



"Wer mit seinem Leben zufrieden ist, schaut weniger auf das Leben anderer."

Verfasser unbekannt



Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn die Sonne lacht, fällt es vielen von uns leichter, ebenfalls gut gelaunt zu sein. Warmes Wetter bietet uns mehr Unternehmungsmöglichkeiten, wir sind lieber draußen, haben dadurch einen größeren Bewegungsradius und das Licht versorgt unseren Körper mit Vitamin D. All das wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus. Da im Winter die positiven Seiten des Sommers ausbleiben, sinkt mit den Temperaturen bei vielen Menschen auch die Stimmung. Manche entwickeln sogar einen richtigen Winterblues.

Seit Tagen und Wochen stecken wir wieder unter einer dicken Nebeldecke. Grund genug in dieser Ausgabe uns im Fokusthema näher mit dieser Thematik zu befassen.

## **FOKUSTHEMA**

(in Anlehnung eines Blogs Hello Better.de und dem AOK- Gesundheitsmagazin)

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, inwiefern ein Winterblues anders ist, als eine Winterdepression?

Es kann häufig vorkommen, dass man in der Weihnachts- und Winterzeit etwas nachdenklicher und melancholischer wird, sich ein bisschen mehr in sich oder den engeren Kreis zurückzieht. Man beginnt, mehr über das vergangene Jahr nachzudenken. Aber man ist noch genussfähig. Eine Wintermelancholie ist eine ganz normale menschliche Reaktion, die ja auch ihren eigenen Reiz hat.

Eine Depression ist das Gegenteil. Eine melancholische Stimmung kann man dann gar nicht wahrnehmen. Man ist dann eher innerlich wie erstarrt. Doch anstatt sich der schlechten Stimmung zu ergeben und in Melancholie zu verfallen, gibt es wirksame Methoden, um mit Elan durch den Winter zu kommen. Schon ein paar geänderte Verhaltensweisen können helfen, sich besser zu fühlen. Hier kommen sechs Tipps gegen den Winterblues.

## **Nutzen Sie das Tageslicht**

Was in den Wintermonaten vor allem auf die Stimmung schlägt, ist der Mangel an Licht. Wenn es morgens später hell und abends früher dunkel wird, werden warme Sonnenstrahlen auf der Haut und damit das Glückshormon Serotonin immer seltener. Um Serotonin zu produzieren, braucht der Körper nämlich jede Menge Tageslicht. Versuchen Sie darum, so viel Tageslicht wie nur möglich zu erhaschen und nach draußen zu gehen – auch, wenn die Sonne nicht scheint.

## **Bleiben Sie in Bewegung**

Auch wenn das raue Wetter einen lieber drinnen im Warmen bleiben lässt, ist Bewegung an der frischen Luft dennoch eine der wirksamsten Methoden gegen den Winterblues. Wer jetzt die Motivation halten kann, behält auch die Gedsicherheit für den Frühling.

## **Ernähren Sie sich ausgewogen**

Eine bewusste Ernährung kann ebenfalls helfen, im Körper für einen Serotonin-Schub zu sorgen und die Stimmung zu heben. Lebensmittel mit vielen Vitaminen und Kohlehydraten sind wichtig, um dem Körper Energie zu liefern. Dazu zählen zum Beispiel Nüsse, Birchermüsli, frisches Obst und Gemüse, insbesondere saisonale Gemüsesorten wie Grünkohl, Rotkohl oder Kohlrabi. Trinken Sie ausreichend.

## **Greifen Sie öfters mal zum Telefon und treffen Sie andere Menschen**

Glücksforscher wissen: Nette Gesellschaft und gute Gespräche machen uns Menschen glücklich! Dazu muss man sich nicht zwingend persönlich treffen. Auch ein Telefongespräch oder ein lustiger Videochat helfen dabei auf andere Gedanken zu kommen und vermitteln das Gefühl, nicht allein zu sein - und das ist enorm wichtig für unser Wohlbefinden.

## **Lernen Sie etwas Neues**

Wer immer nur das Gleiche tut und zu Hause sitzt, fühlt sich schnell allein und eingesperrt. Probieren Sie doch mal etwas Neues aus oder lassen Sie sich auf eine neue Aktivität, auf neue Kontakte ein. Die neuen Impulse bringen Sie auf andere Gedanken und hellen die Stimmung auf. Überlegen Sie, was Sie schon immer einmal ausprobieren wollten oder welches Thema Sie besonders interessiert. Auch in der Familie und Freunden über neue Dinge zu sprechen, sorgt am Esstisch für abwechslungsreichen Gesprächsstoff und hebt die Stimmung.

