



Projekt in den Aktiv Treffs 2022

Fachleute zeigen, wie es geht

Humorvoll den Alltag erleben

In den wöchentlich stattfindenden Aktiv Treffs werden während 3 Stunden die sensomotorischen Fähigkeiten mit ergotherapeutischen Massnahmen spielerisch trainiert. Durch handwerkliche und gestalterische Tätigkeiten schulen die Teilnehmenden ihre Handfertigkeiten und bei Sprachschwierigkeiten werden auch logopädische Aufgaben miteinbezogen.

Das Projekt 'Fachleute zeigen, wie es geht' wurde im 2017 lanciert, damit die regelmässigen Aktiv Treffs vielfältig und abwechslungsreich bleiben und die Betroffenen weiterhin motiviert sind, die Stunden zu besuchen. Die unterschiedlichen Projekte, die von Fachleuten begleitet werden, fördern zum Teil noch nicht entdeckte Fähigkeiten ans Licht und Neues wird ausprobiert. Dies stärkt das Selbstvertrauen, die Teilnehmenden freuen sich über ihre Fortschritte, gewinnen Selbstsicherheit und können ihren Alltag eigenständig gestalten.

Im 2022 wurden alle vier Aktiv Treff-Gruppen von Frau Cornelia Schinzilarz besucht. Sie ist Philosophin, Theologin, Humorexpertin und leitet das Institut für Coaching und Kommunikation KICK.

Während einer Stunde erfuhren die Teilnehmenden, dass Lächeln in erster Linie Respekt gegenüber sich selber ist. Auch kann Lachen als Sport angesehen werden. Alle Organe im Körper wie auch das Immunsystem werden aktiviert. Lächeln fördert die Sauerstoffaufnahme, steigert die Glückshormone und macht sogar gescheiter. Denn die neuronalen Verbindungen werden gefördert. Lächeln entspannt und stärkt die Nackenmuskulatur. Und – nicht zu vergessen – nicht nur der Mund lächelt, sondern auch die gesamte Augenpartie.

Lachen ist sehr gesund, was wissenschaftlich erwiesen ist. Ich fühle mich lächelnd besser und kann so mit einer schwierigen Situation leichter umgehen. Die Situation bleibt wie sie ist, doch meine Wahrnehmung ändert sich. Ich erlebe die Situation nicht mehr als schwierig, sondern eher als unangenehm. Das Lachen nimmt das Gewicht und schwächt das Negative ab. Ausserdem gibt Lachen Mut und Zuversicht, die Situation zu schaffen.

Cornelia Schinzilarz übte das Lächeln gleich mit allen Gruppen ein. So können verschiedene Massnahmen dabei hilfreich sein. Wir stellen uns einen Smiley auf, der die Spiegelneuronen aktiviert und uns erinnert, da war doch was. Wir machen anderen Personen Komplimente, denn sie tun auch uns gut. Wir erzählen Witze oder lesen sie ab. Wir lächeln und lassen einen spritzigen, eher hohen Ton klingen, wie ein hohes «Blingg». Und wenn das Lächeln gar nicht geht, nehmen wir einen Bleistift quer in den Mund. Die Mundwinkelveränderung signalisiert dem Gehirn, dass wir lächeln.

Nach dieser unterhaltsamen und auch lehrreichen Stunde warten wir nicht mehr, bis ein Reiz kommt und uns zum Lachen bringt. Nein, wir ziehen die Mundwinkel nach oben oder streichen mit unseren Händen über die Backen nach oben bis wir lächeln. Auch soll in den zukünftigen Aktiv Treffs unsere «Humorhaltung» lustig spielerisch in Übungen eingebaut und immer wieder geübt werden. Welch Freude! Danke Cornelia!

