



Winter 2024

RUNDBRIEF



LIEBE FREUNDE UND ANGEHÖRIGE

Wir freuen uns, Ihnen in unserem Rundbrief spannende Neuigkeiten aus der Arche Im Nauen mitteilen zu können!

Einführung der neuen Bewohner-Dokumentationssoftware

Nach fast einem Jahr intensiver Vorbereitung unter der Leitung von Nathalie Brüderli und Ruth Joseph haben wir im August erfolgreich unsere neue Dokumentationssoftware eingeführt. Diese Software wird sehr gut angenommen und bringt uns einen entscheidenden Schritt in Richtung Digitalisierung. Ich konnte mich auf einer Messe von der Zukunftssicherheit dieser Software überzeugen, die bald mit KI ausgestattet sein wird, so dass wir alles per Spracheingabe erledigen können. Das bedeutet einen erheblichen Mehrwert, vor allem bei der Dokumentation, und gibt uns mehr Zeit

für die Menschen, die wir betreuen. Wir sind sehr gespannt auf diese Entwicklung!

Erfolgreiche Bewohnerferien

Die Bewohnerferien fanden dieses Jahr erfolgreich am Bielersee, in Lenz, in Dornach und in Iseltwald statt. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren durchwegs positiv. Ein herzliches Dankeschön an alle, die an der Organisation und Durchführung dieser schönen Erlebnisse beteiligt waren! Unser besonderer Dank gilt auch unseren grosszügigen Spenderinnen und Spendern – ohne ihre Unterstützung wären diese unvergesslichen Ferien nicht möglich gewesen.

Betriebsausflug für Mitarbeitende

Ende September fand unser erster Betriebsausflug für die Mitarbeitenden





statt. Trotz des regnerischen Wetters war die Stimmung hervorragend. Das Aufwärmen im Bergrestaurant 699 und der Ausklang in Mariastein waren einfach zauberhaft. Ein besonderer Dank geht an Werner Fleischmann, der uns dort eine tolle Führung gab und für unser leibliches Wohl sorgte. Die kulturelle Vielfalt in Mariastein hat mich sehr beeindruckt und erinnert stark an die Werte, die wir in der Arche Im Nauen leben.

Ausblick: Adventsfeier, Strategieprozess und 40-Jahrfeier

Die Advents- und Weihnachtszeit steht vor der Tür und wir sind mit vollem Einsatz dabei, die kommenden Veranstaltungen vorzubereiten. Ein weiterer wichtiger Schritt für die Zukunft der Arche Im Nauen ist der Strategieprozess für das Mandat 2025–2030, an dem sich unter der Leitung von Virginie Kieninger von der Arche Schweiz viele Menschen aktiv beteiligt haben. Alle Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende, Vereinsmitglieder, Nachbarn, Angehörige und Vertreter des Kantons wurden einbezogen. Die Strategie nimmt langsam Gestalt an

und wir freuen uns auf die gemeinsame Entwicklung und die vielen Möglichkeiten, die sich uns bieten.

Ein ganz besonderer Höhepunkt steht bevor: unser grosses 40-Jahr-Jubiläum! Merken Sie sich die Termine vor: am 17. und 25. Mai 2025 erwarten Sie tolle Veranstaltungen. Freuen Sie sich auf ein unvergessliches Fest mit Live-Musik, Discoabend, Geschichtenerzählern, Seifenblasenkünstlern, Podiumsdiskussion mit Kantonsrätin Susanne Schaffner, Gemeindepräsident Daniel Urech, Musiker Enrico Lenzin und Moderator Laurin Buser – und vieles mehr! Ein Fest, das man nicht verpassen sollte. Wir bedanken uns herzlich für Ihre Unterstützung und Ihr Engagement. Gemeinsam gestalten wir die Zukunft in der Arche Im Nauen!

Herzliche Grüsse

Christian Meyer
Geschäftsleitung

NEUES VOM VORSTAND

Ein strategisch richtungweisendes Mandat

Die Arche Im Nauen verfügt wie alle erfolgreichen Unternehmen über eine zukunftsgerichtete Unternehmensstrategie oder, wie wir diese Arbeit benennen, ein Mandat. Das Mandat ist für 5 Jahre richtungweisend und wird dann ausgewertet.

Anfang 2025 läuft das bisherige Mandat aus und es wurde bereits ein neues erarbeitet, welches sich noch in der Vernehmlassung befindet. Meine Kollegin Franziska Suter war bereits zum zweiten Mal an diesem spannenden Prozess mit dabei und wird darüber berichten.

Mit Freuden stellt der Vorstand fest, dass die Mandatsziele der letzten 5 Jahre vollumfänglich erreicht wurden. Die Arche Im Nauen ist finanziell stabilisiert, die Strukturen sind neu erarbeitet, die Leitung ist gesichert und die Prozesse sind sinnvoll überarbeitet. Das Wichtigste aber ist die sehr hohe Zufriedenheit von Bewohnenden und Mitarbeitenden. Und ebenfalls sehr erfreulich ist die zunehmende Akzeptanz der Bevölkerung für unsere Bewohnenden und die Freundschaften, die daraus resultieren.

Für diese vielen Erfolge gebührt unserem Geschäftsleiter Christian Meyer und seinem gesamten Team ein riesiges Kompliment und ebenso ein riesiges Dankeschön.

Die Schwerpunkte des neuen Mandats sind die Umsetzung der UN-BRK (Behin-

derntenrechtskonvention der UN) sowie die Umsetzung der ebenfalls neu entwickelten Charta der Arche International. Im nächsten Rundbrief werden wir die Schwerpunkte unseres neuen Mandats vorstellen.

Enrico Meuli
Co-Präsident

Ein neues Mandat entsteht:

In der Arche International ebenso wie in der Arche Im Nauen weht ein basisdemokratischer Geist, wo "man" und "frau" sich auf Augenhöhe begegnen. Entscheide sollen konsequent gemeinsam gefällt werden. Für die Ausarbeitung des neuen Mandats wurden Alle einbezogen: unsere Bewohnenden, die Mitarbeitenden, der Vorstand, aber auch Angehörige, Beistände, Menschen aus der Nachbarschaft und Kantonsmitarbeitende, mit denen wir immer wieder zusammenarbeiten.

Virginie Kieninger von der Arche Schweiz hat uns in diesem Prozess begleitet. Eine Mandatsgruppe mit zwei Mitarbeiterinnen und drei Vorstandsmitgliedern hat einen Fahrplan erstellt und die Erarbeitung geleitet.

Ich gehe hier nur auf Situationen ein, an denen unsere Bewohnenden und Mitarbeitenden beteiligt waren:

Zuerst haben wir gefragt, ob die Ziele des laufenden Mandats erreicht sind. Die Antworten fielen besonders bei den Mitarbeitenden unterschiedlich aus, ab-

hängig davon, wie lange sie schon in der Arche arbeiten. Diejenigen, die schon 5 Jahre und länger im Nauen arbeiten und bei der Entwicklung des laufenden Mandats beteiligt waren, haben sich sehr zufrieden geäußert, jene, die erst seit kürzerem in der Arche arbeiten, finden eher, es dürfte noch besser gehen. Zum Beispiel sind Vorstände und Mitarbeitende, die die Finanzen vor fünf Jahren erlebt haben, sehr zufrieden mit unserer aktuell sehr stabilen Lage, wohingegen neue Mitarbeitende gewisse finanzielle Beschränkungen zum Beispiel für Freizeitaktivitäten bedauern. Ähnlich ist es bei der Kommunikation, wo es ganz erfreuliche Verbesserungen gibt und gleichzeitig weiter gearbeitet und optimiert werden muss.

So wurde beim zweiten Befragungsschritt, was denn im künftigen Mandat die Ziele sein sollen, die Kommunikation wieder genannt und neben anderen Themen auch aufgenommen. Die Themen aus der Befragung wurden verdichtet und der Gemeinschaft erneut vorgelegt, um sicher zu sein, dass nichts vergessen wurde. Was das neue Mandat alles beinhaltet, wird im nächsten Rundbrief vorgestellt.

Ich komme nochmals auf den Erarbeitungsprozess zurück. Bei der Befragung der Mitarbeitenden habe ich mit grosser Freude die tolle Motivation gespürt und auch, wie sehr sie sich für unsere Bewohnenden einsetzen.



Noch eindrücklicher war für mich die Befragung der Bewohnenden, denn nicht alle können sich verbal ausdrücken. Mit viel feinem Gespür wurden zum Beispiel Bilder vorgelegt, die Bewohner*innen mit Beeinträchtigungen erlaubten zu zeigen, was ihnen gefällt oder nicht, was ihnen wichtig ist und was sie wünschen und wollen. Und auch hier war spürbar, wie vertraut und feinfühlig unsere Mitarbeitenden mit den Bewohnenden umgehen, denn sie haben uns "übersetzt", was die Bewohnenden nonverbal ausdrückten.