## **...auch das hilft dem Winterblues zu trotzen**



Eine bunte Vielfalt saisonaler Anlässe, ob kulinarisch, gesellig, traditionell oder musikalisch. Besondere Highlights der letzten Monate waren die «Metzgete», der Auftritt vom Männerchor, der Adventszauber mit Weihnachtsmarkt, der Besuch vom Samichlaus mit seinem ganzen Gefolge und die Zaubenhaften Vorweihnachtsfeiern mit Harfenmusik und der Bescherung durch kleine Engel.

Als nächstes stehen die Raclette-Woche und die legendäre Höchweid Fasnacht an.

## Geniessen Sie die ruhigere Jahreszeit

Mal einfach nur Dasein, sich warm einkuscheln, den Schneeflocken zuschauen, sinnieren, eine Tasse heissen Tee geniessen und in einem Buch oder Zeitschrift stöbern, auch das kann wohltuend sein.

## Neue Krippe dank Mitteln aus dem Höchweid-Fonds

Zur grossen Freude unserer Bewohnenden konnten wir während der Adventszeit wieder eine Krippe aufstellen, die dank Mitteln aus dem Höchweid-Fonds beschafft werden konnte.

## PROZESSINFOS

### Deutliches JA zur Verselbständigung des Zentrums Höchweid

Am 26. November hat das Volk mit 65% JA-Stimmen den Weg zur Gründung einer gemeinnützigen Aktiengesellschaft frei gegeben.

Es bleibt nun ein Jahr Zeit alle erforderlichen Vorkehrungen zu treffen und angedachte Projekte weiter voranzutreiben. Wir haben darüber in der Ausgabe vom 30.10.2023 bereits informiert und halten Sie weiterhin diesbezüglich auf dem Laufenden.

## PERSONELLES

### Betriebsleitung in neuer Zusammensetzung

Das neue Jahr gilt als Übergangs- und Vorbereitungsjahr für die Überführung des Zentrums Höchweid in eine gemeinnützige Aktiengesellschaft per 1.1.2025. Mit dem Jahresstart hat Manuela Bammert als Bereichsleitung Kundenservice und Dienste Maya Patelli abgelöst.

Maya Patelli leitete während sieben Jahren die Administration und war Mitglied der Betriebsleitung. Sie setzte den Fokus auf einen starken Kundenservice und förderte ihr Team entsprechend. Infolge der bevorstehenden Pensionierung Ende 2024, hat sie sich entschieden, kürzer zu treten.



von links nach rechts:  
Manuela Bammert, Bereichsleitung Kundenservice und Dienste;  
Jon Florinett, Bereichsleitung Hotellerie; Stefanie Cardoso,  
Bereichsleitung Pflege; Marianne Wimmer-Lötscher, Zentrumsleitung

Für das ausserordentliche Engagement dankt ihr die Betriebsleitung und freut sich, weiterhin auf ihre kompetente Mitarbeit als HR-Fachperson zählen zu dürfen.

Manuela Bammert verantwortete seit zwei Jahren den Bereich Finanzen und Projekte. Mit der Funktionsübernahme baut sie auf langjährige Erfahrung als Bereichsleiterin Finanzen/HR und Mitglied der Geschäftsleitung in anderen Pflegeinstitutionen auf. Nach der Ausbildung zur Kauffrau bildete sie sich weiter zur Betriebsfachfrau HF und absolvierte ein CAS Leadership.

Die Betriebsleitung ist fachlich als auch persönlich breit aufgestellt und geht die anstehenden Herausforderungen zielstrebig und motiviert an.

## ANLÄSSE

<b>Datum</b>		<b>Auftritt/Formation</b>	<b>Durchführungsort</b>
19.01.2024	11.30h	Racletteessen	Kafi Höchweid
24.01.2024	14.30h	Seniorenstube	Kafi Höchweid
02.02.2024	15.00h	Fasnachtsanlass im Höchweid	Kafi Höchweid
08.02.2024	15.00h	Fasnachtsgottesdienst	Kapelle
09.02.2024	15.00h	Terrassenkonzert Rotseehusaren & Gluggsimusig	Kafi Höchweid
13.02.2024	13.00h	Besuch des Fasnachtsumzugs Ebikon	Ladengasse
21.02.2024	15.00h	Musikalische Unterhaltung mit Simi Haller	Kafi Höchweid
08.03.2024	14.30h	Lama Besuch im Höchweid	Terrasse Höchweid
10.03.2024	15.00h	Konzert Streichquartett Symphonieorchester	Kafi Höchweid
24.03.2024	15.00h	Dessertbuffet & musikalische Unterhaltung mit Simi Haller	Kafi Höchweid
27.03.2024	15.00h	Blaskapelle Viscosuisse	Kafi Höchweid

Bei diesen Anlässen sind Angehörige jederzeit herzlich willkommen.

Geschätzte Leserinnen und Leser, danke, dass Sie mit Interesse mit uns in Verbindung bleiben und mit uns den Weg beschreiten.

Freundliche Grüsse



Marianne Wimmer-Lötscher  
Leiterin Zentrum Höchweid