannungsmethoden -> Spannung/ Entspannung)**
- **(Malen mit Monika (Wochenkurs))**
- **(Tafeln unter freiem Himmel)**

2. Vorgehen

Ideen entstehen/ kommen meist im Alltag, wie mir z. Bsp. beim Schreiben dieser Einführung:

Wanderwoche->kleine aber neue Wandertouren in der Umgebung entdecken oder das Thema „wie nehme ich ab?“ aufnehmen und einen „Einstiegskurs“ anbieten und später evtl. darauf weitere Erlebnisinseln zum Thema anbieten (wobei man Einzelnes evtl. auch im Alltag einbauen kann, wenn es sich ergibt!)..

Selbst das „kleine“ spontane Thema „Füsse“ aus der letzten Sitzung könnte ein Programm für einen Monat füllen:

- Pflege
- Schuhwerk

- Film über die Flüsse schauen
- Reflexzonen-Massage
- Fussgymnastik
- Barfuss über das Moor auf dem Zugerberg laufen, oder auf anderem Untergrund
- Fussbäder
- Auf heisser Kohle laufen -> wie ist sowas möglich?
- ... -> GEMEINSAMES BRAINSTORMING

Das Brainstorming kurz gemeinsam anschauen und aussortieren: was ist machbar, was macht Sinn, was möchte man den Bewohnern unbedingt vermitteln etc.? (Diskussionsrunde)

Die Grafik soll nur zeigen, dass die aufgeführten Themen den Hauptbereichen zugeordnet werden können! Und unser Wohlbefinden im Sinne der Gesundheit etwas betreffen.



- Der Leitfaden zur Organisation der Projektwochen wird gemeinsam angeschaut (wurde 2011 ausgearbeitet) mit dem Hinweis, dass eine Überprüfung ende 2013 stattfindet. Sowohl Das Konzept, wie auch der Leitfaden werden nach den praktischen Erfahrungen vom Team überprüft und angepasst.

Projektwoche zum Thema Füße 16. – 20. April 2012

Montag

Unsere Füße tragen uns tagtäglich durchs Leben. Umso wichtiger ist es, dass wir ihnen genügend Beachtung und Erholung schenken.

Varianten zur Entspannung werden wir gemeinsam erlernen und können diese dann einfach in den Alltag integrieren.

Wir werden aktive Entspannung durch Bewegung und passive Entspannung durch Massagen mit einfachen Übungen vorstellen.

Damit die Füße schön und gepflegt bleiben, machen wir uns diese Woche auf die Füße, werden richtig Fuss fassen um wieder auf den eigenen Füßen zu stehen. Eine Reflexzonentherapeutin wird uns einiges über die Füße erzählen. Der Besuch im Schuhmuseum eröffnet uns eine andere Sichtweise auf die Bedeutung und Entwicklung der Schuhe. Nach dieser abwechslungsreichen Woche werden wir mit beiden Beinen auf dem Boden stehen und erlebt haben, was alles Hand und Fuss hat.



Dienstag

Da die Wichtigkeit der Fusspflege uns ein zentrales Anliegen war, boten wir einen „Crashkurs“ in Fusspflege an. Es war für alle eine sehr gute und wohltuende Erfahrung. Mit den abgegebenen Pflegemitteln können sich alle Teilnehmer auch später wieder ein Fussbad gönnen.



Mittwoch

Die Reflexzonentherapeutin, Sandra Bauer, welche durch einen Zeitungsbericht unseres letzten Preisgewinnes auf uns aufmerksam wurde, meldete sich spontan bei uns und bot uns mit Begeisterung ihre Erfahrungen auf freiwilliger Basis an. Sie betreibt im Dorf eine eigene Praxis. www.intrawell.ch Jeder Teilnehmer war aufmerksam dabei und ertastete seine eigenen Reflexzonen an den Füßen. Für die meisten eine ganz neue und spannende Erfahrung. Als Abwechslung brachte sie selbstgebackene „Füße“, mit, die schmeckten herrlich!

Die Therapeutin stellte selber Massagerollen aus leeren Petflaschen her. Sie füllte dies mit leicht salzhaltigem Wasser. Sie verschloss diese mit Klebeband und umwickelte sie mit diversen Materialien. Z.B. Rasenteppich, Schaumstoff oder Filz.

