

# LEBENS FREUDE News



## Herbst 2025

Liebe Freunde und Freundinnen der Stiftung Lebensfreude  
Liebe Spenderinnen und Spender

Und plötzlich sind es über 70 Institutionen, die regelmässig Lebensfreude-Besuche erhalten! Vom Rheintal bis nach Fribourg, von Basel bis ins Prättigau. Wir freuen uns riesig und sind dankbar.

Das Bedürfnis und die Anfragen steigen weiter und unser Team gibt alles, um die Besuche und Schulungen zu ermöglichen.

Alleine schaffen wir es jedoch nicht; wir sind auf Ihre Hilfe angewiesen.

Gemeinsam können wir Nähe, Selbstwertgefühl und Freude vermitteln und vermehren! **Geteilte Freude ist doppelte Freude.**

In dem Sinne sagen wir von ganzem Herzen **DANKE** für jede Unterstützung, die wir bislang bekommen haben und die wir noch bekommen dürfen.

Christine Lienhard  
Mit-Gründerin und  
Präsidentin



## STIMMEN AUS DER FACHWELT



Andrea Könitzer

Administration & Empfang im Wohn- und Pflegezentrum Rosengarten Andelfingen

«Wir waren alle gespannt, was wir mit Lotti und Greta an diesem ersten Lebensfreude-Nachmittag erleben würden. Der Austausch und die Informationen im Vorfeld zeigten die Professionalität der Stiftung und wir wurden darauf aufmerksam gemacht, dass der einzelne Bewohnende im Mittelpunkt steht.

Dann kamen Greta und Lotti. Die Besuche in den Zimmern waren sehr einfühlsam und auf die Bewohnenden abgestimmt. In allen Situationen haben die beiden immer die richtigen Worte gefunden. Ob mit Witz, Gestik oder Musik, es war wunderschön und berührend.

Im Wintergarten sind unsere Bewohnenden, die mehr Pflege benötigen. Da wurden Anekdoten erzählt und immer wieder gesungen. Die Atmosphäre war

sehr lustig und angenehm. Wer nur zuhören oder zuschauen wollte, der konnte das, es wurde auf die Bedürfnisse aller Bewohnenden Rücksicht genommen. Die Künstlerinnen haben immer die passende Nähe oder Distanz zu den Bewohnenden gehabt.

In der Cafeteria sind bei uns am Nachmittag jeweils viele Bewohnende mit ihren Angehörigen. So war der Besuch von Lotti und Greta auch dieser Situation angepasst, das heisst, alles ein bisschen lauter. Mit «Seifenblötterli», einer kleinen Gitarre und vielen verschiedenen Accessoires konnten alle zusammen lachen.

Wenn es am Schönsten ist, soll man aufhören. Das haben auch Lotti und Greta so gemacht. Die Stiftung Lebensfreude hat ihren Namen wortwörtlich verdient. Sie hat allen ein Stück Lebensfreude verteilt. Dieser Nachmittag wird uns allen in bester Erinnerung bleiben und wir freuen uns auf alle die folgen!»



## DIE MENSCHEN IM ZENTRUM

### Lebensfreude-Mitarbeiter



Fritz Lebensfreude, alias Martin Soom

«Grüezi miteinand. Mein Name ist Fritz Lebensfreude. Lebensfreude heissen wir Künstler:innen alle. Eine grosse Familie eben. Fritz habe ich gewählt in Erinnerung an einen mir lieb gewordenen Menschen, dem ich viel zu verdanken habe. Von seinem Humor und seiner Liebenswürdigkeit darf ich durch meine Arbeit einen Teil weitergeben. Dies erfüllt mich mit grosser Freude und Dankbarkeit.

Das Wichtigste an Fritz sind, nebst Achtsamkeit und Kreativität, seine Musik und seine rote Nase. Die Nase öffnet alle Türen, ohne viel erklären zu müssen. Die Musik öffnet den Weg zu den Herzen der Menschen.

