

Newsletter Nr. 19, im November 2018

„Humor ist...“ ...wenn man trotzdem und gerne lacht.



Sehr geehrte Damen und Herren

Wir erlauben uns, Sie mit dem 19. Newsletter zu begrüßen.



Humor ist allgegenwärtig und lebenswichtig. Und doch weiss man wenig darüber. Es ist wichtig, dass wir nicht alles so tierisch ernst nehmen. Wir sind das einzige Lebewesen der Erde, das lachen kann. Darum sollen wir auch immer wieder jeden Tag herzlich lachen.

Lachen ist gesund! Medizinische Fachleute erklären, dass beim Lachen mindestens 45 Muskeln aktiviert werden. Es ist also eine Art Intensiv-Gymnastik mit stark gesundheitsfördernder Wirkung. Lachen wirkt sich auch positiv auf unsere Gesundheit aus, weil es die Abwehrkräfte stärkt.

Zwanzig Sekunden Lachen sollen der körperlichen Leistung von drei Minuten Rudern entsprechen. Ein schönes Training, nach dem man sich gesünder und stärker fühlt. Natürlich ist Lachen auch für die Seele gut, es entspannt. Stress, Angst und Aggressionen – all die Negativprodukte des Alltags – werden durch ein herzhaftes Lachen abgebaut.



Wer lacht, tut etwas für gesunde Beziehungen. Ein von Herzen fröhlicher Mensch wirkt einfach viel sympathischer. Wer lächelt, bekommt meist auch ein Lächeln zurück.



Atelier/Tagesstruktur

Die Bewohnerausflüge führten uns dieses Jahr in den Basler Zoo, auf den Vierwaldstättersee, nach Sarnen und mit den Seitenwagen auf die Ahorntal im Napfgebiet. Dank Ihren Spenden war es möglich, Ausflüge mit einem rollstuhlgerechten Car zu unternehmen, was sehr komfortabel und viel sicherer war.



Besonders unterhaltsam und lustig war die Fluematt-Olympiade. Die wohnende und Mitarbeitende organisierten diese ganz im Sinne des Jahresthemas „Humor ist ...“. So gab es Disziplinen wie Grimassen-Wettbewerb, Witzslalom, Spasskönig, ABC DRS 3 und noch einige mehr. Gekürt wurden schliesslich je eine Olympiasiegerin unter den Bewohnenden und eine unter den Mitarbeitenden. Sehr gefreut haben wir uns über die vielen Preise, welche wir von verschiedenen Firmen in Form von Mustern, Produkten und Gutscheinen erhalten haben.



Hinweis



Wie in der Vergangenheit haben wir auch in diesem Jahr, am **18. November 2018 um 14.30 Uhr** ein Konzert organisiert. Es ist uns gelungen, mit **Stiller Has** ein Urgestein der Schweizer Mundartszene engagieren zu dürfen. 1989 gründete Ändu Flückiger mit Balts Nill das Duo Stiller Has und ist seither mit diversen Musik- und Kleinkunstpreisen ausgezeichnet worden.

Die intimen, direkten Konzerte machen Lust auf mehr und wir freuen uns, Sie an diesem tollen Konzert begrüßen zu dürfen. Der Vorverkauf (www.wgfluematt.ch) läuft auf Hochtouren und es sind nur noch wenige Plätze frei. Wir bitten um frühzeitiges Erscheinen (13.30 Uhr Türöffnung).

Für die kommenden Festtage wünschen wir Ihnen viel Ruhe und Besinnlichkeit und für das neue Jahr alles Gute, Glück und Gesundheit.

Freundliche Grüsse
Wohngemeinschaft Fluematt, Dagmersellen

A. Bättig-Leuenberger
Annelies Bättig-Leuenberger
Leiterin Wohngemeinschaft