Darauf zu rollen ist eine Wohltat! Die Bewohner verwöhnen damit ihre Füße bis heute wenn sie z.B. vor dem TV sitzen.

Als weiteres Ergebnis des Besuches der Therapeutin ist zu erwähnen, dass eine Bewohnerin es schaffte, sich beim Orthopäden eine Schuheinlage anfertigen zu lassen und seit dem wieder besser auf den Füßen steht.



Donnerstag

Ein weiterer Höhepunkt in unserer Projektwoche war der Besuch im Schuhmuseum der Firma Bally in Schönenwerd.

Unter Fachkundiger Führung erfuhren wir sehr viel Interessantes aus der Geschichte der Firma und vor allem über die Entwicklung der Schuhe seit der Zeit weit vor Christi Geburt bis heute. Es sind für uns mögliche und fast unmögliche „Fussbekleidungen“ ausgestellt. Die Gesellschaftliche Wichtigkeit und Nutzbarkeit sind eindrücklich festgehalten.



Wussten sie.....

...dass die ältesten Schuhe, die im Bally Schuhmuseum ausgestellt sind, Palmblattsandalen aus der Zeit um 1250 vor Christus sind ?

...dass die Schuhmacher, vor der Erfindung der Lupe, durch Wasser gefüllte, runde Flaschen schauten, um eine vergrößerte Sicht zu erhalten ?

...dass es im 12. Jahrhundert eine Längenordnung bei den Schnabelschuhen gab, jede halbe Fusslänge bedeute eine Rangklasse höher ?

...dass die Firma Bally bei der Entwicklung der ersten Astronauten Schuhe entscheidend mitgewirkt hat ?



Auswertung

Die BewohnerInnen und auch wir vom Team machten in dieser Woche viele Interessante Erfahrungen. Alle waren sehr aktiv mit dabei. Die anregenden Fussbäder und die anschliessende Pflege empfanden wir als sehr wohltuend.

Dass eine Therapeutin von extern berichtet und unterrichtet hat, schätzen wir ganz besonderes. Nicht zuletzt auch dank den praktischen Tipps zur Selbstbehandlung.

Sei es eine einfache Massage auf der Rolle oder ein wohltuendes Fussbad.

Die grosse Abwechslung während der Woche hat viel Freude bereitet. Etwas Theorie, etwas praktisches, einfaches Spazierengehen oder der Ausflug ins Museum.

Was bleiben wird, sind sicher die Erfahrungen die jeder an den eigenen Füssen gemacht hat.



WALDWOCHE 24. – 28. September 2012

bäume, pilze, essbare pflanzen, waldhütte, feuerstelle, förster, jagd, im wald spazieren, waldschule, kloster heilig kreuz, kräutermittel, -salbe, wirkung der kräuter, christbäume, waldvögel, -tiere, einheimisches holz, düfte, geräusche, holzspielzeug, harz, hildegard von bingen, blütenküche, hexenkräuter, küchenkräuter, walddiere, bäume, pilze, essbare pflanzen, spiele für draussen, waldgeschichten, waldfeen, kräuterwickel, kräutertee, waldgeist, märchen, kräutersäfte, unkraut...

Im Alltag erleben wir immer wieder das natürliche Bedürfnis, sich in der Natur zu bewegen. Diesem Interesse möchten wir Platz und neue Wege bieten. Im Wald die Sinne auf die Geräusche, den Duft, die Farben lenken und sich so in der Bewegung „verlieren“ und vom Gleichgewicht der Natur lernen.

Im Augenblick beschäftigen wir acht BewohnerInnen im Alter zwischen 30J. und 70J. im internen Programm. So ist es eine Herausforderung, ein Programm zusammenzustellen, bei dem alle profitieren können ohne überfordert oder unterfordert zu werden. Das Verhältnis zwischen Ruhe und Bewegung soll im Gleichgewicht bleiben. Wir möchten die Woche bei jeder Witterung möglichst oft draussen verbringen. Den Wechsel der Jahreszeiten über die Sinne erfahren, ein Bewusstsein für die eigene Kreativität wieder entdecken – das macht stark.

