

Entlastung für Angehörige gibt Luft zum Atmen

Der Entlastungsdienst Linthgebiet (ED) feierte 2022 sein 40-jähriges Bestehen. Die 41. Hauptversammlung gab der Non profit-Organisation Gelegenheit, ihren Vereinszweck zeitgemäss anzupassen und über die geplante Aufgleisung von weiteren Leistungsvereinbarungen mit den Gemeinden der Region zu informieren.

Susanne Füngling, Präsidentin des Entlastungsdienstes Linthgebiet, durfte am 28. April ihre erste Hauptversammlung im «Seehof» in Schmerikon abhalten. Zur Eröffnung des Abends begrüsst sie den Insieme-Chor Wundertüte, der ein buntes Kurz-Konzert bot und die Anwesenden zum Mitsingen animierte.

Tausende von Einsatzstunden

In fröhlicher Stimmung startete danach der offizielle Teil der Versammlung mit Annahme der Jahresberichte von Präsidentin Susanne Füngling und Vermittlerin Karin Ziegler. In ihren Ausführungen wurde das grosse Engagement des Vereins deutlich. 37 Betreuerinnen und Betreuer leisteten insgesamt 6793 Entlastungsstunden, 5 Balm-Fahrerinnen und -Fahrer legten über 80000 Kilometer für und mit ihren Klienten zurück.

Je zu einem Drittel kamen diese Einsätze Familien mit Kindern, Menschen mit Beeinträchtigungen oder Personen im Seniorenalter beziehungsweise Demenztbetroffenen – und notabene ihren Angehörigen – zugute. Entlastungszeit ist für die Angehörigen immer Zeit, um durchzuatmen, in Ruhe Termine wahrzunehmen oder wieder einmal soziale Kontakte und kleine Auszeiten zu erleben.

Uznach ist erste Partnerin mit Leistungsvereinbarung

Nach den Einblicken ins vergangene Vereinsjahr wurden die weiteren ordentlichen Traktanden abgehandelt. Für die Vorstellung der Jahresrechnung 2022 war Kassierin Doris Laib zuständig. Da-



Sie halten die Fäden im Verein Entlastungsdienst Linthgebiet zusammen (v.l.): Susanne Füngling (Präsidentin), Doris Laib (Kassierin), Sonja Bruhin (Vizepräsidentin/Aktuarin), Karin Ziegler (Vermittlerin). Es fehlt Beisitzerin Anita Bonelli.

nach wurde unter Mitwirkung der Revisoren Hans-Ulrich Brändli und Flavia Tilmann der Revisorenbericht abgenommen. Tilmann durfte von der Versammlung unter Applaus wiedergewählt werden. Aus dem Vorstand trat Aktuarin Gaby Allenspach aus. Ihr grosses Engagement für den Verein wurde herzlich verdankt. Da ihr Ressort auf die Haupt-

versammlung hin nicht besetzt werden konnte, übernimmt Vizepräsidentin Sonja Bruhin interimistisch die Aktuaratsaufgaben.

Ein weiteres Traktandum beinhaltete verschiedene Anpassungen der Statuten. Insbesondere wurde der Vereinszweck neu so gestaltet, dass nicht mehr nur Familien mit Familienmitglie-



Vorstandsmitglied und Aktuarin Gaby Allenspach wird herzlich verabschiedet.

dern mit einer Behinderung angesprochen sind. Mit dem Ersatz «Der Verein bezweckt die Entlastung von Menschen jeglichen Alters, mit oder ohne Beeinträchtigung, im Linthgebiet» wurde der Passus den aktuellen Gegebenheiten zeitgemäss angepasst. Ebenso wurde die Mindestanzahl der Vorstandsmitglieder von fünf auf drei her-

untergesetzt. «Weil es immer schwieriger wird, Personen zu gewinnen, die sich in der ehrenamtlichen Vorstandsarbeit einbringen wollen», bedauerte die Präsidentin.

Allen Herausforderungen zum Trotz ist der ED-Vorstand – gemeinsam mit seinen engagierten Betreuenden und der mit grosser Umsicht waltenden Vermittlerin – auf Kurs. Die Dienstleistungen der Organisation stossen auf grosses Interesse bei Entlastungssuchenden und gewinnen als regionales Angebot an Bedeutung. So hat die Politische Gemeinde Uznach per 1. Januar als erste Gemeinde im Linthgebiet mit dem ED eine Leistungsvereinbarung abgeschlossen. Der Verein ist aktuell daran, mit verschiedenen weiteren Gemeinden der Region Leistungsvereinbarungen aufzulegen und so eine nachhaltige finanzielle Basis für die wichtige Aufgabe des Entlastungsdienstes zu schaffen. Die Anwesenheit der Gemeinderätinnen Isabelle Kuster (Uznach), Priska Fäh (Benken) und Monika Thoma (Kaltbrunn) unterstrich das Interesse dieser Gemeinden an der Arbeit des Vereins.