Ich möchte mich bei allen Mitwirkenden herzlich für den grossen Einsatz bedanken. Virginie Kieninger hat beharrlich, geduldig und liebenswürdig die ganze Mandatsentwicklung geleitet. Die Mandatsgruppe hat Zeit und Aufwand in die vielen Sitzungen gesteckt und die Befragten haben sich konstruktiv und motiviert an diesem wichtigen Prozess beteiligt.

Ich denke, schlussendlich stärkt all das unsere Begegnungen auf Augenhöhe.

Franziska Suter
Co-Präsidentin

SEIT 20 JAHREN IN DER ARCHE



"Hier kommt Kurt, ohne Helm und ohne Gurt. Hier kommt Kurt." – Als in der Herbstdisco dieses Lied gespielt wird, tanzt einer besonders freudig mit – und das ist Kurt. Mit seinen 76 Jahren hat er noch mehr Energie als manch Anderer. Seine Gesundheit und dass er trotz allen gesundheitlichen Schwierigkeiten (wieder) so fit ist, das ist etwas, das Kurt viel bedeutet. Wahrscheinlich ist es seine Lebensfreude und sein Arbeitseifer, die seinen Blick immer wieder auf das Positive richten.

Im Keller der Arche hat er deshalb auch eine Werkstatt mit seinen Maschinen eingerichtet. Und nur weil er schon längst im Pensionsalter ist, heisst das



nicht, dass er nichts mehr zu tun hätte: Für einen Kunden der Arche baut Kurt massgeschneiderte Getränkeboxen aus Holz. Aber auch Requisiten für die Theaterstücke vom Gemeinsam Fiire-Gottesdienst werden von ihm mit viel Liebe zum Detail hergestellt. Und wenn in der Wohngemeinschaft mal etwas nicht funktioniert, dann zaubert Kurt eine Lösung aus seiner Werkstatt hervor. In jungen Jahren half Kurt in der Landwirtschaft und erlernte den Schreinerberuf, daher ist er es auch gewohnt, mit anzupacken, wo man seine Hilfe braucht.

Als ich Kurt von diesem Artikel erzählte und dass er schon 20 Jahre in der Arche ist, sagte er "Kann ich nicht glauben – 20 Jahre schon." Kurt kam in die Arche, als alle noch in Hochwald und im Saffret wohnten. Er hat den Neubau in der Unterdorfstrasse fotografisch dokumen-

tiert und schon mit den verschiedensten Menschen zusammengewohnt. Nun lebt er alleine in einem Studio und dort fühlt er sich sehr wohl. Dorthin kann er sich zurückziehen, wenn er Ruhe braucht.





Und wenn es ihm nach Gesellschaft zumute ist, dann geht er in den Kirschgarten 1, z.B. zum Spieleabend. Die Zusammensetzung der Wohngemeinschaft gefällt ihm gut und Alle freuen sich, wenn Kurt zum Abendessen kommt.

Bei der Frage, was ihm sonst noch wichtig ist, fällt Kurt zuerst seine Familie ein. Der Kontakt zu seinen Brüdern und seinem Göttibuben liegen ihm sehr am Herzen.

Als zweites kommen ihm seine Reisen in den Sinn: mit dem Car auf Kulturreise oder mit dem Zug und dem GA unterwegs sein. Er besucht gerne die Stätten seiner Kindheit und Jugend. Letzten Sommer ist ein langegehegter Wunsch von Kurt in Erfüllung gegangen: Er durfte im Lokführerstand durch den Gottard-Tunnel fahren.

Von manchen Dingen musste sich Kurt aber auch verabschieden: von seinem Töff, von seinem aktiven Einsatz bei der Freiwilligen Feuerwehr oder vom Skifahren. Aber Kurt wäre nicht Kurt, wenn nicht wieder die Freude am Leben Oberhand gewinnen würde. Er hat dafür andere Aufgaben übernommen: Er ist Delegierter der Arche-Versammlung der Schweiz und Teil des Vorbereitungsteams vom Gemeinsam Fiire-Gottesdienst. Auf diese Weise übernimmt Kurt Verantwortung und gestaltet das Leben der Arche mit.

Wir freuen uns noch auf viele freudvolle Momente mit Kurt und wünschen ihm, dass er sein Alter gesund und fröhlich geniessen kann.

Stefanie Diez
Teamleiterin Kirschgarten 1



NEUE MITARBEITENDE

Dominique Preg
(Leitung Tonatelier) seit Juni 2024



Ich habe mein Leben zum grossen Teil der Kunst und der Menschenkunde gewidmet, längere Zeit in Hamburg studiert, wo ich auch meine Frau kennen gelernt habe, und bin froh, über den ein oder anderen Umweg letztendlich die Arche Im Nauen gefunden zu haben.

Weit musste ich eigentlich nicht gehen, denn ich wohne so gut wie nebenan. Aber es scheint, dass genau dieses Jahr die Zeit für mich gekommen war, um diese neue Herausforderung anzunehmen und frischen Wind ins Tonatelier zu bringen.

Die Arbeit macht mir grosse Freude, weil sie mir jeden Tag lebendige Momente der Begegnung, neue Fertigkeiten und das Gefühl schenkt, einen bedeutungsvollen Beitrag im Sozialen zu leisten.

In meiner Freizeit bin ich gerne mit dem Velo unterwegs, besuche die ein oder

andere kulturelle Veranstaltung, improvisiere auf dem Klavier und spiele leidenschaftlich gerne Go, ein japanisches Brettspiel.

Ich bedanke mich für den herzlichen Empfang in der Arche und blicke mit Vorfreude auf all die Begegnungen, Aufgaben und Herausforderungen, die hier noch auf mich zukommen werden.

Lara Spiegelberg
(Praktikantin im Atelier)
August 2024 – Januar 2025



Hallo zusammen

Ich studiere Soziale Arbeit an der FHNW und bin seit dem 5. August 2024 bis Ende Januar 2025 Praktikantin in der Arche. Ich arbeite im Atelier in der Textil-, Ton- und Kreativgruppe mit den Bewohner*innen zusammen.

Ein paar kurze Eindrücke von mir: Ich bin eine offene, neugierige und humorvolle

Person. In meiner Freizeit spiele ich gerne Ukulele und gehe als Ausgleich ins Fitness, um mich neben der Arbeit fit zu halten. Musik und Bewegung sind für mich wichtige Ausgleichsmöglichkeiten, die mir viel Freude bereiten.

Die Arbeit in der Arche Im Nauen erfüllt mich mit grosser Begeisterung und Interesse, denn ich darf jeden Tag etwas Neues lernen. Durch die verschiedenen Bewohner*innen bekomme ich immer wieder eine frische Perspektive auf verschiedene Situationen.

Ich freue mich auf die weiteren Erfahrungen, die ich hier sammeln darf!

Michael Kolm
(Sozialpädagoge in Ausbildung im Kirschgarten 1) seit September 2024



Hallo Zusammen

Ich bin Michael Kolm und darf seit dem 01.09.2024 die im Kirschgarten 1 leben-

den Menschen in dem aktuellen Abschnitt ihres Lebens begleiten.

Ich bin nun 30 Jahre alt und bin in der Stadt Zug am Zugersee aufgewachsen.

Nach meiner Ausbildung als Heizungsinstallateur und einer langen Reise durch Argentinien und Mexiko hat es mich in die Region Basel gezogen. Zum einen weil in Arlesheim noch ein Teil meiner Familie wohnhaft ist und andererseits wegen meines Lieblingsvereins, dem FC Basel 1893. Viel meiner freien Zeit verbringe ich in und um diesen Verein und versuche, wenn möglich, alle Spiele zu besuchen.

Das Hauptaugenmerk liegt jedoch auf meiner aktuellen Ausbildung zum Sozialpädagogen. Dort bin ich nun im zweiten Ausbildungsjahr an der HFHS.

Es erfüllt mich mit grosser Freude, die in der Schule gelernten Theorien mit den Menschen in der Arche Im Nauen in die Praxis umzusetzen und sich so gemeinsam weiter zu entwickeln.

Ich freue mich auf die weitere Zeit mit vielen tollen Begegnungen.



EINE SPEKTAKULÄRE REISE – UNE VRAIE AVENTURE

Unser Mitfeiern des grossen 60-Jahr-Jubiläums der Arche-Gemeinschaften mit 2200 Teilnehmenden vom 28. – 31. Mai 2024 in der Bretagne

Als in einer unserer Teamsitzungen im Gässli-Team die Frage gestellt wurde, wer bereit wäre, nach Frankreich zum Jubiläum der Arche zu fahren, fühlte ich mich sofort angesprochen. Nun war noch die Frage, wer von den Bewohnenden gerne mitgehen würde und davon profitieren könnte. Die Wahl fiel sehr schnell auf Tobias, was sich später auch als absolut stimmig bestätigte.

Unser Textilatelier kreierte als erste wichtige Vorbereitung ein grosses, farbiges Banner – das später im spektakulären Einklang mit fast 70 anderen farbenfrohen Bannern auf dem Festivalgelände prangte.