LEBEN LERNEN

Von der Sonne lernen zu wärmen,
von den Wolken lernen leicht zu schweben,
von dem Wind lernen, Anstöße zu geben
von den Vögeln lernen Höhe zu gewinnen,
von den Bäumen lernen standhaft zu sein.

Von den Blumen das Leuchten lernen,
von den Steinen das Bleiben lernen,
von den Blättern im Herbst das fallen lassen lernen,
vom Sturm die Leidenschaft lernen.

Vom Regen lernen sich zu verströmen
von der Erde lernen mütterlich zu sein
vom Mond lernen, einer von vielen zu sein,
von den Jahreszeiten lernen, dass das Leben
immer von Neuem beginnt...

(Ute Atendorf)

Wir gehen auf Entdeckungsreise in den Wald (Montag), lassen uns von den ersten Sonnenstrahlen des Tages wärmen und schauen der Natur beim Erwachen zu (Dienstag), wir lassen der Fantasie freien Lauf und gestalten Skulpturen aus Naturmaterialien (Mittwoch) und zaubern ein 5-Sterne-Menü an einer Feuerstelle, begleitet von Märchen, Geschichten und Spielen...

Montag, 24.09.2012

Es regnet am Vormittag so stark, dass wir die Einstiegsrunde spontan in ein nahegelegenes Café verlegen und die Woche bei heisser Schokolade vorbesprechen.

In dieser Runde erfahren wir von unseren Bewohnern, dass sie sich schönes Wetter und viel Kraft wünschen. Dass sie sich aufs „Fünf-Sterne-Menü“, das sehr frühe Aufstehen und den Sonnenaufgang, aufs gemeinsame Tun als Gruppe am meisten freuen.

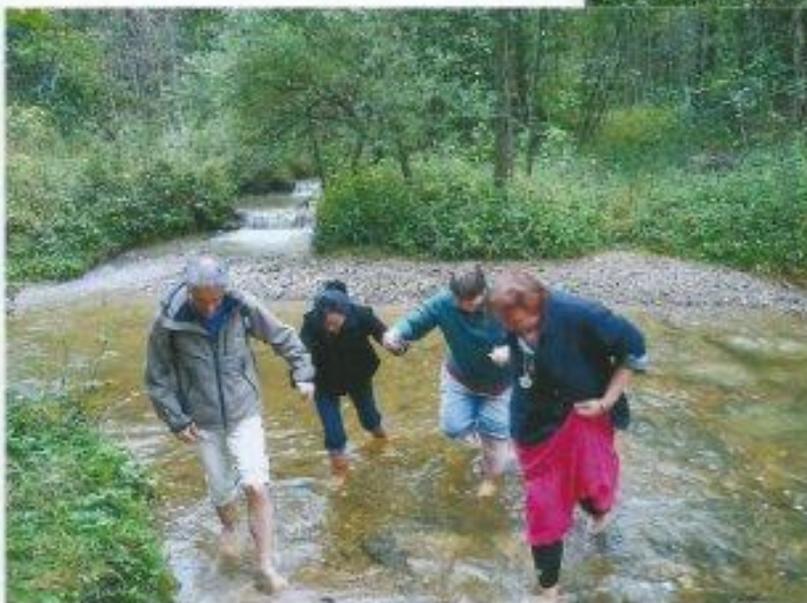
Eine Bewohnerin will den eigenen Fotoapparat mitnehmen, eine andere ein Märchen vorlesen.

Es besteht die Befürchtung, unwegsame Pfade betreten zu müssen.

Allgemein herrscht aber eine Vorfreude auf die Woche – es sei wie ein Abenteuer.

So nutzen wir den Aufschwung und stürzen uns mit geballten Kräften ins Abenteuerland.

Am Mittag geniessen wir das für uns gezauberte „Waldmenü“ im Haus, um danach auf Entdeckungsreise in den Wald zu gehen: wir begegnen einer Raupe, sammeln Äste, Strunke, Blätter, Schneckenhäuschen etc. bis die Tüten voll sind. Und einzelne folgen einer spontanen Mutprobe einer Bewohnerin und überqueren barfuss den Fluss. Wenn nur diese Steine nicht wären!



Dienstag, 25.09.2012

Meine Befürchtung, es mögen um diese Zeit nicht alle auf (und der Bus wartet nicht!)...