Der ED ist ein wichtiges Rädchen im Gefüge der sozialen Institutionen in der Region. Die finanzielle Unterstützung des Entlastungsdienstes ermöglicht es, den Klientinnen und Klienten die Dienstleistung kostengünstig und somit erschwinglich anzubieten – und so den Menschen in ihrer täglichen Care-Arbeit unter die Arme zu greifen. Diese Stunden sind für betreuende und pflegende Angehörige enorm wichtig, um Kraft für den Alltag zu tanken.

„Gabi Corvi

Den Körper im Alter fordern – aber nicht überfordern

Der Aktionstag 60Plus, «Sicher unterwegs – Bewegung im Alter», lud am 27. April zu einem spannenden Tag rund ums evangelische Zentrum Rapperswil ein.

Seniorinnen und Senioren erkundeten zu Fuss und auf dem Velo die Stadt, stiegen auf den E-Bike-Simulator und erlebten die Bewegung als Gesundheitsprävention, als fitnessbringende Freude und als gemeinschaftliche Aktivität.

Motivierende Bewegungsförderung

Die Drehscheibe Rajovita, die Pro Senectute Zürichsee-Linth, die Stadt Rapperswil-Jona und die Katholische und die Reformierte Kirche Rapperswil-Jona spannten für den Aktionstag 60Plus zusammen und hiessen Seniorinnen und Senioren aus der Region zum bewegungsfreudigen Tag willkommen.

Ein aufschlussreiches und humorvolles Referat von Physiotherapeut Philip Rist motivierte die Teilnehmenden, altersgerechte Bewegungstrainings in den Alltag einzubauen. Es zeigte zudem auf, wie wichtig Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer für die Selbstständigkeit und die Erhaltung der Lebensqualität im Pensionsalter sein können.

Jeder Schritt zählt

Auf dem Stadtparcours Plus konnten die Männer und Frauen die Theorie gleich in die Praxis umsetzen und sie erlebten Möglichkeiten, wie im öffentlichen Raum kleine Trainings eingebaut werden können. Treppensteigen beim Berufsbildungszentrum, ein Gänsemarsch auf einer Abflussrinne, Dehnübungen am Zaun, ein flotter Marsch Richtung Schloss, dies alles und noch viel mehr waren spielerische Schulungen des Körpergefühls und Kräftigungstraining für



Nachgeahmte Hirnverletzung: Mit Sicht auf den Spiegel die Umriss eines Sterns nachfahren, ist schwierig.



BFU-Expertin Tiziana Iseppi leitet eine Teilnehmerin auf dem E-Bike-Simulator an.



Meditativ und gemeinschaftlich: Das Dehnen am Zaun mit Blick auf den Schlosshügel.

Bilder Gabi Corvi

die Muskeln, die fürs Gehen und fürs Gleichgewicht von Nutzen sind.

Zurück im evangelischen Zentrum, durfte die Gruppe den Ausführungen der Expertin der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) lauschen und Wissenswertes zum Lenken eines E-Bike erfahren. Eindrücklich war die Demonstration eines Sturzes mit und ohne Helm und ein echtes Aha-Erlebnis brachte das Fahren auf dem E-Bike-Simulator. Hier war das Reaktionsvermögen der Teilnehmenden gefragt, um rechtzeitig vor einem Hindernis zu stoppen.

Last but not least durften die Interessierten eine Übung absolvieren, die eine Hirnverletzung vortäuschte. Es ging dabei ums Nachzeichnen eines Sterns – nur mit Sicht in den Spiegel.

E-Bike im Stadtverkehr

Eine Gruppe von Interessierten traf sich nach dem Mittag, um mit dem eigenen E-Bike Situationen im Stadtverkehr kennenzulernen – und richtig darauf zu reagieren. Ein Veloleiter der Pro Senectute Zürichsee-Linth zeigte Gefahren auf und gab wertvolle Tipps fürs korrekte Verhalten.

Der Tag rund um die Mobilität zeigte auf, dass trotz Einschränkungen Bewegung im Alltag auch für ältere Menschen essenziell und in mannigfacher Form möglich ist. Die Balance muss einfach stimmen: Senioren und Seniorinnen sollten immer wieder die Komfortzone verlassen und den Bewegungsapparat fordern, aber auch Grenzen akzeptieren und Aktivitäten sinnvoll und sicher gestalten.

„Gabi Corvi