Einmal im Monat macht Fritz ein Liederstübli im Elisabethenpark in Luzern. Dort singen wir die alten Hits, Schlager und Schweizer Volkslieder. Wenn die Bewohner:innen «ihrem» Fritz dann Geschichten von früher erzählen, vergesse ich oft, dass ich nebst Fritz noch ein zweites, privates Leben habe. **Clown ist eben nicht eine Rolle, die man spielt, sondern eine Lebenshaltung** und ein wunderbarer Zugang zu seinem eigenen inneren Kindsein, voller Neugier und Tatendrang. An meiner Arbeit liebe ich die Einfachheit. Unsere Besuche sind kein Spektakel und kein Event. Es sind herzliche Begegnungen, Momente der Freude und des Lachens. Momente vergessener Emotionen und wertvoller Erinnerungen. Das ist es, was unsere Welt braucht».

### Neues Jahr, neue Freude

«Das Bedürfnis, mich für eine sinnstiftende Arbeit, mit Menschlichkeit, Herz und Humor im Zentrum engagieren zu dürfen, hat mich zur Stiftung Lebensfreude geführt. Mich hier - mit einem tollen Team - für Leichtigkeit und Lichtblicke im Leben dementer Menschen einzusetzen, empfinde ich als grosse Bereicherung.

In meiner früheren Tätigkeit als Office-managerin eines Tonsstudios, lernte ich 2016 Christine Lienhard kennen und erfuhr so von der Stiftung Lebensfreude. Dieser Austausch blieb mir in Erinnerung, und als ich Ohren und Herz für eine neue, sinnstiftende Tätigkeit öffnete, kreuzten sich unsere Wege wieder.

So hat es wohl so sein müssen, dass der Zeitpunkt stimmte und die Stiftung dank gutem Wachstum weitere tatkräftige Unterstützung benötigte.

Ich freue mich riesig, Teil der «Lebensfreude» und eines tollen, herzlichen Teams zu sein, und die Stiftung gemeinsam weiter mit Energie und Freude voranzutreiben».



Claudia Keiser, Leitung Geschäftsstelle

## NATURJODEL, BEGEGNUNGEN UND NEUE IMPULSE

Einmal jährlich kommen wir zu unserem Austauschtag zusammen – einem Weiterbildungstag für unsere Künstler:innen. Gemeinsam mit Fachdozent:innen setzen wir uns mit Themen auseinander, die für unsere Arbeit von grosser Bedeutung sind: Demenz, Altersdepression, Resilienz, aber auch musikalische Weiterbildungen, die wir fortlaufend vertiefen. In diesem Jahr führte uns Walti in die Welt des Naturjodels ein – und schon bald erfüllte kraftvoller, mehrstimmiger Gesang den Saal, zum Abschluss sogar den Innenhof. Auch Lieder aus den eigenen Repertoires wurden ausprobiert und mehrstimmig erprobt.



Danach bot sich reichlich Zeit für Begegnung und Gespräche bei Kaffee und einer süßen Stärkung. Dieses wertvolle Gefäss diente dem Austausch von Erfahrungen, Fragen, dem gegenseitigen Kennenlernen und dem Stöbern in Fachbüchern. Zwischendurch hat Regula Marti einzelne Künstler:innen für die Aufnahme von Statements „entführt“. So hoffen wir, schon bald unseren Präsentationsfilm mit neuem Filmmaterial bereichern zu können. Am Nachmittag folgte der Workshop von Mariella de Matteis, die mit viel Erfahrung und Energie spannende Impulse setzte.

Zwei Themen standen dabei dieses Jahr im Zentrum: Alleine bestehen – auch ohne Partner:in präsent, verbunden und wirkungsvoll sein und psychologische Distanzierung – ein Werkzeug für emotionale Stärke, inklusive einem 3-Schritte-Modell zum Umgang mit negativen Gedanken.

Es war ein Tag voller Musik, Inspiration, Begegnung und wertvoller Impulse.

### Lebensfreude-Schulungsangebot nimmt Form an!

Im vergangenen Jahr berichteten wir erstmals über unsere Erfahrungen mit Humorschulungen. Die Resonanz war durchwegs positiv. Das hat uns bestärkt: Humor stärkt Resilienz und Motivation, fördert empathische Kommunikation und verbindet nicht nur Pflegende und betreute Menschen, sondern auch ganze Teams.

