

Rückblick auf unser Jahresprogramm 2010 / 2011

Am **Donnerstag, 10. Juni 2010** begann unser Jahresprogramm wiederum mit einem Gesundheitsvortrag, diesmal zum Thema „**Fussreflexzonen-Massage nach Pater Josef Eugster**“. Ich konnte diesen leider wegen einem schwerwiegenden Krankheitsfall in der Familie selber nicht besuchen und war deshalb sehr froh, mich auf mein Leiterinnenteam verlassen zu können. Sie berichteten mir vom engagierten Vortrag von Angela Croce, welche die 22 anwesenden Teilnehmerinnen in die taiwanesischen Reflexologie nach Pater Josef Eugster einführte.

Anschliessend zeigte Sie, wie man sich selber an den Händen die Reflexzonen massieren könne und erklärte dabei auch die von ihr mitgebrachten Hilfsmittel. Wie ich hörte, fanden diese guten Absatz. Ich hoffe, dass sich alle Frauen auch wirklich öfters mal eine Massage gönnen, weiss ich doch aus eigener Erfahrung, wie (meist) wohltuend eine solche sein kann.

Für unseren nächsten Vortrag zum Thema „**Demenz-Perspektiven**“ konnten wir am **Freitag, 17. September 2010** den Leiter des Krankenhauses Sonnweid, Herr Michael Schmieder gewinnen. Die 20 Anwesenden hörten konzentriert seine Ausführungen zu Lebensbetreuung und Betreuungsformen von dementen Menschen. Er klärte uns auf, dass „Demenz“ der Überbegriff dieser Gehirnerkrankungen sei, Alzheimer am häufigsten vorkomme. Als Folge einer meist chronischen fortschreitenden Krankheit des Gehirns träten Störungen im Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Lernfähigkeit, Sprache und Urteilsvermögen auf. Die Krankheit dauere von der Diagnose bis zum Tod ca. 10 Jahre.

In seiner täglichen Arbeit mit dementen Menschen und in Zusammenarbeit mit seinem Team haben sich drei Fragen für den Umgang mit der Krankheit Demenz ergeben:

1. Wer bin ich, wenn ich nicht mehr weiss, dass ich ICH bin?
2. Was ist normal?
3. Wie autonom sind wir Menschen?

Und schlussendlich: was wollen wir Menschen?

- Bedingungslos angenommen werden
- Als Person wahrgenommen werden
- Anerkennung und Wertschätzung

Nach einer sehr persönlichen Diskussionsrunde und vielen Denkanstössen verabschiedeten wir uns von Herr Schmieder.

Ein ganz anderer Anlass stand am **Samstag, 6. November 2010** auf unserem Programm. 12 Personen fuhren mit dem Zug nach Kloten, um an einer **Flughafen-Führung** teilzunehmen. Zuerst wurden wir von einem ehemaligen flight attendant herzlich begrüsst und mit vielen Daten und Fakten wie Flugfrequenzen, Mitarbeiter-Zahlen, Flughafenfläche, Wichtigkeit für den Standort Schweiz, etc., etc. bombardiert. Man spürte förmlich seine immer noch grosse Begeisterung für die Fliegerei. Dann endlich ging es los. Schliesslich wollten wir ja einen Blick hinter die Kulissen werfen.

Erstmal vorbei an der Passkontrolle, wobei wir genau gezählt wurden. Denn nur ja keine blinden Passagiere mitschleusen! Dann weiter mit der Flughafenbahn zu den Abflug-gate's, wo wir natürlich auch die Sicherheitsvorrichtungen passieren mussten, und, oh Schreck, meine Gürtelschnalle und meine Schuhe Alarm auslösten... Eine direkte Personenkontrolle wies mich dann jedoch schnell als ungefährlich „Reisende“ aus.

Die Gepäckabfertigung sowie das Beladen eines Fliegers direkt auf der Piste waren weitere Punkte im Programm. Mein Höhepunkt war jedoch der Start des Riesenvogels Boing A380. Einfach unglaublich, dass ein solches Monstrum überhaupt noch fliegen kann!

Gespickt mit vielen Eindrücken traten wir gegen 17.00 Uhr die Heimreise per Bahn an. Ein wirklich interessanter Nachmittag ging zu Ende.

Am **Donnerstag, 13. Januar** sowie **Donnerstag, 20. Januar 2011** fand dann unser letzter Anlass über die **Feldenkrais-Methode** statt. Auch diesen konnte ich nicht persönlich besuchen, weilte ich doch zu dieser Zeit im fernen Australien. Nichts desto trotz seien es zwei bereichernde und sehr informative Abende gewesen, an welchem 17 bzw. 13 Frauen teilnahmen.

Die erfahrene Feldenkraislehrerin Bea Möller aus Uster führte in diese Methode ein. Sie erzählte, dass die Feldenkrais-Methode ein Selbsterfahrungsprozess sei, der Bewegung verwende. Ziel sei es, eine Organisation des Menschen zu erreichen, die eine Balance von Spannung und Entspannung ermögliche. Entwickelt wurde diese Methode vom israelischen Physiker und Mathematiker Moshé Feldenkrais in den 1940er Jahren, nachdem ihn eine alte Knieverletzung vor die Wahl stellte sich einer Operation zu unterziehen oder bei Fehlschlag ein Leben im Rollstuhl zu fristen.

Am zweiten Abend demonstrierte Bea Möller dann wie eine Feldenkrais-Behandlung ablaufe. Mir wurde begeistert berichtet, dass da einiges im Körper geschehe und alle gerne noch mehr von diesem positiven Erlebnis gehabt hätten.

Mit der heutigen Mitgliederversammlung endet nun dieses Forums-Jahr. Für mich ein Jahr mit vielen Hochs und Tiefs. Wiederum durfte ich bedingungslos auf meine vier Vorstandsfrauen vertrauen. Für Eure Unterstützung, Tipps, Anregungen und Eure Freundschaft danke ich Euch herzlich!

Und nun freue ich mich, Euch unser Programm 2011/ 2012 vorzustellen. Dank Eurer Vorschläge konnten wir wieder ein spannendes Angebot zusammenstellen. Es würde uns freuen, viele alte und neue „Gesichter“ an diesen Anlässen zu sehen! Bis dann Eure

Susann Hofmann-Lüscher

Wetzikon, im März 2011

