



## Zeit für Besinnlichkeit

**Sind Sie gerade im Weihnachtsstress? Päckli kaufen, Weihnachtsmenü ausstudieren? Guetsli backen, Nachbarin besuchen, Kärtli schreiben und, und, und...**

Klar, wer kennt das nicht? Allem und allen will man gerecht werden. Nur nicht sich selber.

Wie wär's mit einem bewussten Time-Out für Besinnlichkeit? Zum Beispiel einmal täglich für 10 Minuten?

Wie mache ich das? „Besinnen“ heisst in etwa, sich über den Sinn Gedanken zu machen, also z.B.:

**Achtsam sein:** auf sich selber achten, bewusst den Moment wahrnehmen, kleine Freuden geniessen.

**Innenschau/Reflexion:** Sich auf sich selbst konzentrieren, über sich selbst und die eigenen Werte nachdenken. Was zählt wirklich? Was ist für mich sinnvoll, sinnstiftend?

**Ruhe und Entspannung:** Sich aus der Hektik bewusst herausnehmen, sich einen Moment der Ruhe und Entspannung gönnen, um sich nicht nur körperlich, sondern auch psychisch zu erholen und Energie zu tanken.

**Rückblick und Ausblick:** Auf das vergangene Jahr zurückblicken: Was war sinnvoll, was bereitete Freude, was

war gut? Was kann/will ich für das nächste Jahr mitnehmen, besser machen oder nicht mehr tun?

Auch hier im Haus scheint manchmal die Weihnachtshektik ausgebrochen zu sein. Das ist nicht negativ, trotzdem fällt mir auf, dass viele im Januar sagen, dass sie froh seien, wenn diese Zeit vorbei sei. Schön ist die Advents- und Weihnachtszeit trotzdem: Wenn die Lichter leuchten, Guetsliduft durch die Luft zieht, Weihnachtslieder erklingen. All diese Dinge haben eigentlich eines zum Ziel: Besinnlichkeit zu vermitteln und Freude zu bereiten.

Besinnen wir uns auf das! Nehmen wir uns das heraus, was uns guttut, was uns Freude bereitet und was für uns sinnstiftend ist.

Wir wünschen Ihnen frohe und BESINNLICHE Festtage und möge das neue Jahr Ihnen Gesundheit, Wohlergehen und viele schöne Momente bescheren!

*Claudia Tomaschett, Heimleiterin*



## Personal-Informationsabend

Jährlich im November findet unser Personalinformations-Abend statt. Nebst vielen wichtigen Mitteilungen zu aktuellen und zukünftigen Projekten kommt der gesellige Austausch nie zu kurz. Bei einem feinen Apéro nutzen wir gerne die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen und den Abend in geselliger Runde ausklingen zu lassen.



## Wir haben eine Rikscha zur Probe!

Eigentlich war es schon länger ein Plan von uns, irgendwann einmal eine Rikscha anzuschaffen. Die Kosten dafür sind aber sehr hoch, ohne Sponsoren geht nichts. Dank unseres Zivis, Ruben Schär, der dieser Sache nachging, haben wir jetzt eine „Zwischenlösung“ gefunden. Bis Ende März können wir eine Rikscha zu einem recht günstigen Preis mieten und diese austesten. Ruben ist bis dann bei uns. Er fährt unsere Bewohner und Bewohnerinnen fast täglich aus. Warme Wolldecken helfen gegen die Kälte. Es scheint, als käme dieses Angebot sehr gut an. Wir testen und prüfen im Frühling die nächsten Schritte. Vielleicht lässt sich ja auch ein Sponsor finden?



## Es weihnachtet...

Überall sind kleine Wichtel unterwegs – im Verborgenen wurde mit Liebe und Freude gebastelt und gebacken. Der weihnachtliche Duft zieht durch die Gänge, Lichter erstrahlen in sanftem Glanz und die Vorfreude auf die bevorstehenden Feiertage ist in der Luft zu spüren. Es ist viel los, es wird viel vorbereitet und veranstaltet – auch in den kommenden Tagen bis hin zu den Feiertagen wird es lebendig und festlich bei uns.



## Adventsessen und Samichlaus



Alle Jahre wieder findet im Dezember unser Adventsessen mit Angehörigen statt. Dieses Mal gab es eine kleine Überraschung. Der Samichlaus und sein Schmutzli haben uns besucht, und zwar wurden sie diesmal auf einem speziellen Transportgerät gefahren, unserer Rikscha.



Zum Glück mussten sie niemanden in den Samichlaus-Sack stecken! Offenbar waren alle lieb. Schön, waren Sie dabei!

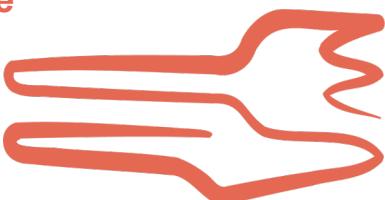


## Update Ersatz unserer TV-Anlage

Gerne informieren wir Sie, dass ab sofort die Umstellung auf die neue TV-Anlage erfolgen wird. Dies geschieht schrittweise in den nächsten Wochen. Wir rechnen, dass die Umstellung vor Weihnachten vollständig erfolgt ist. Ihr eigenes TV-Gerät können die Angehörigen nach Hause nehmen. Bei Fragen können Sie sich gerne beim Technischen Dienst oder bei der Heimleitung melden.

## Tischreservation für die Feiertage

Ab sofort ist es möglich, die Tische für die Feiertage zu reservieren. Wir haben unsere Kapazitäten für den 25. und 26. Dezember erweitert. Bitte beachten Sie, dass wir maximal 3 Besuchende für 1 Bewohner/-in annehmen können (4-er Tische). Damit können wir möglichst vielen Bewohner/-innen ermöglichen, mit ihren Liebsten feierlich zu essen.



**Bitte reservieren Sie über das Online-Tool auf unserer Webseite oder per Telefon bei unserem Sekretariat.**

**„Dr Schneller isch dr Gschwinder“.**