Nach unserer Abreise mit unserem Arche-Bus wurden wir schnell ein gutes Reisetem und wussten noch nicht, was für Abenteuer noch auf uns warten würden.

Zunächst galt es, die ca. 300 km nach Annecy südlich von Genf zu bewerkstelligen, um mit der dortigen Arche-Gemeinschaft in Kontakt und freundschaftlichen Austausch zu kommen. Der Plan war, zusammen mit ihnen weitere 900 km zum Fest nach Carnac in der Bretagne zu fahren. Meine Begeisterung stockte etwas, als ich erfuhr, dass wir diese doch

sehr weite Strecke quer durch Frankreich nicht mit dem Zug, sondern mit dem Auto fahren sollten, für lediglich 3 Tage Aufenthalt! – Na ja – wenigstens sollte von der französischen Arche-Gemeinschaft in Annecy ein zweiter Fahrer gestellt werden und wir würden uns mit dem Fahren abwechseln können. Doch der Reihe nach:

Wir fuhren also erstmal gemütlich durch den schönen Jura (das Wetter war allerdings etwas regnerisch) und dann weiter auf der Autobahn an Genf vorbei ins pittoreske Städtchen Annecy am gleichnamigen See und fanden auch das Foyer der Arche-Gemeinschaft und wurden auf das Herzlichste empfangen. Es dauerte gerade mal einen Abend, dann kannten wir einen grossen Teil der Bewohnenden und Mitarbeitenden und fühlten uns sehr schnell heimisch und auch sehr wohl in den Zimmern mit Blick auf den See.

Schon bei den ersten Begegnungen mit den neuen Kommilitonen wurden der Charme und die kommunikativen Fähigkeiten von Tobias offenbar, indem er nicht locker liess und immer wieder nach den Namen und Anderem fragte und ich war beschäftigt, alles zu übersetzen. Nun hatten wir zwei Tage Zeit, uns zu akklimatisieren. Dabei wurde uns die sehr schöne Altstadt von Annecy bei sonnigem Wetter gezeigt und wir konnten den See und die Landschaft erwandern.



Dann kam der Tag X, als es mit 5 weiteren Bewohnenden und 2 Mitarbeiterinnen von Ancey auf grosse Fahrt quer durch Frankreich ging. Alles war wunderbar organisiert: Die Pausen und Picknicks, die Treffpunkte (wir fuhren mit insgesamt 4 Bussen und Personenwagen), die Fahrstrecke und die Übernachtung in einem Kloster 150 km vor dem Ziel, so dass es nicht zu anstrengend wurde. Allerdings liess der Komfort in dem riesigen Schlafsaal etwas zu wünschen übrig. Aber am nächsten Morgen ging es mit Begeisterung auf zum Endspurt zu unserem Ziel in der Bretagne.

Die Fahrt – mit viel Musik aus den Lautsprechern, mal französisch, mal deutsch, mal englisch, von unterschiedlichen Playlists, dazwischen Gesprächen über Leben und Tod und andere wichtige Dinge, hauptsächlich auf französisch und dann wieder auf deutsch – auch hier zeigte sich Tobias als guter Unterhalter – war bislang durchaus kurzweilig.

Doch nun kamen wir 80 km vor unserem Ziel das erste Mal ins Stocken – der Mo-

tor unseres Busses zeigte plötzlich einen Leistungsabfall und es war auf der Autobahn nur noch eine Geschwindigkeit von 100 statt 120 km/h möglich. Es wurde eine Notfallsitzung auf einer Tankstelle etwas abseits der Autobahn arrangiert und der einhellige Beschluss war, die restlichen Kilometer zu fahren und dann am Ziel eine Werkstatt aufzusuchen. Das Auto machte zum Glück auch noch ganz gut mit, aber der Werkstattbefund sagte, es brauche einen neuen Filter, der auch eingebaut wurde – und dann schien erstmal alles wieder in Ordnung zu sein.

Und wir waren nun auch am ersten Ziel, dem grossen Campingplatz von Carnac – dort wo die Alignements, die weiten Flächen mit den prähistorischen Steinsetzungen sind – und bezogen jeweils zu viert ein Mobilhome, das zwar recht eng aber komfortabel war.

Und dann ging es auch schon zum grossen Festivalplatz bei Auray, mit einem riesigen Zelt, das die 2200 Menschen beherbergen konnte und mit mehreren grossen weiteren Kultur- und Verpflegungs-Zelten. Wir bekamen gelbe Schals und waren damit zu unterscheiden von den drei anderen Gruppen mit roten, grünen und blauen Schals. Alles war unglaublich durchdacht und super organisiert – das gestaffelte Essen mit einer grossartigen Auswahl an Salat- und Ess-Ständen, – die Zusammenkünfte mit thematisch unterschiedlichen Inhalten durch Theater und Musik von den einzelnen Communautés professionell gestaltet, – Tanz und Kreativ-Workshops und vieles andere. Weitere Höhepunkte waren: Die grosse Messe mit Bene-

diktinermönchen und Priestern in der grossen Kathedrale von Sainte-Anne-d'Auray, die riesige Prozession dorthin (die Strassen waren weiträumig abgesperrt), ein Strandhappening mit allen über 2000 Menschen bei ausnahmsweise sonnigem Wetter am sehr breiten Ozeanstrand von Carnac und ein grosses Abschiedsfest auf dem Festivalgelände, endlich ganz ohne Regen, im Freien. Sagenhaft auch hier die unglaubliche Organisation – so viele Tische und Bänke, soweit das Auge reichte – alles schön geschmückt und in der Mitte der grosse Leuchtturm.

Immer wieder waren wir mit Bussen unterwegs und hatten eine ausgezeichnete Stimmung, indem Tobias und ich Mani Matter-Lieder und Hudigäggeler, wie

zum Beispiel: "Wenn einer tannige Hosa hät" zum Besten gaben, was unsere französischen Kommilitonen in absolut nicht endende Lachanfalle versetzte und auch die französische Seite in einen fortwährenden Wettbewerb brachte, wer die originellsten Songs und sonstige Beiträge wusste – eine wahrhaft bombige Stimmung vor und nach den anspruchsvollen und intensiven Gemeinschaftstreffen.

Ja – das sind bleibende Eindrücke!

Anfangen von dem ersten gemeinsamen Picknick auf der Autobahnraststätte mit der Annecy-Gemeinschaft – als Tobias allen die Show stahl, indem er begeistert von Weitem nach unserer "Sophie" rief (unsere erste Bekanntschaft und Ansprechpartnerin) bis hin zu den unzähligen farnefrohen Bannern in Wind und



Wetter auf dem nassen Festivalgelände, die vielen menschlichen, wertvollen Begegnungen, die vielen künstlerischen Beiträge, das Tanzen, Singen und Festen.

Was auch noch in Erinnerung bleiben wird: Unser weiteres Malheur mit dem Bus auf der Rückfahrt, das uns eine zusätzliche Hotelnacht in Charolles in der Bourgogne einbrachte, was auch seine schönen Seiten hatte.

Es war ein wunderbares Dabeiseinkönnen bei einem wichtigen Meilenstein der Arche-Weltbewegung – es waren über 60 Gemeinschaften aus allen Landesteilen Frankreichs, aber auch aus Kanada, Palästina und selbst aus Afrika anwesend!

Und last not least war es ein beglückendes, staunendes näher Kennenlernen und Schätzenlernen eines eigentlich schon vertrauten wertvollen Mitmenschen, das sonst nicht so leicht diese Tiefe bekommen hätte – Erlebnisse verbinden!

Wer einen weiteren Eindruck dieses einzigartigen Spektakels bekommen möchte, kann auf YouTube unter dem Stichwort 60 Anniversaire de L'Arche en France oder 60 ans d'histoire de L'Arche nachschauen.

Thomas Kuceida
Mitarbeiter Gässli

FEST DER INKLUSION

Bei einer Begegnung mit der Verantwortlichen der Arche Schweiz wurden wir zum "Fest der Inklusion" nach Fribourg eingeladen, welches unter dem Motto "Alle Einzigartig, Alle Zusammen" an einem Wochenende im Juni stattfand. Es bildete den Abschluss der nationalen Aktionstage zur UN-BRK.

Es war eine gute Entscheidung, dass wir, Manuel, Miguel, Marco, Andrea, Nino, Nathalie und Mohamed dieser Einladung gefolgt sind: Nach der abenteuerlichen Anfahrt zum Festplatz, die uns über zwei, drei schmale und süsse Steinbrückchen mit Einbahnverkehr führte, wurden





wir freundlich begrüsst. Man freute sich, dass wir da sind und den weiten Weg auf uns genommen haben.

Vor Ort gab es Würste vom Grill-Team, eine Kuchen-Ecke und sogar Live-Musik von Männern mit schwarzen Hüten und einer Frau mit Geige... Die Musik zog vor allem Manuel und Miguel in ihren Bann.

Auch gab es einen Verkaufsstand mit Handwerksprodukten der Arche Honduras, wo wir das eine oder andere Geschenklein kauften – auch um diese Arche zu unterstützen.