Lachen, Spass und Humor verbinden Menschen in jeder Situation mit sich selbst und mit anderen. Sei dies in der Zusammenarbeit, in der Familie, mit sich selbst in bekannten und neuen Begegnungen jeder Art. Der menschliche Alltag ist durchdrungen von Freude und Heiterkeit. Es ist nur noch notwendig dies wahrzunehmen, zu erkennen und ins eigene Leben zu integrieren.

In dieser Stunde machen wir die Erkenntnisse rund um Humor und Lachen für den jeweils eigenen Alltag nutzbar. Wir integrieren Heiterkeit, Fröhlichkeit und Lachen in unseren Alltag.

Besuch	Frau Cornelia Schinzilarz, Philosophin, Theologin, Humorexpertin KICK Institut für Coaching und Kommunikation Kontakt 044 291 61 60, kick@kick.dich.ch , www.kick.dich.ch
Dauer	1 Stunde während der Zeit des Aktiv Treffs
Extra	Ein Merkblatt wird allen abgegeben
Kosten	werden von FRAGILE Zürich übernommen



Termine in den Aktiv Treffs:

Aktiv Treff Montag in Winterthur

Leiterin	Andrea Beutler
Ort	Quartiertreff Wildbach, Wildbachstrasse 18, 8400 Winterthur
Montag	19. September 2022
Uhrzeit	14:00 – 15:00 Uhr

Aktiv Treff Dienstag in Zürich

Leiterin	Andrea Violi
Ort	Gemeinschaftszentrum Schindlergut, Raum EG, Kronenstrasse 12, 8006 Zürich
Dienstag	6. September 2022
Uhrzeit	13:15 – 14:15 Uhr

Aktiv Treff Donnerstag in Zürich

Leiterin	Amanda Ferrari
Ort	Gemeinschaftszentrum Oerlikon, Raum UG, Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
Donnerstag	8. September 2022
Uhrzeit	10:15 – 11:15 Uhr

Aktiv Treff Freitag in Zürich

Leiterin	Marietta Rohrbach
Ort	Gemeinschaftszentrum Schindlergut, Raum EG, Kronenstrasse 12, 8006 Zürich
Freitag	16. September 2022
Uhrzeit	13:15 – 14:15 Uhr





**FRAGILE
ZÜRICH**

**für Menschen mit Hirnverletzung
und ihre Angehörigen**





**FRAGILE
ZÜRICH**

für Menschen mit Hirnverletzung
und ihre Angehörigen





**FRAGILE
ZÜRICH**

für Menschen mit Hirnverletzung
und ihre Angehörigen





Vielen Dank an die Humorexpertin Cornelia Schinzilarz für

- ihre Aufgeschlossenheit einem solchen Projekt gegenüber
- die kurzweilige, interessante, lehrreiche und äusserst fröhliche Stunde
- die angemessene Geschwindigkeit, Geduld und Unterstützung
- die einfach verständlichen und klaren Anleitungen
- die professionelle Beantwortung aller spontanen Fragen
- ihre herzliche und einfühlsame Art, auf jeden einzelnen einzugehen

Ganz herzlichen Dank an

- alle Teilnehmenden für ihr Interesse, ihre Neugierde, ihre Offenheit, ihren Mut für Neues, ihre Freude, ihr Einlassen aufs Lächeln und die Absicht, dieses viel anzuwenden

Vielen Dank auch an alle Aktiv Treff Leiterinnen und Freiwillig Mitarbeitenden für

- ihre Bereitschaft, das Projekt mitzutragen
- ihre Absicht, Humor in zukünftige Aktiv Treffs noch weiter zu integrieren

Ein ganz herzliches Dankeschön geht an

- alle Mitglieder und Sponsoren. Dank den bezahlten Mitgliederbeiträgen, den Spenden und den Geldern von Stiftungen sind wir in der Lage, die Aktiv Treffs anzubieten und ein solches Projekt durchzuführen.

DANKE!

Im Namen von FRAGILE Zürich, Regina Buff, Leiterin Geschäftsstelle