

# LEBENS FREUDE News



**Herbst 2024**

Liebe Freunde und Freundinnen der  
Stiftung Lebensfreude  
Liebe Spenderinnen und Spender

Wertschätzung, Leichtigkeit und Freude vermitteln ist unsere Mission. Geteilte Freude ist definitiv doppelte Freude. Geteilte Erfahrungen verdoppeln sich vielleicht nicht, aber sie können unumstritten viel bewirken, wenn sie auf offene und interessierte Ohren und Seelen treffen – insbesondere, wenn sie von erfahrenen Menschen, die selber stets für Neues offen bleiben und sich vor allem gut in die Situation und Herausforderungen des Gegenübers einfühlen können, weitergegeben werden.

Das ist unsere Grundlage für Schulungen, welche die Stiftung Lebensfreude, nebst den Lebensfreude-Besuchen in den mittlerweile rund 65 Institutionen der Deutschschweiz, durchführt, begleiten darf. Das neue Projekt freut uns sehr und wir sind dankbar, wenn wir dadurch zusätzlich ein wenig liebevolle Leichtigkeit und Unterstützung weiter geben dürfen.

**Von Herzen** wünschen wir Ihnen und Ihren Lieben ein zufriedenes und lebensfreudiges Jahr.

Christine Lienhard  
Mit-Gründerin und Präsidentin

## Stimmen aus der Fachwelt



Diana Hubmann  
Leiterin Alltagsgestaltung und Aktivierung

«Die Künstlerinnen und Künstler der Stiftung Lebensfreude besuchen unsere Institution und damit unsere Bewohnerinnen und Bewohner schon mehr als 10 Jahre.

Alle zwei Wochen verzaubern sie unsere Bewohnerschaft mit ihrer fröhlichen, aufgestellten und humorvollen Art. Im Wechsel besuchen sie alle drei Wohnbereiche des Pflegeheims sowie unsere spezialisierte Abteilung für von Demenz betroffene Menschen. Jede einzelne und individuelle Begegnung mit ihnen sorgt bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern immer wieder für ein Strahlen in den Gesichtern – «die pure Lebensfreude».

Durch die regelmässigen Besuche entstehen wiederkehrende Begegnungen. Die Freude ist stets gegenseitig und das schafft eine vertraute und liebevolle Atmosphäre.

Durch das humorvolle und sympathische Erscheinungsbild der Künstlerinnen und Künstler blühen die Bewohnerinnen und Bewohner richtig auf.

Das gemeinsame Singen mit musikalischer Begleitung, einer Ukulele oder Handorgel, wie auch die kreativen Zauberkünste, zelebrieren einen umfangreichen Humor-Nachmittag, welcher mit allen Sinnen erlebt wird. Dabei entstehen vielseitige und lustige Gespräche, wobei das aktive Zuhören nie zu kurz kommt.

Durch ihre geschulte und professionelle Haltung gegenüber den älteren Menschen bringen sie eine ruhige, authentische und lebenswürdige Stimmung in die Obesunne.

Wir schätzen den lebensfreudigen Besuch immer wieder aufs Neue und freuen uns, ihn auch im neuen Jahr 2025 herzlich begrüssen zu dürfen».





## Die Menschen im Zentrum Lebensfreude-Mitarbeiterinnen



Tiziana Recine Iacopetta

«Anlässlich einer Spendenaktion im Café La Trouvaille hatte ich 2018 das Vergnügen Christine Lienhard, die Präsidentin der Stiftung Lebensfreude, kennen zu lernen. Dieses Projekt zu unterstützen und gleichzeitig mehr über die Stiftung Lebensfreude zu erfahren, war für mich eine grosse Freude.

Seit 2022 bin ich selbst Teil des Teams der Stiftung Lebensfreude. Zu meinen Aufgaben gehören die vollständige Führung der Buchhaltung sowie des Personalwesens.