Mit Monika, Sabine, Gabriela und Antonio haben wir inzwischen ein engagiertes vierköpfiges Dozent:innen-Team an Bord, das Fachwissen mit Herz, Humor und Tiefe vereint. Gemeinsam gestalten sie praxisnahe Weiterbildungen, die entlasten, stärken und inspirieren.

Als Stiftung ist es uns ein besonderes Anliegen, dass möglichst viele Einrichtungen von diesen Ange-boten profitieren können – unabhängig vom Budget. Deshalb übernehmen wir einen Teil der Kosten, sodass nur ein kleiner Eigenanteil für die Einrichtungen anfällt. Wir freuen uns darauf, Humor als Schlüssel zu mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und gute Zusammenarbeit weiterzutragen – auch in Ihre Einrichtung.



# WIR DANKEN VON HERZEN

**Gemeinsam für mehr Lebensqualität**  
«In der Rathaus Apotheke Frauenfeld wird uns jeden Tag bewusst, dass körperliche und seelische Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist. Mit fortschreitendem Alter treten häufiger gesundheitliche Probleme auf. Diese betreffen nicht nur den Körper, sondern, beispielsweise im Falle von Demenz, auch den Geist. Sie führen zu verstärkter Abhängigkeit von Drittpersonen und oft zu innerer Vereinsamung und Isolation. Mit Medikamenten können wir Apotheker:innen die Krankheitsverläufe zwar verlangsamen und die Symptome lindern; unsere Mittel sind aber leider beschränkt. Mit ihrem Engagement leistet die Stiftung Lebensfreude einen wesentlichen Beitrag, das Leben von Menschen, die von einer Demenz oder einer Beeinträchtigung betroffen sind, mit Kreativität, Humor und persönlicher Zuneigung bunter und freudvoller zu gestalten.



**Anstelle eines Beitrages für Blutdruckmessungen in unserer Apotheke, möchten wir unsere Kund:innen dazu bewegen, mit uns für die «Lebensfreude» zu sammeln.** Dies auch in der Hoffnung, unsere Kundschaft stärker auf die Thematik «seelische Gesundheit» zu sensibilisieren und die Stiftung Lebensfreude noch bekannter zu machen. Der Gesamtbetrag, der innerhalb der kommenden 12 Monate zusammenkommt, wird durch die Rathaus Apotheke verdoppelt.»  
Claudia Held, Inhaberin & Team

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Frauenfeld

Der gesamte Erlös geht an:

LEBENS FREUDE

**Gemeinsam geniessen.  
Und dabei Gutes tun.**

Besuchen Sie uns vom 19. - 21. Dezember 2025 in unserem Weihnachtsbeizli im StadtLabor in Frauenfeld.

[www.raiffeisen.ch/frauenfeld](http://www.raiffeisen.ch/frauenfeld)

## Für immer in unseren Herzen



Seit Beginn, im 2012, war er Teil der «Lebensfreude» und als Anton Lebensfreude vorwiegend in den Institutionen der Ostschweiz unterwegs. Am 21. Oktober 2025 wurde Daniel Waibel überraschend und viel zu früh aus dem Leben gerissen. Ein einzigartiger Mensch und Künstler; warmherzig, feinfühlig, tiefgründig, und verspielt. «Lieber Daniel, für dein Engagement, deine liebevollen Lebensfreude-Besuche, die Unterstützung, deine Sanftheit und deine Nähe sind wir unendlich dankbar. Du bleibst in unseren Herzen und Gedanken. Ruhe in Frieden. Dein Lebensfreude-Team.»

# LEBENSFREUDE UNTERWEGS

## Demenz Meet Basel



Am 30. August fand das fünfte Demenz Meet Basel statt – eine Veranstaltung mit bereichernden Themen, bewegenden Demenzgeschichten, inspirierenden Podiumsgesprächen und einem offenen, lockeren Austausch. Wir waren mit der «Lebensfreude» bereits zum zweiten Mal mit dabei. Fritz und Greta haben die Gäste begrüsst, liebevoll begleitet und musikalische Häppchen serviert. Es war uns eine **Ehre und grosse Freude** dabei zu sein!