Was daraus wurde: ich habe den Fahrplan für meinen Arbeitsweg so gelesen, dass ich um 5h morgens die 4km zu Fuss im Eiltempo zurücklegen musste, sonst hätte ICH unseren Bus nicht erwischt! Gerade noch rechtzeitig im Wohnheim angekommen, warteten bereits ALLE Teilnehmer gut gelaunt und amüsiert auf mich. Tut das gut!

Das Wetter: wie für einen Sonnenaufgang bestellt! Beim Verlassen des Hauses bewundern wir den einmaligen Sternenhimmel, suchen den kleinen und den grossen Wagen.

Auf dem Zugerberg angekommen, bläst uns eisiger Wind ins Gesicht, es fällt uns nicht schwer, in Bewegung zu bleiben. Spontan und mit viel, viel Mühe schaffen wir es gemeinsam, ein Feuer zu entfachen (als Anzündhilfe nehmen wir alle Papierchen aus allen Hosen- und Jackentaschen) und uns daran zu wärmen.

Und wo bleibt die Sonne?

Wir suchen sie zwischen den Tannenbäumen und werden von den ersten Sonnenstrahlen geküsst. Nach einem ausgiebigen Spaziergang belohnen wir uns mit einem Frühstück und einer grandiosen Aussicht auf den Zugersee.

„Ein einmaliges Erlebnis“ quittieren die einzelnen den Tag! Und sie wollen im Frühling an den Reusspitz, den Vögeln beim Erwachen zuhören...



Mittwoch, 26.09.2012

Ein Tisch voller Äste, Zapfen, Blätter, Schneckenhäuser...
Wir sind gespannt, was entstehen wird...

Frau Monika Biermann, eine Künstlerin aus Affoltern a.A., hat sich zur Verfügung gestellt und wird mit uns diesem Sammelsurium Leben einhauchen. Die Spannung und Vorfreude ist gross!



Unsere Komposition wird noch Tage darauf mit Interesse bewundert! Begegnungen im Treppenhaus...



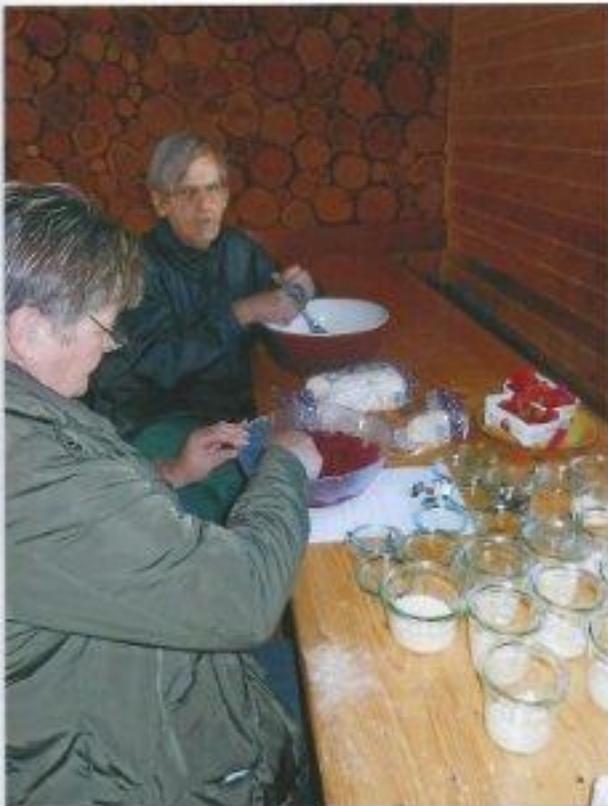
Donnerstag, 27.09.2012

Frau Gabriele Batlogg (betreibt in Schwyz eine einmalige Privatkochschule), die unsere Bewohnerschaft seit Jahren mit gemeinsamen und überraschenden Kochevents verwöhnt, hat einiges mit uns vor...

Wir kochen gemeinsam ein „Fünf-Sterne-Menü“ und das am offenen Feuer! Wir haben eine Waldhütte gemietet, in der auch auf offenem Feuer gekocht werden kann. Sollte es so kalt und ungemütlich sein, werden wir die Feuerstelle draussen links liegen lassen, denn schauen sie einmal rein (www.korporation-unteraegeri.ch/waldhuetten)...eine Pracht von einer Waldhütte!