Es ist mir eine Ehre und eine Herzensangelegenheit für die Stiftung tätig zu sein. Alle Mitarbeitenden, von der Administration bis zu den Clowns, strahlen eine grosse Herzlichkeit und einen wunderbaren Humor aus – einfach fantastisch!

Ich freue mich sehr, aktiv daran mitzuwirken, Lebensfreude durch die Clown-Einsätze zu verbreiten und Teil dieser inspirierenden Gemeinschaft zu sein».

«Vor zwei Jahren habe ich die Stiftung Lebensfreude kennen gelernt und war vorerst als ehrenamtliche Helferin im Einsatz. Seit etwas mehr als einem Jahr arbeite ich Teilzeit für die Stiftung und kümmere mich um diverse administrative Aufgaben wie die Verdankungen der Spenden, die Pflege der Datenbank und die Koordination der Besuche auf Seite der Institutionen. Die Gestaltung des Newsletters und der Informationsflyer ist ebenfalls meine Aufgabe.

Die Arbeit macht mir viel Freude und es ist toll, dass wir die Lebensfreude in immer mehr Institutionen schicken dürfen. Dem Lebensfreude-Clownteam begegne ich vor allem bei den Schulungen und Anlässen. Es sind spannende und faszinierende Menschen. Kreativ, offen und herzlich. Ich bin gerne Teil der Lebensfreude».



Tetiana Kutsenko



## Humor in der Pflege

Seit geraumer Zeit wird die Stiftung Lebensfreude immer wieder mal gebeten Humorworkshops, respektive Schulungen für angehende Pflegefachkräfte oder Angehörige, die ihre Lieben zuhause betreuen, durchzuführen.

Um solche Schulungen gezielt und feinfühlig zu leiten braucht es Menschen, die den Pflegealltag kennen und um die täglichen Herausforderungen von Pflegenden wissen. Im Stiftungsteam arbeiten bereits seit mehreren Jahren Künstler\*innen mit, die selber in der Pflege tätig sind oder waren und natürlich auch einige, die privat kranke Menschen begleitet haben.

Es geht keinesfalls darum, einfach etwas lustig zu sein und zu denken, dass dies die Aufgabe der Pflegenden von alleine vereinfachen würde. Zudem, was für den einen passt, muss nicht unbedingt für die anderen funktionieren.

Sabine Buckstegge, alias Trudi Lebensfreude, ist ausgebildete Pflegefachfrau und Heilpädagogin. Sie berichtet über Ihre Erfahrungen als

Lebensfreude-Dozentin bei den Vorträgen:

«Alle SchülerInnen sitzen erwartungsvoll im Saal. Sabine kommt als Clownin Trudi rein und setzt sich in die erste Reihe. Ein Raunen geht durch die Menge. Trudi regt sich über die Unpünktlichkeit der Dozentin auf, verteilt an die müde aussehenden SchülerInnen Vitamine in Form von Seifenblasen und macht mit ihnen ein Spiel zum wach werden.

Trudi verabschiedet sich um mich, Sabine, die Dozentin, zu suchen. Während meiner Umwandlung schauen die Auszubildenden den Film über die Stiftung Lebensfreude.

Die SchülerInnen erfahren Wissenswertes über die Themen Humor, Lachen, Humor in der Pflege, wohlwollender Humor und seine Grenzen sowie Humorinterventionen. Gespickt ist der Vortrag mit persönlichen Erfahrungen, praktischen Übungen, Singen und Tanzen.

Die Schulungen machen Spass, die Teilnehmenden sind offen und interessiert. Es wäre schön und wertvoll, wenn das wichtige Thema Humor in der Pflege allgemein stärker etabliert würde».





## Humor in der Sterbebegleitung

Der Verein TECUM in Graubünden bietet interessierten Menschen eine wertvolle Ausbildung zur Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden an. Im Rahmen dieser siebentägigen Ausbildung durfte ich am 9.11.2024 ein Humortraining anbieten.

