

# Regina Caminada

Aktivierungsfachfrau



## Unsere Alltagshelden und ihre Hobby's

Alltagshelden sind oft unscheinbar und bleiben häufig im Verborgenen. Doch sie leisten Grosses: sie meistern Herausforderungen und geben anderen Menschen Hoffnung und Mut, auch in schwierigen Situationen das Richtige zu tun.

In diesem Blogpost möchten wir Ihnen unsere Alltagshelden vom **PUNTREIS Center da sanadad SA** näher vorstellen, was sie neben den beruflichen Herausforderungen als Ausgleich machen.

## MEIN BERUFSALLTAG

**"In meinem Beruf begegne ich täglich verschiedenen Persönlichkeiten".....**

.....und unterschiedlichen Charakteren, was für mich eine Herausforderung ist und mich zudem sehr motiviert. Weiter unterstütze ich unsere Bewohner/innen darin, ihre Lebenssituation aktiv mitzugestalten. Dazu befasse ich mich mit dem Lebenslauf, der sozialen Situation, dem Befinden, den Möglichkeiten und Einschränkungen jedes Einzelnen oder in Gruppen".

Die aktivierende Arbeit kommt in Zusammenarbeit und als Ergänzung zu pflegerischen und anderen therapeutischen Massnahmen zum Einsatz.

## HOBBY'S

**Vom Malen, Reisen, Skifahren.....**

"Dank Linus, welcher mich zum Malen motivierte, habe ich ein wunderbares Hobby gefunden. Für mich ein guter Ausgleich zum beruflichen Alltag. Es hilft mir - mit Pinsel und Farbe - Gefühle, Emotionen und Gedanken auszudrücken und auf die Leinwand zu bringen.

Neue Länder schenken neue Erfahrungen. Ich denke gerne an all die Orte, die ich gesehen habe, die Menschen, die ich auf Reisen kennen gelernt habe, die Abenteuer, die ich erlebt habe, zurück und freue mich auf weitere unbezahlbare Erlebnisse.

.....und zu guter Letzt stehe ich gerne auf meinen Skiern und geniesse es, oben bei Sonnenschein am Berg zu stehen, hinunterzublicken, den Wind um die Nase zu spüren, hinunter zu flitzen. Dies am liebsten mit meiner Familie."

## .....UND ZUM SCHLUSS

**Was darf NICHT im Kühlschrank fehlen?**

"Milch!" Das geht gar nicht, wenn diese nicht vorhanden ist. Joghurt, Quark, Käse - mit Milch lassen sich so viele tolle Gerichte zaubern und sie ist zudem ein guter Lieferant von Calcium und Mineralstoffen".

