

# Aktivierung

Da wo der Mensch  
im Mittelpunkt steht.



# Inhalt

<b>Das Aktivierungsteam</b>	3
.....	
<b>Singen</b>	4
.....	
<b>Handwohl</b>	5
.....	
<b>Malen leicht gemacht</b>	6
.....	
<b>Turnen</b>	6
.....	
<b>Aktiv Kreativ</b>	8
.....	
<b>Vorlesen</b>	9
.....	
<b>Gedächtnistraining</b>	10
.....	
<b>Alltagsgestaltung</b>	11
.....	
<b>Andacht</b>	12
.....	
<b>Yoga im Sitzen</b>	13
.....	
<b>Bewohnerrat</b>	14
.....	
<b>10 – Minuten Aktivierung</b>	15
.....	
<b>Snoezelen</b>	16
.....	
<b>Freiwillige Mitarbeiter</b>	17
.....	
<b>Zivildienst</b>	18
.....	

## Das Aktivierungsteam



**Rahel Schmidt**

Leitung Aktivierung  
Dipl. Aktivierungsfachfrau HF



**Renate Flepp**

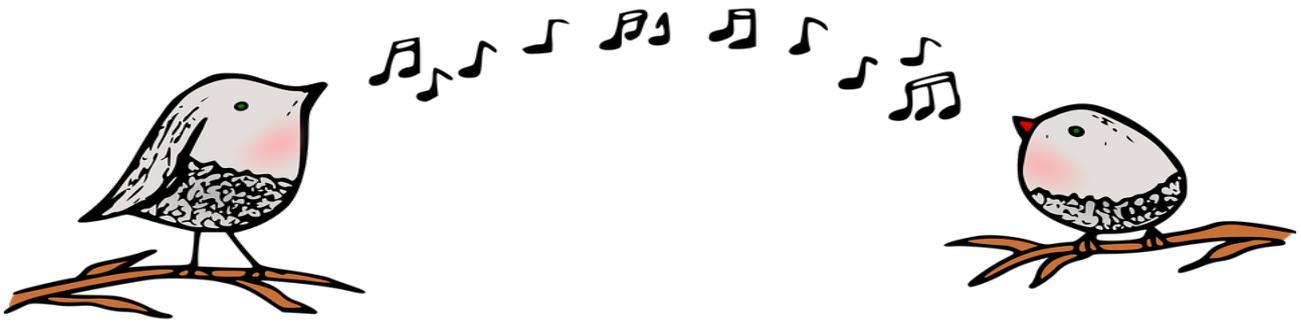
Mitarbeiterin  
Aktivierung



**Melissa Bruhin**

Studierende  
Aktivierungsfachfrau HF

# H



## Singen

In der Singgruppe singen wir hauptsächlich altbekannte Volks- und Heimatlieder. Gerne dürfen Sie auch eigene Liederwünsche anbringen. Die Lieder sind einfach gehalten, damit alle mitsingen können. Sie sind auch herzlich willkommen, wenn Sie nur zuhören oder nicht bei allen Liedern mitsingen möchten. Das Singen soll allen Spass machen, dabei steht vor allem die Freude und nicht das Können im Vordergrund. Singen macht zufrieden, glücklich und entspannt. Es bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

---

**Leitung:****Rahel Schmidt**

Leitung Aktivierung

Dipl. Aktivierungsfachfrau HF



---

**Wochentag:**

Montag

---

**Zeit:**

09.30 bis 10.30 Uhr

---

**Ort:**

Cafeteria

# H



## Handwohl

Die Sinnesreise nimmt uns mit auf einen Weg der Entspannung und hilft unserem Körper etwas Gutes zurückzugeben. Sie erleben dabei ein Angebot, welches die Sinne fördert und eine Abwechslung vom stressigen Alltag bietet. Untermuert wird das Angebot mit stimmiger Musik, köstlichem Gaumenschmaus mit Düften für unsere Riechknospen und schönen Dingen fürs Auge.