Zwischen den Gängen werden Gedichte vorgetragen und zum krönenden Abschluss liest uns eine Bewohnerin ein Märchen vor.

Um der Verdauung auf die Sprünge zu helfen, hüpfen wir am Nachmittag auf der Wiese herum, verschiedene Spiele jagen unseren Puls hoch.



FELD UND WALD

BRUSCETTA

LAMMCARPACCIO MIT SALATSTRÄUSSCHEN

HEIDELBEERRISOTTO MIT GERÄUCHTER
LACHSFORELLE

CORDON BLEU AUF DEM GRILL
MAISKOLBEN MIT PEPPERONIBUTTER

BERRY MESS MIT MERINGUES



WALDWOCHEN-KOCHKURS IM SIBIRISBODEN
WOHNHEIM EUW
GABRIELE BAT LOGG
27. SEPTEMBER 2012

Heidelbeerrisotto mit geräuchertem Lachsforellenfilet

Für 4 Personen

Zutaten:

60 g Butter

2 Schalotten, fein gehackt

300 g Carnaroli-Reis

lassen

1/2 dl Weisswein

ca. 1 Liter Bouillon, heiss

1 grosse Tasse Heidelbeeren

50 g Parmesan, gerieben

2-3 EL Mascarpone

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Parmesanspäne und Heidelbeeren zum Garnieren.

2 geräuchte Lachsforellenfilets, halbiert

in der Butter andünsten

zufügen und glasig werden

ablöschen

etwas Fleischbrühe zugeben

dazuleeren und unter ständigem

Rühren u. zufügen der Bouillon

al dente kochen. Nach 15

Minuten

Parmesan, Mascarpone und die

restlichen Beeren zufügen und

gut

rühren, kurz auf der ausge-

schalteten Herdplatte ruhen

lassen, dann sofort servieren

über den Risotto geben.

Berry-Mess

für 6-8 Personen

Beerencreme:

5 dl Rahm und 1 gehäufter EL Puderzucker cremedick geschlagen und 1 Vanilleschote, ausgekratzt

250 g Erdbeeren, 250 g Himbeeren, davon die Hälfte zerdrückt und mit 1 Tl Balsamico Traditionale und 1 gehäuften Esslöffel Puderzucker vermischen, dann alles vorsichtig mit den ganzen Beeren in den Rahm untermischen

Baisermasse:

6 grosse Eiweiss

300 g Zucker

1 Prise Salz

Eiweiss mit dem Mixer und Schwingbesen steif schlagen, dann den Zucker nach und nach unterschlagen ca. 5 Minuten weiterschlagen, bis die Masse schneeweiss ist und feinporig glänzt.

Backen: Auf Blechreinpapier mit 2 Esslöffeln in mehreren kleinen Klecksen die Baisermasse geben, mit dem Esslöffel Spitzen in die Höhe ziehen. Nun das Blech für

1 Stunde bei 150 Grad Ober- und Unterhitze in den vorgeheizten Ofen geben. Anrichten erst kurz vor dem Servieren!

Die Baisers in einer Schüssel in ungleiche Stücke brechen und einen Teil sogar fein zerbröseln. Abwechselnd die Baisers und den Beerenrahm in Gläser einschichten.

Tipp: man kann auch gekaufte Baisers nehmen [Coop fine food]



Freitag, 28.09.2012

Auswertung der Waldwoche.

Alle schwärmen von der ganzen Woche!

Die Bewohner betonen, dass es sehr schön ist, dass es Menschen gibt, „die das für uns machen“, sie beziehen diese Aussage auf den Kreativ- und Kochtag.

Eine Bewohnerin ist glücklich, dass sie überall dabei sein konnte (hatte Angst, sie würde es nicht schaffen). Die Woche wird nochmals positiv durchlebt...Neue Ideen beleben die Runde: man will wieder einmal auf den Raten mit der ganzen Gruppe, neue Wege betreten, draussen bräteln, mit der Gruppe ins Hallenbad gehen, Kegeln...eine „Sportwoche“ durchführen. Es besteht der Wunsch nach Spielabenden, nach einem Mal- oder Zeichnungskurs, nach einer Malwoche, Kochwoche, Velotour...

Wir bleiben dran!