Wir bekamen Ballons mit Botschaften für Inklusion und durften diese an Menschen in der Stadt verschenken. Vor

Allem die beschenkten Kinder freuten sich... 😊

Parallel zum Fest gab es in der Altstadt ein Rennen mit Tandems und Fahrzeugen der Marke "Eigenbau", das sehr unterhaltsam für uns war. Wir durften auf einem Elektro-TukTuk die Rennstrecke abfahren, wovon wir alle begeistert waren.

Noch eine Coca-Cola an der Bar gezischt... und dann machten wir uns wieder auf in Richtung Dornach.

Wir kommen gerne wieder!

Nino Voneschen
Mitarbeiter Saffret

NORMALITÄT IN DER ARCHE

Alle sprechen vom Normalisierungsprinzip und wir dürfen es leben. Dank unseren Freunden und den mit der Arche verbundenen Menschen ist es möglich, unseren Bewohnenden ein Stück Normalität zu ermöglichen.

Marco, Andrea und Miguel wurden von unseren langjährigen Freunden Marianne und Martin eingeladen. Ich Glückliche durfte mitgehen und wir verbrachten einen richtig schönen Abend zusammen. Wir wurden mit einer sehr feinen Mahlzeit beglückt und mit einem wunderbaren Dessert überrascht. Die Bewohnenden konnten von ihrem Leben erzählen

und es wurden Fotoalben zusammen angeschaut.

Miguel, Andrea und Marco haben den Abend sehr genossen und wir kamen glücklich und zufrieden zurück ins Haus Saffret.

Grossen Dank an Alle, die mit unseren Bewohnenden befreundet sind und ihnen ein Stück Normalität schenken. Das sind die wertvollsten Geschenke für unsere Menschen.

Nathalie Brüderli
Teamleiterin Saffret



SOMMERLUST UND SINNESZAUBER

Im Verlauf unserer Ausbildung haben wir regelmässig verschiedene Lernaufträge, wie zum Beispiel ein Fest zu organisieren. Diesen Auftrag haben wir Azubis auch dieses Jahr bekommen und Keanu, Zaira und ich haben uns zusammengesetzt und mit der Organisation begonnen.

Nach viel Planung kam schliesslich der Tag unseres Festes "Sommerlust und Sinneszauber". Wir haben uns Alle auf dem Innenhof getroffen, wo es ein gemeinsames Abendessen mit Würsten frisch vom Grill, Hörnlisalat und Brot gab. Es wurde viel geredet und gelacht.

Anschliessend haben wir ein Sinneserlebnis angeboten. Die Bewohner*innen, welche teilnehmen wollten, konnten sich

im Gemeinschaftsraum auf Decken legen oder auf dem Sofa oder einem Stuhl Platz nehmen. Ich habe dann begonnen, die von uns geschriebene Geschichte von "Mia und Jumper" vorzulesen. Diese Geschichte haben Keanu, Zaira und ich mit verschiedenen Geräuschen, einem Duft und auch taktil wahrnehmbaren Reizen begleitet.

Es ist bei solchen Festen jedes Mal schön zu sehen, wie viel Dankbarkeit und Freude die Bewohner*innen haben.

Noemi Ruf

Auszubildende FaBe Kirschgarten 2

GEBURTSTAGSFEST PABLO

Im Sommer dieses Jahres organisierten die Eltern und Freunde von Pablo eine unvergessliche Geburtstagsparty mit peruanischer Livemusik und köstlichen Spezialitäten aus Peru. Pablos Eltern haben es hervorragend geplant und grosszügig alle Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen der Arche eingeladen. Auch Freunde und Familie von Pablo waren anwesend und haben mit uns gefeiert.

Während dem ganzen Fest spielten immer wieder lateinamerikanische Musiker und es wurde viel mitgesungen, getanzt und gelacht. Es gab Fleisch und Würste frisch vom Grill, viele verschiedene Salate und zum Abschluss noch leckere Desserts. Es herrschte eine zufriedene und entspannte Atmosphäre. Am Schluss waren jedenfalls alle müde von den vielen schönen Eindrücken.

Ein grosses Dankeschön von uns Allen – es war wunderbar!

Noemi Ruf

Auszubildende FaBe Kirschgarten 2





BADIZEIT



Pünktlich zu den Sommerferien kam endlich auch der Sommer und somit die Zeit, um in die Badi zu gehen. Alessandro und Marco genossen es sehr.

Marco sass am Beckenrand und war sehr zufrieden.

Alessandro liebte die Wasserrutsche. Mehrere Male hintereinander. Man sah und hörte, dass er eine Riesenfreude hatte. Einmal lief er mit mir durchs Nichtschwimmerbecken, doch danach wollte er sofort wieder rutschen.

Auch am Platz auf der Wiese hatten wir Spass und Muse zum Ausruhen.

Mal gab es Badi-Pommes, welche die besten sind, mal eine Glace, was bei den heissen Temperaturen auch nicht fehlen darf.

So haben wir die Zeit mit den heissen Temperaturen mit viel Freude in der Badi genutzt.



Regina Malech
Mitarbeiterin Saffret

SEIFENKISTENRENNEN IN DORNACH

Beim diesjährigen Seifenkistenrennen "Kühne Kisten" war die Arche wieder präsent:

Kurt war auf seinem Streckenabschnitt für die Sicherheit der "Kistenpiloten" zuständig und ein Team aus Gässli und Technischem Dienst baute auch dieses Jahr wieder den Crêpes-Stand auf und verwöhnte Alle kulinarisch. Es waren vor allem Menschen aus den eigenen Reihen.

Viele Bewohnende und Mitarbeitende liessen sich das Spektakel nicht entgehen und konnten die aufwändig gestalteten Kisten mit ihren ambitionierten Piloten über Rampen, in engen Kurven und durch das finale Seifenbad sausen sehen. Sie wurden enthusiastisch angefeuert und beklatscht.

Es hat Spass gemacht!

Nino Voneschen
Mitarbeiter Saffret

SEITENWAGENFAHRT AUF DEM GEMPEN – EIN UNVERGESSLICHER TAG

Am 24.08.2024 fand auf dem Gempen ein besonderes Ereignis statt, das vielen



Menschen noch lange in Erinnerung bleiben wird. Zahlreiche Bewohnende verschiedener Institutionen für Menschen mit Beeinträchtigung hatten die Möglichkeit, an einer einzigartigen Seitenwagenfahrt teilzunehmen. Organisiert wurde das Event von der Institution Sonnhalde, die sich nicht nur um den reibungslosen Ablauf kümmerte, sondern auch für die Verpflegung sorgte.

Der Tag begann mit strahlendem Sonnenschein – perfektes Wetter, um die





Ausfahrt zu genießen. Schon früh versammelten sich die ersten Teilnehmer und die Biker-Crew vor Ort, die mit ihren beeindruckenden Maschinen und noch beeindruckenderer Hilfsbereitschaft für strahlende Gesichter sorgten. Die Atmosphäre war von Anfang an von einer fröhlichen und ausgelassenen Stimmung geprägt. Viele der Bewohnenden konnten ihre Aufregung kaum verbergen und warteten gespannt auf ihre erste Fahrt im Seitenwagen.

Unvergessliche Fahrten und glückliche Gesichter

Als es dann endlich losging, war die Begeisterung spürbar. Ein Lächeln nach dem anderen, ausgelöst durch den Fahrtwind und die Freiheit, die eine Seitenwagenfahrt vermittelt, durchzog die Runde. Ei-

nige Teilnehmer wollten gar nicht mehr aufhören und fuhren mehrmals – so gross war die Freude über dieses Erlebnis. Die Geduld und das Engagement der Biker-Crew war hierbei besonders erwähnenswert. Mit viel Herzblut und Fingerspitzengefühl sorgten sie dafür, dass sich jeder wohl und sicher fühlte.

Verpflegung und Organisation auf höchstem Niveau

Auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Die Institution Sonnhalde stellte sicher, dass niemand hungrig oder durstig blieb. Die liebevoll vorbereiteten Speisen und Getränke boten eine willkommene Stärkung zwischen den Fahrten. Besonders schön war, dass sich Bewohnende, Betreuer*innen und Biker*innen miteinander austauschten und der Tag auch abseits der Fahrten von einem herzlichen Miteinander geprägt war.



Ein langer, erfüllter Tag

Für viele Teilnehmer war es ein langer, aber erfüllter Tag. Der Wechsel zwischen aufregenden Fahrten und entspannten Pausen machte die Veranstaltung zu einem echten Erlebnis. Als der Tag sich langsam dem Ende zuneigte, waren die



Gesichter von einem Mix aus Müdigkeit und Zufriedenheit gezeichnet. Die Veranstaltung auf dem Gempen war zweifelsohne ein voller Erfolg.

Die Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und das Engagement aller Beteiligten, insbesondere der Biker-Crew, trugen massgeblich dazu bei, dass dieser Tag zu einem ganz besonderen Ereignis wurde. Ein grosses Dankeschön gilt auch der Institution Sonnhalde, die mit ihrer exzellenten Organisation und Verpflegung den Rahmen für dieses schöne Erlebnis geschaffen hat.