---

**Leitung:**

**Renate Flepp**

Mitarbeiterin Aktivierung



---

**Wochentag:**

Montag

---

**Zeit:**

14.00 bis 15.30 Uhr

---

**Ort:**

Mehrzweckraum

# H



## Malen leicht gemacht

Malen leicht gemacht ermöglicht Ihnen mit verschiedensten Mal- und Zeichentechniken und nicht nur mit dem Pinsel und Stift Ihren Nachmittag bunt auszuschnücken. Mit diesen verschiedenen Techniken gestalten wir Karten, Geschenkartikel, Dekoration und vieles mehr. Es werden verschiedene Farben verwendet, das können Filz- und Farbstifte, Aquarell- und Acrylfarben und vieles weiteres sein. So bunt und verschieden, wie die Farben sind, so unterschiedlich sind auch die Materialien. Wir verwenden Papier, Leinwände, Steine, Karton, Korkzapfen und vieles mehr. Fühlen Sie sich eingeladen an einem bunten Nachmittag Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen oder sie gar neu zu entdecken.

---

**Leitung:**

**Melissa Bruhin**

Studierende

Aktivierungsfachfrau HF



---

**Wochentag:**

Dienstag

---

**Zeit:**

09.30 bis 10.45 Uhr

---

**Ort:**

Stübli 2. Stock

---



# Turnen

Sport und Bewegung sind wichtig für die biologische Altersvorsorge und tragen einen entscheidenden Beitrag zum Wohlergehen und zur Gesundheit der Bewohnenden bei. Sie wollen auch bei einem Eintritt ins Pflegezentrum körperlich, geistig, fit und beweglich bleiben. Aus diesem Grund bewegen sich Turnbegeisterte mit verschiedenen Handgeräten wie Ball, Theraband, Poolnudeln, Seil, Tüchli, Reissäckli, Gymnastikstab, Kaktusbällen usw., um Kraft, Gleichgewicht, koordinative Fähigkeiten und Entspannung trotz manchmal eingeschränkter Mobilität aufrecht zu erhalten. Dazu gehört auch ein Tanz im Sitzen zu Musik. Wir bewegen uns gerne, weil es Spass und Freude macht und wir neben dem Leisten auch lachen können.

---

**Leitung:****Renate Flepp**

Mitarbeiterin Aktivierung



---

**Wochentag:**

Dienstag

---

**Zeit:**

09.30 bis 10.30 Uhr

---

**Ort:**

Cafeteria



## Aktiv Kreativ

Arbeiten Sie gerne kreativ mit verschiedenen Farben und Materialien? Dann wird Ihnen das Aktiv Kreativ viel Freude bereiten. Gemeinsam stellen wir aus den unterschiedlichsten Materialien dekorative Gegenstände her und malen Bilder. Nach Belieben spielen wir Spiele, machen Spaziergänge und geniessen dabei den Austausch und die Gemeinschaft. In dieser Gruppe finden sich Arbeiten für jedes Können. Ich freue mich, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

---

**Leitung:****Renate Flepp**

Mitarbeiterin Aktivierung



---

**Wochentag:**

Dienstag

---

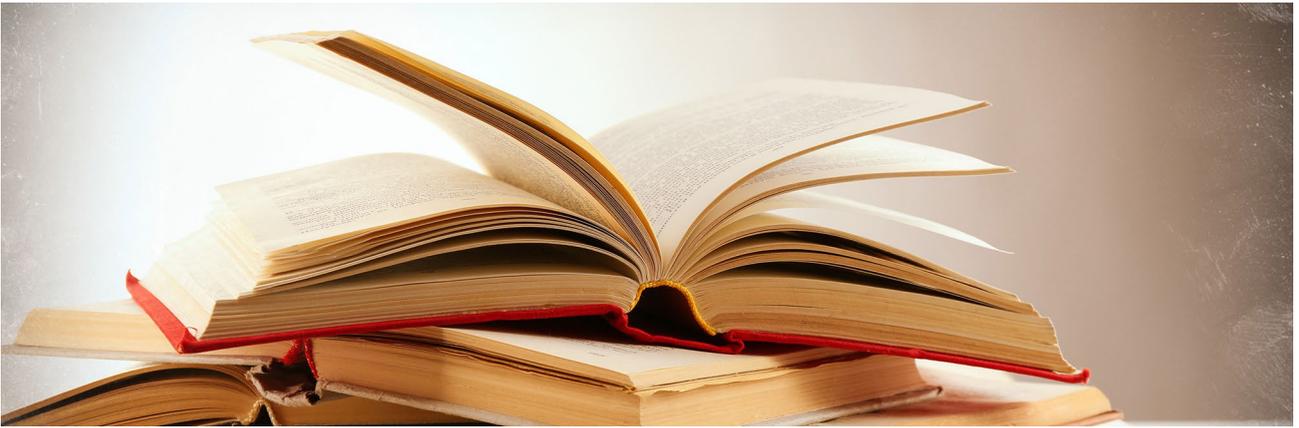
**Zeit:**

15.00 bis 16.00 Uhr

---

**Ort:**

Mehrzweckraum



## Vorlesen

Jeden Dienstagnachmittag sind Sie herzlich eingeladen im Stübli 2. Stock auf Mundart lebendig vorgelesenen Geschichten zu lauschen. Anschliessend geniessen wir gemeinsam ein Guetzli bei einer Tasse Tee oder Kaffee.

