

Ich tanke Energie ...

Der Arbeitsalltag in den Institutionen des Gesundheits-Netz Aargau Ost ist wie überall im Gesundheitswesen zumeist intensiv. Wie gelingt es da, einfach mal abzuschalten? Verschiedene GNAO-Mitarbeitende haben jeweils ihre eigene Strategie.



«Nach einem stressigen Tag mit vielen Reizen brauche ich Ruhe, um die Batterien zu laden. Durch Meditation kann ich in diese Stille abtauchen und Kraft und Lebensenergie schöpfen. Wenn Zeit bleibt, gerne auch mit einer Yoga Session vorab.»

Fabienne Nöthiger,
Leiterin Qualitäts- und Prozessmanagement



«Ich tanke Energie durch positives Denken und Dankbarkeit. Ich richte den Fokus bewusst auf die guten Dinge im Leben. Diese Haltung gibt mir Kraft, Herausforderungen mit Zuversicht zu meistern.»

Vreni Engel,
Pflegehelferin



«Ich bereite mir einen Matcha-Latte zu, fülle in den Diffuser ein ätherisches Öl, welches mich unterstützt, und höre meine Country-Playlist. Dabei setze ich mich aufs Sofa und genieße einen Moment der Ruhe.»

Janine Urben,
HR-Managerin



«Ich tanke neue Energie durch regelmäßiges Meditieren, was mir hilft, den Alltag entspannter und ausgeglichener zu meistern. Besonders in der kalten Winterzeit genieße ich die Meditation in der wohligen Wärme einer Sauna. Danach fühle ich mich gestärkt und bereit für neue Herausforderungen.»

Daniel Sommerhalder,
Leiter Marketing & Kommunikation



«Regelmässige Spaziergänge mit meinem Akita Inu. Ich beobachte, wie neugierig er die Umgebung erkundet – sei es ein Rascheln im Gebüsch oder eine vorbeifliegende Krähe. Diese kleinen Momente bringen mich zurück ins Hier und Jetzt und lassen mich den Stress des Tages vergessen.»

Lena Desku, Sachbearbeiterin



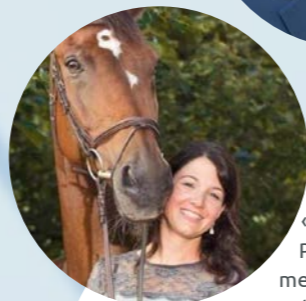
«In meiner Freizeit tanke ich bei meiner Familie und Freunden Energie: sei es bei einem Spaziergang oder bei guten Gesprächen über Gott und die Welt. Ich bin ein aktiver Mensch, der versucht sich mit etwas Sport und Bewegung fit zu halten.»

Sophie Kolb,
Leitung Empfang



«Squash, eine Velorunde um den Zugersee oder mit den Kids einfach mal die Welt auf den Kopf stellen – so bleibt mein Akku immer voll. Die Mischung aus Action und Familienzeit macht's!»

Dennis Lehmann,
Leitung Hotellerie



«Mein Pferd ist mein Energiespender. Die Natur, die frische Luft und die Bewegung helfen mir, den Alltag hinter mir zu lassen und neue Kraft zu tanken.»

Marion Rüegg, Bereichsleitung
Pflege & Fachbereiche,
Mitglied der Geschäftsleitung



«Mein Geheimrezept: Body Shake-Out. Stelle dich hüftbreit hin und schüttle nacheinander Finger, Arme, Beine und den ganzen Körper aus. Beginne langsam, steigere Tempo und Intensität, um den Kreislauf anzuregen und Energie zu wecken.»

Kevin Pevalek,
Praktikant Marketing



«Ich tanke Energie beim Kochen und Ausprobieren neuer Rezepte. Am liebsten lade ich Freunde und Familie ein, um gemeinsam zu geniessen. Auch Zeit in der Natur und Momente für mich allein helfen mir, meine Gedanken zu ordnen.»

Sarah Schneider,
Fachverantwortliche Bildung



«Bei meinem Gottmaitli Lia tanke ich am meisten Kraft. Sie ist zwar erst zweieinhalb Jahr alt, aber für mich sind es einfach schöne Momente, wenn sie mir in ihrem «Lädeli» Kaffee serviert, wir gemeinsam Bücher lesen oder Lieder singen.»