Das hört sich vielleicht paradox an - Humor und Sterbebegleitung passt das überhaupt zusammen? Um es mit den Worten von Georg Bernhard Shaw zu beantworten:

«Das Leben hört nicht auf, lustig zu sein, wenn Menschen sterben. Ebenso bleibt es ernst, wenn Menschen lachen.»

Es hat mich sehr berührt, wie offen die Anwesenden mit mir ihre persönlichen Erfahrungen zum Thema Sterben und Humor teilten.

Wir kristallisierten heraus, dass es nicht immer das laute Lachen sein muss. Es kann auch ein wohlige inneres Gefühl sein, das z. B. ausgelöst werden kann durch ein gesumtes Lied verbunden mit dem Halten der Hände.

Dankend nahmen die Teilnehmer\*innen noch meine Tools an, die ich ihnen mit auf den Weg gab. Zum Beispiel das Humortagebuch, um ihren Sinn für Humor zu schärfen und ihn achtsam anwenden zu können. Humor kann die Resilienz stärken und ist somit ein wichtiger Faktor für die eigene Psychohygiene.



## Dankeschön!

Wir danken an dieser Stelle allen Spender\*innen ganz, ganz herzlich. Ohne ihre Hilfe wäre es nicht möglich, die Lebensfreude-Künstler\*innen zu schulen und eine Menge Momente der Freude und Wertschätzung zu schenken.

Die Aktionen, die von verschiedenen Clubs und Vereinen durchgeführt werden freuen uns sehr. Neben der finanziellen Unterstützung sind Anlässe Gelegenheiten, den Stiftungszweck der Öffentlichkeit näher zu bringen und sie für das Thema zu sensibilisieren.

Auch für die Einladung zu verschiedenen Referaten danken wir sehr herzlich. Sie sind eine weitere tolle Gelegenheit unsere Aktivität der Bevölkerung vorzustellen und direkt auf Fragen einzugehen.

Sehr berühren uns auch Aktionen, die von Privatpersonen durchgeführt werden. Sei es der Sonntagsbrunch mit Freunden oder die Geburtstagsparty, wo anstelle von Geschenken Spenden gesammelt werden. Dank Ihrer Freude am Spenden, können wir viel Freude und Wertschätzung weiter spenden. Jede einzelne Geste zählt.

**MERCI!**



## Engagiert zugunsten der Stiftung Lebensfreude



### Konzerte Projektchor «There is a Light»

«Sechs unvergessliche Konzerte durften wir geniessen, sechsmal unsere Herzensangelegenheit - Gesang und soziales Engagement - verbinden und mit viel Publikum teilen. Nun dürfen wir mit Freude und Stolz auf das Erreichte zurückschauen.

Es freut uns ausserordentlich, jeder der sechs ausgewählten Organisationen, den Betrag von CHF 3'080.- überweisen zu dürfen.

«There is a Light» «Da ist ein Licht», das haben alle Sängerinnen, die teilgenommen haben, auch in diesem Jahr im Herzen mitgetragen und so hat das Projekt sein Ziel erneut erreicht, Freude schenken und Freude erleben».

Roland Kuratli, Dirigent

### Golfturnier Lipperswil

Grau, kalt und nass – präsentierte sich das Wetter am diesjährigen Golfturnier in Lipperswil.

Golfer\*innen lassen sich bekanntlich nicht so schnell vom Spiel abhalten und es liess sich auch niemand die gute Laune verderben.

Am Abend wurden die Teilnehmer\*innen dann kulinarisch und musikalisch belohnt. Mit Coco Fletcher, Lead Sängerin der Show «Simply The Best», trat eine Weltklasse-Sängerin zugunsten der «Lebensfreude» in Lipperswil auf und zündete ein musikalisches Feuerwerk. Trotz langem Tag draussen in der Kälte, riss sie die Golfer\*innen von den Stühlen und der Abend endete mit tanzenden Gästen.

Die Freude und der Enthusiasmus des Abends tragen die Lebensfreude-Künstler\*innen dankend weiter zu den Menschen, die leider nicht mehr an Veranstaltungen dabei sein können und die mit Krankheit und Einsamkeit zu kämpfen haben.