---

**Leitung:**

**Melissa Bruhin**

Studierende

Aktivierungsfachfrau HF



---

**Wochentag:**

Dienstag

---

**Zeit:**

15.00 bis 16.00 Uhr

---

**Ort:**

Stübli 2. Stock



## Gedächtnistraining

Mit einer Vielzahl von kniffligen und spannenden Aufgaben werden die verschiedensten Gedächtnisfunktionen trainiert. Zum einen die Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie die Sprach- und Wortfindung. Zum anderen die Sinneswahrnehmungen sowie das logische Denken und das bildlich-räumliche Vorstellungsvermögen. Lern- und Merkstrategien erleichtern und verbessern das Behalten von Informationen im Alltag. Verschiedenste Aufgaben regen die Fantasie und Kreativität an. Zudem trainieren wir das logische Denken, um Zusammenhänge im Alltag besser erkennen zu können.

---

**Leitung:**

**Melissa Bruhin**

Studierende

Aktivierungsfachfrau HF



---

**Wochentag:**

Mittwoch

---

**Zeit:**

09.30 bis 10.30 Uhr

---

**Ort:**

Mehrzweckraum



## Alltagsgestaltung

In dieser Gruppe findet sich Arbeit für jedes Können. Die Bewohnenden können selbst aus verschiedenen Angeboten wählen was sie gerne tun möchten. Im Angebot steht: Malen, Spiele spielen, Backen, Gestalten, Geschichten hören, Filme schauen und vieles mehr.

---

**Leitung:****Renate Flepp**

Mitarbeiterin Aktivierung



---

**Wochentag:**

Mittwoch

---

**Zeit:**

09.30 bis 10.30 Uhr

---

**Ort:**

Stübli 1. Stock



## Andacht

Die wöchentliche Andacht dient zur Stärkung und Ausrichtung.

Die Bewohnenden versammeln sich zum gemeinsamen Lob, zum Gebet und zum Hören auf das, was Gott uns heute zu sagen hat. Der Gottesdienst ist ökumenisch. Er wird abwechselnd von der katholischen und reformierten Kirche geleitet.

---

**Leitung:**

**Evangelisch-reformierte  
Kirchgemeinde Olten**

---

**Wochentag:**

Jede zweite Woche  
am Donnerstag

---

**Zeit:**

09.30 bis 10.30 Uhr

---

**Ort:**

Cafeteria



## Yoga im Sitzen

Sanfte Bewegungen, bewusstes Atmen und wohltuende Entspannung – all das erleben Sie in unserem Yoga im Sitzen-Angebot. Diese speziell angepassten Übungen ermöglichen es Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu fördern, Spannungen zu lösen und neue Energie zu tanken – ganz bequem im Sitzen! Gemeinsam bewegen wir uns achtsam und genießen die wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Kommen Sie vorbei, spüren Sie die Leichtigkeit und tun Sie sich etwas Gutes! Wir freuen uns auf Sie.

---

**Leitung:****Rahel Schmidt**

Leitung Aktivierung  
Dipl. Aktivierungsfachfrau HF



---

**Wochentag:**

Jede zweite Woche  
am Donnerstag

---

**Zeit:**

09.30 bis 10.30 Uhr

---

**Ort:**

Cafeteria



## Bewohnerrat

Im Bewohnerrat besprechen wir gemeinsam Themen, welche die Bewohnenden im Haus zur Heimat und in ihrem Alltag beschäftigen. Er bietet den Raum, um Anliegen, Wünsche und Ideen mitzuteilen.

Nach dem Bewohnerrat werden die besprochenen Themen durch Rahel Schmidt mit der Geschäftsleitung bearbeitet und es werden, wenn nötig und möglich, Änderungen vorgenommen.

So können sich die Bewohnenden des Haus zur Heimat aktiv an der Gestaltung ihres Alltages beteiligen.

