

Workshop 5 Zuhören ist mehr als Hören

Wer gut zuhört leistet einen erfolgreichen Beitrag zum Gespräch, schafft Klarheit und gewinnt Vertrauen und Sympathien. Wir sind ganz Ohr und tauchen in die Kunst des Zuhörens ein.

Mirjam Inauen, system. Coaching / energetische Beratung, Erwachsenenbildnerin und Gestaltungspädagogin mit eigener Praxis coach-mi.ch

Workshop 6 «Vor den Beinen muss die Seele bewegt werden»

«Vor den Beinen muss die Seele bewegt werden.» Dieses, von Professor Erwin Böhm formulierte Credo, gilt es bei der Begleitung und Aktivierung von Menschen mit Demenz besonders zu beachten. Das Gegenüber stellt sich deshalb bei der Kontaktaufnahme mit Achtsamkeit folgende Frage: Was braucht der Mensch gerade jetzt und was nicht? Flexibilität, Spontaneität und Kreativität sind somit ebenso wichtige Elemente bei der Begleitung und Aktivierung. Der Workshop befasst sich damit, wie wir bei Menschen mit Demenz Interessen und Vorlieben wecken und sie ihnen ermöglichen können.

Beatrice Widmer, Programmleiterin am Schulungszentrum Gesundheit in Zürich, diplomierte Erwachsenenbildnerin HF, MAS in Adult and Professional Education

Workshop 7 Aktivität auf spielerische Art ermöglichen

Menschen sind niemals «zu alt» zum Spielen. Reifer und älter werden heisst nicht, dass der Spieltrieb verloren geht, er kann wieder oder sogar neu entdeckt werden. Auch ist wissenschaftlich erwiesen, dass regelmässiges «aktivieren» die geistige Leistungs-, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit im Alter verbessert. In diesem Workshop befassen wir uns damit, welche Art von Spielen sich für ältere Menschen eignet und welche Voraussetzungen es dafür braucht.

Marianne Moser, Aktivierungsfachfrau HF und Leiterin Tagesheim des Alterszentrums Breitenhof

Kosten Fr. 70.–

Anmeldung nur online über das Suchfeld **Besuchsdiensttagungen 2020**

Für Rückfragen: Doratheia Morf, Blaufahnenstrasse 10, Postfach, 8024 Zürich
doratheia.morf@zhref.ch, 044 258 92 66

Die Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.

Tagungsleitung

Evangelisch-reformierte Landeskirche des Kantons Zürich
Eva Niedermann, Alter und Generationen, Abteilung Kirchenentwicklung,
eva.niedermann@zhref.ch, 044 258 92 95

reformierte
kirche kanton zürich



aktiv – passiv – kreativ

Besuchsdiensttagungen 2020

Donnerstag, 2. April 2020, 9.00 – 16.15 Uhr

Mittwoch, 23. September 2020, 9.00 – 16.15 Uhr

Mittwoch, 11. November 2020, 9.00 – 16.15 Uhr

Ort: Hirschengraben 50, 8001 Zürich

Es gibt zahlreiche Anleitungen, wie uns Altern noch besser gelingen könnte. Woran kann man sich orientieren? Wie viel Aktivität braucht es, in welcher Form und wie lange? Braucht es mehr Passivität und Gelassenheit? Welche Bilder und Bewertungen verbergen sich hinter diesen Begriffen? Es scheint für ältere Menschen eine Herausforderung zu sein, das eigene, passende Mass zu finden. Wie können Besucherinnen und Besucher angemessen und verständnisvoll Menschen begleiten, die gerne aktiver wären und es nicht mehr sein können? Wie ermutigen wir Menschen, die sich zurückgezogen haben? Wie geben wir Hilfestellungen ohne zu beschämen oder zu überfordern? Die diesjährige Tagung beleuchtet das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven. Eingeladen sind Freiwillige und Leitungen von Besuchsdiensten.

Das Leben gestalten im Spannungsfeld von Aktivität und Passivität

Eine Zeit lang galt im Blick auf das Alter die Theorie des Desengagement: Alte ziehen sich zurück vom aktiven Leben und suchen primär die Ruhe. Heute lautet das Motto: aktives Altsein, voll Teil haben am Leben und engagiert bleiben. Auch das Alter soll produktiv sein. Was ist nun sinnvoller? Wie sieht altersgemässe Aktivität aus? Inwiefern könnte Passivität eine Chance des Alters sein? Eine gerontologische und ethische Erkundung zu einer Lebenskunst des Alters.