Kamil Imfeld
Mitarbeiter Saffret



SOMMERHIT(Z) 2024



Gemütlicher Grillplausch in der Arche Im Nauen

Auch dieses Jahr haben wir am 29.8.2024 zum gemütlichen Beisammensein und zum Grillen eingeladen.

Um 17:00 Uhr öffneten sich die Arche-Porten.

Angehörige, unsere Vorstandmitglieder, langjährige Freunde der Arche, ehemalige Mitarbeiter*innen, Mitarbeitende mit und ohne Familie/Partner und Nachbarn waren unsere Gäste.

Trotz der grossen Hitze genossen wir Alle das leckere Essen und die fröhliche Atmosphäre. Ein herzliches Dankeschön an die Mitarbeiter*innen unserer Arche-Küche.

Ein Highlight für unsere Bewohnenden war das Seifenblasenpusten bzw. durch die Luft ziehen. Alle hatten eine riesige Freude an ganz kleinen und ganz grossen, sich spiegelnden Seifenblasen in allen Regenbogenfarben. Alleine schon das Zuschauen war ein Genuss.

Viele von diesen wunderbaren Momenten wurden aufgezeichnet. Christian hat u.a. für diesen Anlass einen professionellen Kameramann beauftragt, der immer an Ort und Stelle war und diesen Abend für uns unvergesslich gemacht hat. Wir wurden sogar aus der Luft mit einer Drohne gefilmt... wir sind echt gespannt auf diese Aufnahmen.

Um 18:00 Uhr gab es dann Live-Musik von der Band des Basler Singer und Songwriters Glauco Ceccarelli.

Aber Moment mal, ein Bandmitglied kam uns doch besonders bekannt vor! Wolfgang, unser lieber Leiter des technischen Dienstes! Er ist nämlich glücklicherweise der Bassist der Band. Vielen Dank Wolfgang für diesen musikalischen Genuss und dass du diesen Kontakt wieder möglich gemacht hast.

Es wurde zu lateinamerikanischen Rhythmen, Jazz und Rock getanzt. Die Stimmung war ausgelassen und entspannt. Bewohnende und Gäste hatten grosse Freude an der unbeschwerten, mitreis-



senden Musik. Es wurde bis in den Abend hinein getanzt, gelacht und sich ausgiebig unterhalten. Um 21:00 Uhr ist der Abend dann gemütlich ausgeklungen.

Das war wiederum ein wunderbares Fest!

Danke an Alle für Eure grossartige Unterstützung, für das Teilhaben und für unsere Gemeinschaft.

Larissa Schlüter
Mitarbeiterin Lolibach



BESUCH DER MARVEL-AUSSTELLUNG IM AUGUST

Im August erhielten die Bewohner*innen die wunderbare Gelegenheit, die beeindruckende Marvel-Ausstellung in Basel zu besuchen. Dank der grosszügigen Unterstützung von "plan.inklusion" bekamen wir kostenlose Eintrittskarten.

Am Eingang überraschten uns die Mitarbeiter*innen der Ausstellung mit zufällig vergebenen VIP-Bändchen, was bei allen eine grosse Freude auslöste. Während des Besuchs hielten wir viele unvergessliche Momente mit der Kamera fest.



Die Ausstellung bot eine Vielzahl an filmgetreuen Requisiten, die einen faszinierenden Einblick in die Marvel-Welt gaben. Zusätzlich sorgten interaktive Stationen, die die Bewohner*innen begeisterten, für viel Spass und Unterhaltung. Vor allem der von der Decke hängende Spiderman war das absolute Highlight.

Nach dem Rundgang durch die Ausstellung nutzten einige die Gelegenheit, im



Merchandising-Shop ein kleines Andenken zu erwerben.

Im Anschluss an die aufregende Ausstellung gab es einen gemütlichen Pizzaplausch in der Nähe, bei dem alle den Tag in entspannter Atmosphäre ausklingen liessen.

Ein herzliches Dankeschön an "plan.in.klusion" für diese unvergessliche Erfahrung!

Noel Blehs

Sozialpädagoge in Ausbildung Atelier



FERIENBERICHT ISELTWALD

07.09.–14.09.2024

Tag 1: Samstag 07.09.2024

Abfahrt in Dornach: Nina, Johannes, Stefan, Mathieu, Anja und ihr Hund Jaira fahren mit dem vollgepackten Bus direkt nach Iseltwald, in das schöne Holzchalet, wo wir uns für unsere Ferien einquartieren. Luca, Kurt, Suzanne, Yann, Zaira, Lena und Philipp waren mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nach Interlaken und anschliessend mit dem Bus nach Iseltwald unterwegs. Die Zugfahrt war ziemlich heiss, da die Klimaanlage ausgefallen war. Deshalb waren alle erschöpft bei der Ankunft. In Iseltwald angekommen wurden wir mit einer grossen Pfanne Spaghetti mit Basilikum-Pesto empfangen. *(Oh het das guet da! Gfüht hei mer de nächhär die ganz Wuche Spaghetti gässe. Där Philipp sogar zum Zmorgä).*



Am Nachmittag gönnten sich Suzanne und Philipp ein Bad im wunderschönen Brienersee und fühlten sich danach wie neu geboren. Alle anderen haben sich in

ihren Zimmern eingerichtet und es sich auf der schönen, sonnigen Terrasse gemütlich gemacht.

Am Abend spielten wir UNO Flipp (*s bösa UNO*). Es hat zwei Spielseiten. Die weisse Seite funktioniert wie das normale UNO (*diä schwarzi Siitä isch gemein, wüill me mängisch grad föif Charte muess ufnäh oder sogar fasch z ganze Bigeli*).

Tag 2: Sonntag 08.09.2024

Stefan und Mathieu machten eine lange Wanderung entlang des benebelten Brienersees. Johannes verweilte im Ferienhaus und beobachtete alles von der

Fensterbank aus. Kurt war täglich mit den Wanderstöcken unterwegs und besuchte schöne Orte. Alle anderen machten heute einen Ausflug zu den Giessbachfällen.

Das Schöne an unseren Ferien war, dass jeder das machen konnte, was ihm Freude bereitete. Jeder nimmt Ferien anders wahr und es war schön mitzuerleben, dass die Offenheit da war, dass jeder für sich entscheiden durfte, wie er/sie seine/ihre Ferien in Iseltwald verbringen möchte.



Der Weg zum Grandhotel Giessbach war steil, kurvig, anspruchsvoll und weitläufig. Philipp schob Luca auf dem Rollator volle Pulle im Zickzack den Berg hinunter, gefolgt von Nina und Lena. Suzanne, Zaira und Anja mit ihrem Hund gingen den Wanderpfad entlang Richtung Giessbachfälle (*i muess gäng wider stuune über das Naturwunder*). Anschliessen trafen sie sich mit den anderen zu Kaffee und Kuchen im Grand Hotel. Zaira, Suzanne und Philipp warfen noch einen Blick ins Grand Hotel. Dort waren früher Könige und wichtige Personen zu Gast, das hat man deutlich gesehen. Suzanne wollte dann Prinzessin spielen. Der Rück-

weg nach oben war für uns zu steil und wir waren müde. Deshalb setzte sich Philipp sportlich für uns ein und rannte den Berg hoch, um den Bus zu holen (*oh my God, Philipp!*)

Am Nachmittag feierten wir Yanns 19. Geburtstag. Zaira bereitete alles schön vor und dekorierte den Raum festlich. Gemeinsam sangen wir "Happy Birthday" für Yann und zusammen haben wir einen feinen Geburtstagskuchen gegessen.

(Zrügg im Chalet, het scho der nächscht Topf Spaghetti uf üs gwartet, das mau mit rotem Pesto.)

Tag 3: Montag 09.09.2024

(Es isch Mäntig und es schiffet us Chüble u hört där ganz Tag nümme uf).

Wir machten alle zusammen einen Ausflug nach Interlaken. Wir fuhren mit dem Schiff über den wunderschönen türkisblauen Brienzensee. Die Sicht war leider durch den Nebel eingeschränkt, jedoch liess es uns teils an die Titanic denken. Stefan und Philipp verliessen das Schiff in Bönigen und wanderten nach Iseltwald zurück.

In Interlaken angekommen wurden wir kurz von Globi begrüsst. Anschliessend starteten wir den Spaziergang zur Migros, um dort einzukaufen. Jedoch wurde der Weg dorthin zu einer Wanderung durch den Regen und wir mussten mehrere Pausen einlegen. Dabei gab es die Möglichkeit, in Souvenirläden zu gehen und Kleinigkeiten einzukaufen. Schön waren die Brienz Schnitzereien, vor allem die Kühe und die vielen verschiedenen



Treicheln. *(D Rollstuhel vo där Nina u em Yann hei o no müssä tanket si 😊)*

Am Abend wurden wir von Luca und Lena bekocht. Sie haben uns mit einem feinen Safran-Risotto mit Rauchwürsten verzaubert. *(Mhmm das isch de fein gsy!)*

Tag 4: Dienstag 10.09.2024

Stefan und Philipp gingen in Grindelwald spazieren. Lena, Suzanne und Mathieu sind mit der Kabinenbahn zur Pflingstegg gefahren. Im Bergrestaurant haben wir eine Portion Pommes gegessen und danach die Kühe gestreichelt. Später trafen sich alle wieder in der Talstation und gingen gemeinsam Glace essen.