---

**Leitung:****Rahel Schmidt**

Leitung Aktivierung

Dipl. Aktivierungsfachfrau HF



---

**Wochentag:**

Jede zweite Woche  
am Donnerstag

---

**Zeit:**

15.00 bis 16.00 Uhr

---

**Ort:**

Mehrzweckraum



## 10 – Minuten – Aktivierung

Die 10 Minuten Aktivierung setzt die einzelnen Bewohnenden und ihre individuellen Fähigkeiten ins Zentrum. Wie der Name schon sagt, dauern die einzelnen Aktivitäten ca. 10 Minuten, dann wird gewechselt. Somit werden viele Bewohnende unterschiedlich angesprochen und mit dem jeweiligen Mittel abgeholt. Im Angebot stehen: Malen, Spiele spielen, Rätseln, Musik hören oder Singen, Anregung der Sinne oder auch mal heitere Gespräche. Mit einer schönen oder spannenden Geschichte lassen wir die Stunde gemeinsam ausklingen.

---

### Leitung:

#### **Rahel Schmidt**

Leitung Aktivierung  
Dipl. Aktivierungsfachfrau HF




---

### Wochentag:

Sonntag

---

### Zeit:

09.30 bis 10.30 Uhr

---

### Ort:

Im ganzen Haus

---



## Snoezelen

Snoezelen ist ein freies Angebot, welches allen Bewohnenden des Haus zur Heimat offen steht. Snoezelen ist eine Wortschöpfung aus «snuffeln» (schnuppern, schnüffeln) und «doezelen» (dösen, schlummern). Mithilfe des Snoezelwagens oder dem speziell dafür eingerichteten Raum, setzen wir dosiert Licht- und Klangelemente ein. Während der Snoezel-Einheit bieten wir Massagen, Sinnesreisen, sowie Dufterlebnisse an um die Sinne des menschlichen Körpers anzusprechen. Dadurch soll Wohlbefinden, Entspannung oder Anregung ausgelöst werden. Mithilfe von Bildern und Gegenständen aus der Natur, der Familie und Freunde sowie der Umgebung der Bewohnenden, aber auch bekannte Melodien, sowie vertraute Düfte sollen Erinnerungen wecken, das Selbstvertrauen stärken und den Bewohnenden zurück in seinen vertrauten Lebensbereich bringen.

---

### Leitung:

#### Rahel Schmidt

Leitung Aktivierung

Dipl. Aktivierungsfachfrau HF




---

### Wochentag:

Individuell

---

### Zeit:

Individuell

---

### Ort:

Snoezelenraum oder  
im Bewohnerzimmer



## Freiwillige Mitarbeitende

Im Haus zur Heimat arbeiten Freiwillige, welche die Mitarbeitenden bei ihrer Arbeit ergänzen und unterstützen. Sie begleiten uns auf Ausflüge und helfen bei Anlässen mit. Vor allem aber schenken sie den Bewohnenden Zeit, um einkaufen oder spazieren zu gehen oder bei einem gemütlichen Kaffee Gespräche zu führen.

Sie freuen sich schon darauf gemeinsam mit Ihnen eine Aktivität zu finden, die Ihnen Freude bereitet.

---

### Leitung:

#### **Rahel Schmidt**

Leitung Aktivierung

Dipl. Aktivierungsfachfrau HF



---

### Wochentag:

Individuell

---

### Zeit:

Individuell

---

### Ort:

Individuell

---



ZIVILDIENTST  
SERVICE CIVIL  
SERVIZIO CIVILE  
SERVETSCH CIVIL

Anerkannter  
Einsatzbetrieb

# Zivildienst

Das Haus zur Heimat ist ein anerkannter Einsatzbetrieb für Zivildienstleistende. Sie unterstützen die Pflege bei ihrer täglichen Arbeit. Zudem begleiten sie uns auf Ausflüge und helfen bei Anlässen mit. Sie schenken Ihnen Zeit, um einkaufen oder spazieren zu gehen oder begleiten Sie zu ärztlichen Terminen. Sie freuen sich schon darauf gemeinsam mit Ihnen Zeit zu verbringen und Sie in Ihrem Alltag zu unterstützen.

---

**Leitung:****Rahel Schmidt**

Leitung Aktivierung  
Dipl. Aktivierungsfachfrau HF



---

**Wochentag:**

Individuell

---

**Zeit:**

Individuell

---

**Ort:**

Individuell

---