## Inner Wheel Club Solothurn Rosenverkauf

Mit Rosen unterstützte der Innerwheel Club Solothurn die Stiftung. Am Juni-Montagsmarkt, bei herrlich warmem Wetter, verkauften die engagierten Frauen, in blauer Schürze und mit roter Nase sowie viel Charme und Herzblut, 300 Rosen. **Wir danken von Herzen!**



## Chili con Carne für den guten Zweck

Keine Blumen, dafür ein schmackhaftes Chili con Carne im knusprigen Brot und Glühwein, verkauften die Mitglieder des Round Table Kreuzlingen am Jahrmarkt 2024. Trotz kalten Temperaturen hielten die engagierten Verkäufer aus und wurden dabei von Sissi Lebensfreude mit viel Humor unterstützt.

**Merci nach Kreuzlingen!**

## Comedy Night in Zürich

In diesem Jahr war auch der Lions Club Zürich Waldegg wieder voll im Einsatz um die Stiftung Lebensfreude mit viel Herzblut zu unterstützen.

Ein unglaublicher Abend erwartete die Gäste im Lake Side in Zürich: herrliches Essen, beste Unterhaltung mit den Komikern Oropax und Kiko und eine reich garnierte Tombola.

«Mit Freude kauften die 300 Gäste jeweils so viele Tombola-Lose weil sie schnell erkennen, dass ihr Geld für eine gute Sache eingesetzt wird», meint Nicolas von Mühlernen, der OK-Leiter.

«Viele Sponsoren sind seit Start dabei und bekommen von ihren Gästen begeisterte Rückmeldungen».





«Für uns ist es wichtig, eine Organisation zu unterstützen, die glaubwürdig und mit viel Engagement lokal/regional tätig ist. Dabei möchten wir auch Menschen unterstützen, welche oft vergessen werden – obwohl das Thema uns ja alle betreffen kann».



Nicolas von Mühlener  
Leiter OK Comedy Night

«Als Club möchten wir spüren, dass die Organisation sich für den Event stark macht. So waren beim Empfang jedes Jahr Lebensfreude-Künstler\*innen vor Ort, begegneten den Gästen, versprühten Lebensfreude und beantworteten Fragen. Auch wurde die Stiftung stets mit viel Herzblut präsentiert und das Team hat dazu beigetragen, eine attraktive Tombola zu bieten».

## Wo die „Lebensfreude“ zu Besuch ist



Stiftung Lebensfreude

Laubgasse 45, 8500 Frauenfeld  
044 221 32 69

office@stiftung-lebensfreude.ch

www.stiftung-lebensfreude.ch

PC 61-95446-4

IBAN CH64 0900 0000 6109 5446 4

### Transparenz

Unsere Jahresberichte, Statuten, Jahresrechnungen, Revisionsberichte und Steuerbefreiung finden Sie jederzeit auf unserer Website [www.stiftung-lebensfreude.ch](http://www.stiftung-lebensfreude.ch) unter der Rubrik „Transparenz“.

Sollten Sie weitere Auskunft wünschen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung unter:

[office@stiftung-lebensfreude.ch](mailto:office@stiftung-lebensfreude.ch) oder Tel. 044 221 32 69 Wir freuen uns!

### Empfangsschein

Konto / Zahlbar an  
CH64 0900 0000 6109 5446 4  
Stiftung Lebensfreude  
Laubgasse 45  
8500 Frauenfeld

Zahlbar durch (Name/Adresse)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Währung Betrag

|     |  |
|-----|--|
| CHF |  |
|-----|--|

Annahmestelle

### Zahlteil



Währung Betrag

|     |  |
|-----|--|
| CHF |  |
|-----|--|

### Konto / Zahlbar an

CH64 0900 0000 6109 5446 4  
Stiftung Lebensfreude  
Laubgasse 45  
8500 Frauenfeld

### Zusätzliche Informationen

Newsletter 2024

Zahlbar durch (Name/Adresse)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|