Aus Spass spielten wir heute Abend UNO ohne zu sprechen, nur mit Gebärden!

Wer sprach, musste eine Karte aufnehmen. Yann war jeden Abend beim UNO-Spiel dabei. Besonders an diesem Abend hat Yann gelacht und sich köstlich amüsiert. Auch für uns war es eine interessante Erfahrung, nur mit Gebärden zu kommunizieren. Es war für uns schwierig, uns ohne Worte auszudrücken und nur auf Mimik und Gestik zu achten. Das Spiel zog sich so in die Länge, dass wir nach 2,5 Stunden das Schweigen abbrechen mussten *(das söu mau eine nache machä, zweüähauub Stung nüt z säge!)*.

Tag 5: Mittwoch 11.09.2024

Am Mittwoch wurde Nina leider so krank, dass sie früher nach Hause fahren musste *(d' Nina het weisch wie Fröid är Jaira gha! Das hei mir Aui gseh.)*



Wir konnten nur an der Seite stehen und sahen dafür, wie sich das Kielwasser mit dem Dampf vermischte. Das sah sehr mysteriös aus. Am Schluss konnten wir noch einen Blick in den Maschinenraum werfen. Das Schiff fasst sage und schreibe 800 Personen!

(Mhmmmm es git Raclette zum z Nacht.)

Tag 6: Donnerstag 12.09.2024

Mathieu, Stefan, Philipp und Suzanne wollten einen Spaziergang in den Schnee machen, aber sie haben ihn nicht gefunden. Also machten wir ein Picknick vor Ort *(bim Picknicke hets üs ganz verchuttet. Äs het üs chli abglösche. Drum si mer umkehrt, iz Outo zrugg u heigfahre.)*

Heute fuhren einige mit dem Schiff Richtung Interlaken. Stefan, Mathieu, Zaira, Yann und Anja mit ihrem Hund wanderten von Bönigen nach Iseltwald. Der Wanderweg zog sich entlang des Brienzsees und einen Teil mussten sie an der Strasse entlanggehen. Auf der Hälfte der Wanderung machten sie eine Zvieri-Pause und ein Picknick am See. Von da an ging es langsam Berg auf. Dank dem Supermotor an Yanns Rollstuhl konnten wir den steilen Hang hinauffahren, welcher zu Fuss anstrengend war. Oben auf der Kuppe angekommen, hatten wir eine wunderbare Aussicht auf Iseltwald.

Suzanne und Philipp haben in Interlaken ein paar Sachen eingekauft. Zurück fuhren die Beiden mit der "DS Lötschberg", dem Schaufeldampfer. Das war für Suzanne ein Highlight. Der Dampfer war ziemlich voll mit Japanischen Touristen.

Alle Andern sind im Ferienhaus geblieben, da die Meisten krank waren. Am Nachmittag schien kurz die Sonne, welche wir auf der Terrasse genossen. Später gingen Einige im Dorf spazieren und kehrten im Dorfladen ein.

Tag 7: Freitag 13.09.2024

Unser letzter Ferientag ist Wort wörtlich ins Wasser gefallen. Trotzdem machten wir das Beste daraus. Einige gingen nochmals im Dorf einkaufen, Andere spazierten dem See entlang. *(D Jaira de Hung vo de Anja het no ä ganzä Brunnetrog usgeschöpft mit ihrne grosse Taupe. Das isch gäng ä Spass gsi zum zuegugge.)*

Zur Feier des Tages haben wir zum z'Nacht Pizza bestellt und spielten zum letzten Mal unser legendäres UNO. Die Stimmung war entspannt und familiär. Es entstanden tolle Gespräche darüber, was wir in Iseltwald erlebt haben.



Tag 8: Samstag 14.0.2024

Abreisetag. Wir blicken mit einem lachenden und einem weinenden Auge auf die Ferien in Iseltwald zurück. Der Abschied zeigte sich bei Jedem anders. Einige freuten sich, wieder nach Hause zu gehen und andere wären gerne noch eine Woche geblieben... *(Au wenss fasch nummä gschifft u brunzet het, sis dä schönste Arche Ferie gsy sit langem.)*

Erzählt von Suzanne (Bewohnerin Kirschgarten 1), geschrieben von Anja (Mitarbeiterin Kirschgarten 1)

*Kommentare in Klammer: vom Bärner Meitschi Suzanne



EIN MÖGLICHES GRUNDREZEPT...

Wie aus einer verregneten Campingwoche eine wunderschöne Ferienerinnerung werden kann

Dieses Grundrezept wurde vom 7.9. – 14.9.2024 exklusiv durch die Teilnehmer*innen Andrea, David, Karin, Manuel, Marlon, Miguel, Sofia, Tobias, Olivier und Vivian auf dem Campingplatz Sutz am Bieler See getestet.

Bei Rückfragen können sich alle Leser*innen vertrauensvoll an die Expert*innen wenden.

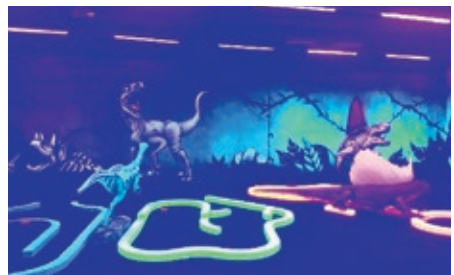
Zutaten:

- Freude am Zusammensein
- motivierte Mitarbeiter*innen, welche sich gegenseitig unterstützen
- Bewohner*innen, die der Gruppe vertrauen und Neues ausprobieren
- ausreichend Regenkleidung (falls nicht vorhanden, einfach vor Ort kaufen)
- eine Musikbox und eine inspirierende Playlist
- unkomplizierte Campinggäste, die sich immer über ein nettes Gespräch freuen
- gute Ideen, Flexibilität in der Umsetzung
- genügend Lagerfeuerholz
- leckeres Essen und ungesunde Getränke (die sooo ungesund sind, dass wir sie natürlich im Alltag (vielleicht) meiden würden... aber ganz sicher nicht in den Ferien)

Zubereitung:

Als erstes nehmen wir einen grossen Pott voll "**Freude am Zusammensein**", dieser darf die ganze Woche über auf höchster Stufe vor sich hin brodeln. Wichtig: Auf gar keinen Fall vom Feuer nehmen, niemals, sonst geht alles kaputt und fällt irreparabel in sich zusammen...

Daraus filtern wir jeden Tag die "**motivierten und sich gegenseitig unterstützenden Mitarbeiter*innen**" heraus. Wir lassen ihnen genügend Raum und Zeit, damit sie vieles planen und organisieren können, z.B. Ausflüge zum Bowlen und zum "Schwarzlicht-Minigolf Center", Schiff- und Bergbahnfahrten, Stadt- und Naturspaziergänge sowie all die kleinen alltäglichen Routineaufgaben wie Kochen, Duschen, etc.



Hinzu geben wir nun die "**Bewohner*innen, die der Gruppe vertrauen und Neues ausprobieren**". Achtung, die Reihenfolge der Zutaten ist hier sehr wichtig





Kleidung.

Eine besondere Note im Endergebnis erreichen wir durch das ununterbrochene Hinzufügen von stimmungsaufhellender Musik. Hilfreich hierbei ist eine "**Musikbox**" und eine "**inspirierenden Playlist**". Unter den Bewohner*innen haben wir einige Profis – DJanes und DJs. Zudem stellt uns Marlon mit grösster Selbstverständlichkeit sein komplettes Spotify- und Internetabo zur Verfügung. So wird aus den grauesten Momenten im Handumdrehen die beste Party der Welt – und das, so's denn sein soll, noch vor zehn Uhr morgens.

und darf nicht vertauscht werden. Nur so gelingt es, dass die Bewohner*innen z.B. trotz des Regens zufrieden im Zelt schlafen, weil sie wissen, dass sie in ein gutes Miteinander eingebettet sind. Und auch wenn das Essen etwas später auf dem Tisch steht – wir werden sicherlich heute noch satt werden. Dabei macht die ganze Feriengruppe die Erfahrung, dass alles schneller geht, wenn wir zusammen helfen. Somit werden auch die letzten Beobachter*innen am Ende der Woche zu Mithelfer*innen – einfach, weil es für sämtliche Beteiligte mehr Sinn macht, als wartend nebendran zu stehen.