## Insieme Inseltreff-Fest



Der Lions Club Werd hat das Insieme Inseltreff-Fest möglich gemacht und wir durften Teil davon sein – ein bunter Tag bei traumhaftem Wetter mit Speis, Trank, Musik & Tanz, einschliesslich Polonaise durchs Festareal! Es war einfach grossartig und alle hatten einen unvergesslichen Tag!

## Tag der Senioren in Gachnang

Es war ein Tag voller Begegnungen, Austausch und Lebensfreude. Unsere Sissi, unterwegs zwischen Infoständen und den Besuchenden, stattete auch den Bewohner:innen im Stübli vom Sunnwies Islikon einen Besuch ab. Der Anlass ist ein wunderbares Zeichen der Wertschätzung für unsere Seniorinnen und Senioren und liefert wertvolle Infos und Kontakte. **Danke** der Gemeinde Gachnang für die Organisation!



## ENGAGIERT ZUGUNSTEN DER LEBENSREUDE



### Lebensfreude im KKL Luzern

Am 21. September waren wir mit der «Lebensfreude» beim Konzert der Pepe Lienhard Big Band im KKL und verkauften Pepe's Big Band Christmas CD. Der gesamte Erlös ging an die Stiftung Lebensfreude. Die Aktion war ein voller Erfolg.

**Danke** Pepe und Band für den wertvollen Beitrag!

### Ihre Unterstützung schenkt Lebensfreude

Wir möchten uns von Herzen bei Ihnen bedanken - ohne Ihre Hilfe wäre unsere Arbeit nicht möglich.

Es gibt viele Wege, die Stiftung Lebensfreude zu unterstützen: Mit einer Spende, einer eigenen Idee wie einem Marktstand, einem Kleiderbazar oder einer kleinen Kollekte beim Weihnachtssessen oder dem Geburtstagsbrunch.

Brauchen Sie Informationen oder Unterlagen? Wir sind gerne für Sie da. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

### Udinesefest Schnäggebar

Nein, hier gab es keine Schnecken zum Essen. Wer im Thurgau von einem «Schnägg» spricht, meint einen Fünfliber. Die Bar-Preise orientieren sich entsprechend an einem «Schnägg». Der Verein «Aria di Festa Mattwil» organisiert schon seit vielen Jahren jeden Samstag im September die «Udinesefest Schnäggeban». [www.udinesefest.ch](http://www.udinesefest.ch)

Bei feinen italienischen Spezialitäten, Prosciutto, Bruschette oder Formaggio, geniesst man geselliges Beisammensein.

Den diesjährigen Erlös spendete der Verein der Stiftung Lebensfreude.

**Wir danken von Herzen** für das grosse Engagement, das Herzblut, die Zeit und die grosszügige Spende an die Stiftung Lebensfreude!





Barbara Meijerink  
OK Schnäggebar

«Den Erlös der Schnäggebar spenden wir jeweils an eine Institution, die in unserer Region im Thurgau tätig ist. Dieses Jahr geht unsere Spende an die Stiftung Lebensfreude, was uns eine besonders grosse Freude ist. So können wir unseren Beitrag dazu leisten um dementen, betagten und beeinträchtigten Personen in unserer Region ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern!

Jeden Samstag hat uns mindestens eine Person der Stiftung Lebensfreude an unserer Schnäggebar besucht. So wurde für uns spürbar, dass die Lebensfreude-Mitglieder mindestens genau so viel Herzblut in ihre Tätigkeit stecken, wie wir. Diese Wertschätzung gibt uns Energie die Udinesefest Schnäggebar auch im nächsten Jahr wieder durchzuführen.»



## Wo die „Lebensfreude“ zu Besuch ist



### Stiftung Lebensfreude

Laubgasse 45, 8500 Frauenfeld  
044 221 32 69

[office@stiftung-lebensfreude.ch](mailto:office@stiftung-lebensfreude.ch)

[www.stiftung-lebensfreude.ch](http://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:  
[ck@stiftung-lebensfreude.ch](mailto:ck@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)

### Zahlteil



#### Konto / Zahlbar an

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

#### Zusätzliche Informationen

Newsletter 2025

#### Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung Betrag  
CHF

Währung Betrag  
CHF

Annahmestelle