Jeannine Rickli,
Stationsleiterin

KS_B



«Ich tanke Energie durch Singen – am liebsten im Kammerchor. Intervalle treffen, Text, Rhythmen und Pausen synchronisieren, Dynamik ausprobieren, Klangfarben mischen, ein Werk gemeinsam interpretieren – es macht mich glücklich und lässt mich ganz im Moment sein.»

lic. phil. Monika Zemp,
Teamleitung Neuropsychologie &
klinische Psychologie



«Gemeinsames Singen und Tanzen mit meinen Kindern ist wie ein Energieschub für die Seele. Es verbindet uns, weckt Freude und bringt Abwechslung und Lebensfreude in unseren Alltag.»

Elisa Bruno,
Pharma-Assistentin



«In meiner Freizeit genieße ich es, für mich zu sein. Im Alltag schenke ich meinem Gegenüber die volle Aufmerksamkeit und spreche dabei viel, sodass ich einen ruhigen Ausgleich brauche. Diesen finde ich in stillen Tätigkeiten wie Kochen oder Gärtnern.»

Ursi Lächli, Teamleitung Aktivierung
und Tagesbetreuung



«Mir gibt es Energie, auf dem Nachhauseweg 30 Minuten laute Musik zu hören. Harmonie und offene Kommunikation in der Beziehung ist essenziell. Mit meinem Partner bespreche ich Unaufgearbeitetes direkt, danach fokussieren wir auf ein freudvolles Leben ohne beruflichen Schwerpunkt.»

Michaela Schlegel,
Dipl. Pflegefachfrau und Berufs-
bildungsverantwortliche



«Andere Perspektiven einnehmen, egal ob beim Theaterspielen oder auf Reisen in die hintersten Ecken der Welt. Dies erweitert meinen persönlichen Horizont und inspiriert mich.»

Nadja Wyss, Fachexpertin
für Infektionsprävention



Gemeinschaft, Freude und Sinn.

Für die Bewohnerinnen und Bewohner des Reussparks steht ein umfangreiches Programm an verschiedenen Aktivitäten zur Auswahl. Es soll ihre Lebensqualität und das Gemeinschaftserleben fördern und die Tage mit Freude, Energie und Sinnhaftigkeit füllen.

Der Saal an diesem Mittwochnachmittag ist gut besucht. Auf der Bühne lässt die achtköpfige Band «Clou 82» Ohrwürmer der Vergangenheit hochleben. Maria W. wippt mit ihren Beinen im Takt, ihre Hände trommeln auf den Tisch, bis die Musik sie vollends ergreift. Die Bewohnerin erhebt sich, tanzt leichtfüssig und mit einer Eleganz, die ihr die Jahre nicht genommen haben, durch den Saal. Ihre Augen versprühen Lebensfreude. «Es fühlt sich an wie eine Reise zurück in meine Jugend», schwärmt sie. «Die Musik weckt schöne Gefühle.» Tanzend wirft die 78-Jährige ihre Arme in die Luft.

Ein bunter Strauss

«Die physischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner sollen gestärkt werden», erklärt Priska Scimonetti, Leiterin Pflege und Betreuung. Im Reusspark stellt ein 12-köpfiges Team von Aktivierungsfachfrauen ein Kaleidoskop täglicher Aktivitäten zusammen, um den Tagesablauf der Bewohnenden so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Die Kenntnis der Lebensgeschichten ermöglicht eine individuelle Betreuung. «Mit den verschiedenen Aktivitäten knüpfen wir an die Ressourcen und positiven Erinnerungen der Bewohnenden an», erläutert sie.

Auf jedem Wohnbereich informiert eine grosse Tafel mit leicht verständ-

lichen Piktogrammen über anstehende Tagesaktivitäten: backen, spielen, singen, Geschichten vorlesen, diskutieren, Gedächtnistraining, massieren,

spazieren, Gymnastik, Blumen pflegen, Clown- und Tierbesuche. «Die Bewohnenden entscheiden, ob sie teilnehmen möchten oder lieber Ruhe geniessen», erklärt Hedy Holliger. Sie leitet die Aktivierung.