Dem Ganzen mengen wir nun "**ausreichende Regenkleidung**" bei. In unserem Falle haben wir das grosse Glück, dass es in nur fünf Gehminuten Entfernung vom Campingplatz Sutz einen gut sortierten Landi gibt. Am Ende der Woche sind wir mit fast allen Verkäufer*innen dort per Du. Spätestens jetzt wissen wir – es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte

Wenn sich dann noch die "**unkomplizierten Campinggäste**" ganz ungefragt um das Wohl der Bewohner*innen kümmern, sind wir schon fast beim Besten aller möglichen Rezeptvarianten angelangt. Egal ob in der Küche, im Waschraum oder vor unseren Fasshütten, egal ob in deutscher, spanischer oder französischer Sprache – ein Schwätzchen in Ehren kann niemand verwehren. Für unsere Feriengruppe ist dies der Inbegriff der vielgeliebten, gelebten Inklusionserfahrung. Für die Campinggäste wiederum sind wir eine willkommene Abwechslung zu ihren sonstigen Urlaubsaufenthalten.

Im Allgemeinen muss das Grundrezept kontinuierlich durch "**gute Ideen und Flexibilität in der Umsetzung**" geschmeidig und luftig gehalten werden. So entscheiden wir uns z.B. relativ spontan, unsere Schifffahrt zur Petersinsel in eine Seerundfahrt abzuändern, da es plötzlich in Strömen regnet. Den Ausflug auf die Petersinsel holen wir bei strahlendem



Sonnenschein zwei Tage später über den Landweg nach. Und dafür werden wir tatsächlich mit Strandfeeling belohnt...

Das Ganze wird zu guter Letzt mit **"genügend Lagerfeuerholz"** abgerundet. Die Nacht kann lang werden und die Tänze können wild sein, deswegen muss hier wirklich ausreichend vorgesorgt werden. Was gibt es Schöneres, als dass wir an unserem letzten gemeinsamen Abend am Feuer sitzend vollkommen die Zeit vergessen? Dunkel ist es ja sowieso schon ...

Das ganze Gemisch wird achtsam mit **"leckerem Essen und ungesunden Getränken"** dekoriert. Falls diese nicht vorhanden sind, ist auch Leitungswasser möglich – das Grundrezept zeichnet sich dann aber unumgänglich durch einen bitteren Nachgeschmack aus. Dieser ist tunlichst zu vermeiden, da die Gefahr besteht, die ansonsten wunderschönen Ferienerinnerungen negativ zu beeinflussen.

Voilà... und fertig ist das Grundrezept, das natürlich nach Belieben verändert oder erweitert werden darf.

Alle Leser*innen, welche an der nachhaltigen Wirkung dieses Rezeptes zweifeln, dürfen gerne gegenüber den eingangs genannten Expert*innen das Stichwort "Ferienlager Bielersee" erwähnen. Die Reaktionen werden sein "Wow, schön, ich habe im Zelt geschlafen" oder "Tolles Lagerfeuer, ich ha tanzed", sowie "j'ai pas dormis assez, mais c'était super bien" sowie "Wir hän zammä Disco g' macht" und "Es war wirklich anstrengend, aber echt unglaublich toll"....um hier nur ein paar Beispiele zu nennen. Bis jetzt hat niemand im Nachhinein explizit den Regen erwähnt – nur ich, in diesem Rundbriefartikel.

Karin Ritzinger

*im Namen der Feriengruppe Bielersee
Mitarbeiterin Gässli*

LAGER LENZERHEIDE



Mit grosser Vorfreude zogen wir am Samstag, dem 07. September los in unser Ferienlager in der Lenzerheide. Eine Gruppe reiste mit dem Zug, die andere Gruppe mit einem kleinen Bus. Als wir alle in Lantsch/Lenz angekommen waren, konnten wir unser Ferienhaus beziehen. Es hatte viele kleine Zimmer und eine grosse Stube mit einer schönen Aussicht auf die Berge.

Jeden Abend hatten wir eine kurze Sitzung, bei welcher wir den kommenden Tag besprachen und planten. Alle konnten ihre Wünsche äussern, sagen, was sie gerne unternehmen würden oder zwischen verschiedenen Vorschlägen auswählen.

Wir haben in dieser Woche viele tolle Aktivitäten unternommen. Aktivitäten draussen, wie spazieren gehen (um den See, im Eichhörnchen-Wald, in der Umgebung), eine Gondelfahrt auf den Berg, schwimmen im Hallenbad oder Fussball

spielen auf dem Fussballplatz. Aber auch bei nicht so gutem Wetter hatten wir immer etwas Tolles zu unternehmen. Wir haben viel gezeichnet, Nägel lackiert, Tattoos aufgeklebt, Geschichten vorgelesen, Filme geschaut, zur Musik getanzt und gesungen und noch vieles mehr. Es gab für Jede und Jeden, über den Tag verteilt, passende Angebote.

Auch wenn wir eigentlich nicht wollten, dass die Woche schon so schnell zu Ende geht, haben wir uns Alle auf den Freitagabend gefreut, dort wurde nämlich Essen bestellen und es stand eine Disco auf dem Programm. Auch diesen letzten Abend haben wir Alle genossen und sind danach müde ins Bett gegangen.

Am Samstag war dann leider schon wieder Abreisetag und es ging durch den Schnee, welchen es die letzten zwei Tage gegeben hatte, wieder in zwei Gruppen zurück in die Arche.

Ich nahm die Bewohner*innen in dieser Woche meist sehr ausgeglichen und fröhlich wahr. Von den Rückmeldungen, welche ich bisher bekommen habe, freuen sie sich schon auf das nächste Ferienlager.

Noemi Ruf

*Auszubildende FaBe
Kirschgarten 2*



FERIENLAGER INTERN



Auch in diesem Jahr gab es wieder verschiedene Möglichkeiten, die Ferien zu verbringen. Eine Gruppe entschied sich, in Dornach zu bleiben und mit verschiedenen Ausflügen die Gegend zu erkunden. Jeden Tag gab es am Vormittag ein Treffen, bei dem das Tagesprogramm und die Wünsche der Bewohnenden besprochen wurde. So konnte immer entschieden werden, wer am Gruppenangebot teilnehmen oder lieber im kleinen Rahmen unterwegs sein möchte.

Am Abend des ersten Tages trafen wir uns zur Grillparty auf der Terrasse des Lolibach. Alle freuten sich über das leckere Essen und das Zusammensein bei schönem Wetter. Er wurde viel erzählt und gelacht. Am Montag ging die Fahrt nach Rheinfelden – Kaffeetrinken und Läden dürfen schliesslich in keinem Lager fehlen. Am Dienstag besuchten wir das Papiermuseum. Hier konnten alle beim Marmorieren, Drucken und Papierschöpfen aktiv werden. Am Mittwoch stand der grosse Ausflug nach Luzern ins Verkehrshaus auf dem Programm: Hubschrauber, Flugzeuge, Raumkapseln und Astronauten, schnelle Autos, Gondelbahnen, Eisenbahnen und Schiffe – da gab es wirklich viel zu bestaunen und zu erleben. Das Wetter war leider ab Montag eher regnerisch und so entschieden wir, am Donnerstag zum Bowlen zu gehen. Voller Elan wurden die schweren Kugeln Richtung Ziel gerollt. Dabei gab es auch einige Treffer und Gewinne zu feiern. Die Ferienwoche fand ihren Abschluss mit einer gemeinsamen Schifffahrt auf dem



Rhein. Drinnen beim Pommes-Essen war es dann auch nicht mehr so schlimm, dass es draussen kalt und windig war.

Damit ging eine schöne Ferienwoche zu Ende, die dank eines individuellen Programms und viel Engagement seitens

der Mitarbeitenden für alle Bewohnenden schöne Erlebnisse und zugleich Erholung brachte.

Stefanie Diez
Teamleiterin Kirschgarten 1

WEITERBILDUNG: KONFI SELBST MACHEN

Ein Weiterbildungsangebot für unsere Bewohner*innen war das Herstellen einer Konfitüre. Da es eine saisonale Angelegenheit werden sollte und es Ende September stattfand, fiel die Wahl auf das Kochen von Zwetschgenkonfi.

Mit Yildiz, Tabea, Andrea und Johannes begannen wir nach einem kurzen Theorieteil, die Steine der Zwetschgen zu entfernen. Danach kam das Einkochen der Früchte mit Gelierzucker. Beim Rühren zeigten die Teilnehmer*innen viel Elan. Zu guter Letzt kam das Abfüllen der eingekochten Konfitüre in die Gläser.

Nachdem die Gläser abgekühlt waren, durften sich die Teilnehmer*innen voller Stolz über die gelungene Weiterbildung ein Glas ihrer selbst hergestellten Konfitüre mitnehmen.