Dr. Heinz Rüegger ist Theologe, Ethiker und Gerontologe.

Der Mensch als handelndes Wesen

Warum ist es ein menschliches Grundbedürfnis aktiv zu sein? Bedeutet aktiv sein immer tätig sein? Welche Möglichkeiten haben Sie als Besuchende, Aktivität zu ermöglichen? Diesen und weiteren Fragen widmet sich dieses Referat.

Ylena Fuchsberger ist Ergotherapeutin und Fachbereichsleitung Geriatrie der Physio- und Ergotherapie am Universitätsspital Zürich.

Durch die Tagung moderieren und begleiten in Worten und musikalisch:

Eva Niedermann Fachmitarbeiterin Alter & Generationen

Jochen Kaiser Fachmitarbeiter Musik und Gemeindeentwicklung

Programm

9.00	Begrüssung
9.15	Referat: Das Leben gestalten im Spannungsfeld von Aktivität und Passivität
10.15	Pause
10.45	Referat: Der Mensch als handelndes Wesen
12.15	Mittagessen
14.00	Workshops
15.30	Pause
15.45	Gemeinsamer Abschluss
16.15	Ende

Workshops 1 bis 7 zur Auswahl

Workshop 1 Musik: aktiv – passiv – kreativ

Musik berührt uns emotional, lädt zum Mitsingen oder Mitsummen ein. Wie kann Musik eingesetzt werden, um zu aktivieren oder beruhigt passiv zu sein? Wie kann Musik beitragen, um seinen eigenen Ton bzw. Rhythmus zu finden? Wie ist die Wirkung beim Musizieren (also aktiv sein) und wie beim Zuhören (also eher passiv sein)?

Ziel des Workshops ist es, Ideen und Anregungen zu diskutieren und auszuprobieren, die Musik für ein spannungsvolles und angenehmes Verhältnis zwischen Aktivität und Passivität zu nutzen.

Jochen Kaiser, Musik und Gemeindeentwicklung, Abt. Kirchenentwicklung. Seit vielen Jahren unterwegs für aktive Musik in Kirchengemeinden. Beschäftigt sich mit dem Singen in allen Lebenslagen.

Workshop 2 Spiritualität: aktiv, passiv, poetisch

Gedichte befassen sich seit jeher mit den grossen Fragen des Lebens: Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Und wozu sind wir da? Sie bringen spirituelle Bedürfnisse und Nöte auf den Punkt, bleiben aber doch offen für Unerwartetes und Unverfügbares. So können sie helfen, auch der eigenen Wirklichkeit immer wieder neu zu begegnen.

Franziska Pilgram-Frühauf, Germanistin und Theologin, Fachverantwortliche für Spiritualität & Lebenssinn am Institut Neumünster (Zollikerberg) und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Professur für Spiritual Care der Universität Zürich

Workshop 3 Er ist so verstockt...! Wie bringe ich ein Gespräch in Gang?

Manchmal hinterlässt ein Besuch in uns ein Gefühl von Unzufriedenheit oder gar von Versagen. Das Gespräch verlief harzig, der Besuchte redete kaum, ein Thema zu finden war schwierig. In einem improvisierten Erzählcafé wollen wir uns an Begegnungen und Gespräche in unserem eigenen Leben erinnern. Welche haben uns besonders berührt? Warum? Was brauchen wir selber, um uns öffnen zu können?

Gabriela Bregenzer, Sozialdiakonin und Moderatorin von Erzählcafés. Ausbildung in personenzentrierter Gesprächsführung, langjährige Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Freiwilligen

Workshop 4 «Heute nicht..... morgen oder dann halt übermorgen mache ich dann meine Übungen wieder...»

Dass körperliche Bewegung gesundheitswirksam ist, gehört zum Allgemeinwissen. Doch, wie viel Bewegung und welche Übungen sind wirksam? Müssen es 10'000 Schritte pro Tag sein? Und was, wenn es regnet, keine Zeit und keine Lust vorhanden ist? Der Workshop vermittelt aktuelles Wissen über körperlicher Aktivität, instruiert konkrete Kraftübungen für zu Hause und zeigt Grundsätze eines kooperativen Gesprächsstils, mit dem Menschen für Veränderungen gestärkt werden können.

Kaba Dalla Lana, dipl. Physiotherapeutin FH, pulmonale Rehabilitationstherapeutin, Coach Motivierende Gesprächsführung, Wetzikon