Wärme in der Seele

Eine besondere Eigenheit im Reusspark ist die sogenannte tiergestützte Aktivierung. Dabei besuchen Bauernhoftiere wie Hühner, Kaninchen, Minischweine, Meerschweinchen oder Frettchen in einem rotierenden System alle zwei Wochen die verschiedenen Wohnbereiche. Die Bewohnerinnen und Bewohner sitzen gemeinsam im Kreis und beobachten, füttern oder streicheln die Tiere. Tiere wecken meist sehr viele positive Erinnerungen. Sie lösen lebhaftes Gespräch in der Gruppe aus. «Mir gibt es Wärme

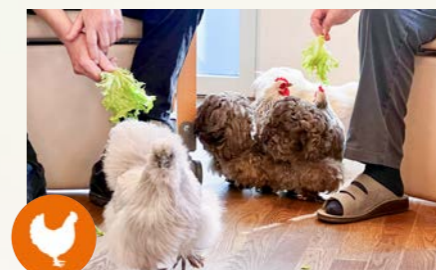
in meine Seele, wenn ich das Kaninchen streicheln kann», schwärmt die Bewohnerin Lena W. Die jahrelangen Beobachtungen im Reusspark zeigen, dass Tiere positive Effekte auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden der Bewohnenden haben.

Auch die Musiktherapie ist eine wichtige Säule in der Aktivierungsarbeit. In den Musikgruppen werden alte Lieder gesungen, die nicht nur Erinnerungen wecken, sondern auch zum Tanzen anregen. «Manchmal ergeben sich magische Momente, insbesondere dann, wenn an Demenz erkrankte Menschen auf einmal aus ihrer Versunkenheit erwachen und zu sprechen, tanzen oder singen beginnen», berichtet Musiktherapeut Manuel Bannwart.

«Mit wohnbereichsübergreifenden Anlässen wie Tanzcafés, Konzerten, Filmvorführungen, Spielplausch, Lotto-



Beim gemeinsamen Musizieren werden Erinnerungen und Emotionen geweckt.



Tierbesuche wecken positive Erinnerungen.

Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich als Teil der Gemeinschaft fühlen», erklärt Hedy Holliger. «Saisonale Feste wie die Fasnacht, die Chilbi oder die 1.-August-Feier sind weitere Höhepunkte im Jahr.» Mit diesem Angebot setzt der Reusspark Massstäbe in der Betreuung und Aktivierung. Die Aktivitäten sprechen alle Sinne an und sind entscheidend dafür, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner aktiv eingebunden, wertgeschätzt und lebendig fühlen.

GNAO-PARTNER

Reusspark

T 056 619 61 11
info@reusspark.ch
www.reusspark.ch



Agenda

Veranstaltungen

5.
April



Gleichgewichts- und Krafttest in Windisch | aarReha Schinznach

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit an fünf verschiedenen Übungsstationen unter Anleitung von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten zu testen. In einer anschliessenden Beratung durch Fachpersonen erfahren Sie, wie hoch Ihr Sturzrisiko ist und wie Sie dieses minimieren können. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

30
April



Triologisches Forum: zum Thema Angst | PDAG

Für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen. Alle Daten und Themen unter pdag.ch/veranstaltungen. 18.30 bis 19.30 Uhr im Begegnungszentrum (O.1) auf dem Areal Königsfelden

15.
Mai



Wenn es ohne Hilfe nicht mehr geht | Reusspark

Wir stellen Ihnen die Entlastungsangebote unseres Tages- und Nachtzentrums und der stationären Langzeitpflege vor. Dieser Informationsanlass richtet sich speziell an Betagte und Angehörige. Apéro im Anschluss. Keine Anmeldung erforderlich. 18 Uhr, Reusspark, Niederwi, Saal Hauptgebäude, keine Anmeldung erforderlich casemanagement@reusspark.ch

Sämtliche Veranstaltungen finden Sie auf der **GNAO-App**.
Gratis-Download im **Apple Store** und **Google Play Store**.