Zaira Gonzalez & Philipp Good
Auszubildende FaBe & Teamleiter Atelier



ANGEHÖRIGENANLASS LOLIBACH – EIN TEAM



Neulich ging es wieder los, das Getuschel auf dem Gang, die neugierigen Blicke, das Lachen, die schönen Begrüssungen und viele Umarmungen. Die teilnehmenden Angehörigen der Bewohnenden der Wohngruppe Lolibach waren zum zweiten Mal in diesem Jahr bei uns für einen Angehörigenanlass. Dabei entsteht immer wieder eine schöne Atmosphäre, es wird gelacht, es wird erzählt. Ganz offen, ganz freudig reden wir über das, worauf wir Lust haben. Nach einer Vorstellungsrunde aller Anwesenden darf nach Neugier und Herzenslaune gefragt werden: Was macht ihr, woher kommt ihr, hast du ein Lieblingsessen? Müssen wir über

die Arbeit reden? Nein, es ist offen. Wir reden über Auslandsaufenthalte, über Kindheitserinnerungen, über Tierbeobachtungen, kleine Anekdoten aus dem Leben werden erzählt. Dazu gibt es Kaffee und Feigenwähe, von Marvin gebacken, mit den Feigen aus dem Garten von Christophs Eltern. Dazu eine grosse Portion Schlagsahne. Luke als neuer Mitarbeitender stellt sich allen Anwesenden vor, darf/will private Fragen beantworten und so öffnen wir uns für Feedback, für Kritik, vielleicht gibt es Wünsche für die Zukunft. Wir schauen einander an, wir hören einander zu und wir sind dankbar.

Nach zwei Stunden sitzen wir immer noch zufrieden zusammen und es ist spürbar: Es ist kein "Angehörigenanlass", es ist ein Teamtreffen. Ein Team, das sich gemeinsam um die anvertrauten Menschen kümmert, das sich sorgt, das zusammen arbeitet, das es gut miteinander hat, das offen für Ideen und Austausch ist. Wir sind ein Team.

Lena Grimm
Teamleiterin Lolibach

HALLO ZUSAMMEN

Am Dienstagabend biete ich den Bewohner*innen neben Freizeit neu einen Entspannungs- und Wellnessabend an. Ich möchte einen Ort schaffen, an welchem sich die Bewohnenden vom "normalen/stressigen" Alltag psychisch und physisch erholen können.

Warum Entspannung wichtig ist?

Ein gesundes Verhältnis von Anspannung und Entspannung ist im Leben essentiell. Der Körper braucht Phasen, in denen er angespannt ist, ebenso wie Phasen, in denen er entspannt ist. Wichtig ist, dass ein Gleichgewicht zwischen diesen Phasen besteht.

Wie kann die Psyche entspannen?

Entspannung gelingt auf verschiedenen Wegen: z.B. spazieren gehen, ein warmes (Fuss-)Bad, Musik hören, singen, tanzen, lachen, verschiedene Düfte und spezielle Entspannungstechniken, die nachhaltig wirken können.

Was entspannt bei Angst?

Ich möchte gerne diverse Entspannungstechniken oder Atemübungen einsetzen, welche helfen, sich selbst zu beruhigen. Bei Atemübungen konzentrieren wir uns z.B. bewusst auf das Ein- und Ausatmen. Dies lenkt die Aufmerksamkeit von der Angst ab und kann dazu beitragen, ruhiger zu werden.

Wellness- und Entspannungsabend am Dienstag

(19:30–21:00)

Alle Bewohner*innen, welche am Entspannungsabend teilnehmen, sollen gleichberechtigt sein! Damit meine ich, dass jeder die Möglichkeit bekommen darf, die verschiedenen Angebote zu nutzen. Aus zeitlichen Gründen ist es nicht möglich, dass an einem Abend jeder alles ausprobieren kann, weshalb wir immer vor Beginn eine kleine Auswahl anbieten.

Ganzkörpermassage durch elektronische Massagematte

Eine Ganzkörpermassage verbessert die Durchblutung von Muskeln und Gewebe. Das wirkt sich auch positiv auf unser Immunsystem aus.

Handmassage mit Massagebällen, Massagestäben und Massagecups, Massageölen, Cremes und Lotionen

Die Hand ist tagtäglich im Einsatz, um dem Menschen seine Selbstbestimmtheit zu ermöglichen. Daher sollte das

Wohlbefinden der Hand durch Entspannung und sanfte Grifftechniken aufrechterhalten werden.

Kopfmassage

Kopfmassagen mit der Wellness-Kopfmassagebürste können dabei helfen, Stress zu reduzieren, Verspannungen zu lösen und sogar Kopfschmerzen zu reduzieren. Doch ebenso fördern sie die Durchblutung des ganzen Körpers.

Fussmassage

Diverse Massageöle, Massagelotionen, Hornhautbalsam, Fussbäder mit Badezusätzen können eine entspannende Wirkung haben.

Diverse Düfte

Düfte sorgen für mehr Gelassenheit im Alltag. Ätherische Öle wirken auf das

vegetative Nervensystem und können die Stimmung beeinflussen. Ätherische Öle wie z.B. Lavendel wirken entspannend und können die Nerven in stressigen Situationen beruhigen.

Entspannungsmusik

YouTube TV, Spotify, Livefilme mit Entspannungsmusik, musikalische Traumreisen ...

Musik kann viele verschiedene Wirkungen auf uns haben. Sie kann Emotionen verstärken, Stimmungen verändern, uns aufputschen oder beruhigen. Mit Hilfe von Entspannungsmusik werden Schlafstörungen gemindert, chronische Schmerzen gelindert und Ängste abgebaut.

ENTSPANNUNGS- UND WELLNESSABEND IM KIRSCHGARTEN 1

"Sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen, um die eigenen Energiespeicher wieder aufzuladen."

Heute nehme ich dich mit auf eine Reise in die Welt des Wohlbefindens und der Entspannung. Unser Wohnzimmer verwandelt sich jeden Dienstagabend in eine gemütliche Wellnessoase. Der

Raum wird abgedunkelt und mit warmen Lichtern beleuchtet. Es folgt ein Tierfilm, der mit Entspannungsmusik hinterlegt ist, weil wir alle Tiere sehr toll finden. Die ruhige Stimmung lädt zum Entspannen, Ausruhen und Träumen ein.

Hier kann ich den Stress des Alltags vergessen, mir selbst etwas Gutes tun oder

einfach nur die Augen schliessen, der ruhigen Musik lauschen und neue Energie tanken. Bei einem Fussbad mit Duft meiner Wahl geniesse ich die Schwerelosigkeit. Dieses Gefühl, wenn die Wärme über die Füsse hoch zum Rücken wandert, empfinde ich als sehr angenehm. Am Liebsten liege ich zugedeckt auf der Massagematte mit Heizfunktion. Die Wärme beruhigt und entspannt mich und meinen Körper.



Um auch meinem Gesicht etwas Gutes zu tun, mag ich am liebsten eine Gesichtsmaske. Mit der sehen wir zwar immer lustig aus, aber sie tut mir gut und das ist die Hauptsache. Es gibt auch noch andere Wellnessangebote: Zum Beispiel sind die Hand-, Arm-, Bein- und Rückenmassagen mit diversen Cremes und Ölen und mit unterschiedlichen Massagehilfs-

mitteln, wie Massagebällen, Massagebürsten, Jacknopper, Shiatsu-Nackentherapiegerät und Massagematte bei uns allen sehr beliebt.

Die Idee von Anja mit dem Thema "sich selbst etwas Gutes tun" finde ich sehr toll. Wir lernen unseren Körper zu schätzen und dankbar zu sein, was er tagtäglich für uns leistet. Zum Beispiel danken wir unseren Händen, dass sie täglich für uns greifen und halten. Wir danken unseren Füßen und Beinen, dass sie uns stützen, tragen und Halt geben. Wir danken unserem Körper, dass er uns im Gleichgewicht hält und mit uns die Jahre zählt. Schliesslich möchte ich 110 Jahre alt werden 😊.

**Erzählt von Elisabeth &
aufgeschrieben von Anja von Arx**
*Bewohnerin & Mitarbeiterin
Kirschgarten 1*

DANKESCHÖN

Die meisten Aktivitäten, die über unseren Alltag hinausgehen, können wir nur mittels Spenden realisieren. Das heisst, wir sind auf Spenden angewiesen. Ohne sie wäre manch schöne Stunde, z.B. in einem Feriendomizil, nicht möglich gewesen.

Wir freuen uns sehr über Ihre Spende.
Ob gross, ob klein – für uns ist jeglicher Betrag hilfreich.

Spenden können Sie direkt auf unser PC-Konto:
IBAN CH90 0900 0000 4000 9093 4

Für die langjährige Spenden-Partnerschaft möchten wir an dieser Stelle der Stiftung "Denk an mich" ganz herzlich danken.



IMPRESSUM

Herausgeber: Arche Im Nauen
Auflage: 1200 Exemplare
Druck: WBZ, Reinach
Redaktion: Ruth Joseph und Barbara Graf
Gestaltung: WBZ, Reinach
Fotos: Arche Im Nauen

Arche Im Nauen
Unterdorfstrasse 18
CH-4143 Dornach
Tel. 061 599 70 20
Fax 061 599 70 29

www.imnauen.ch
info@imnauen.ch
IBAN CH90 0900 0000 4000 9093 4