

# blick punkt

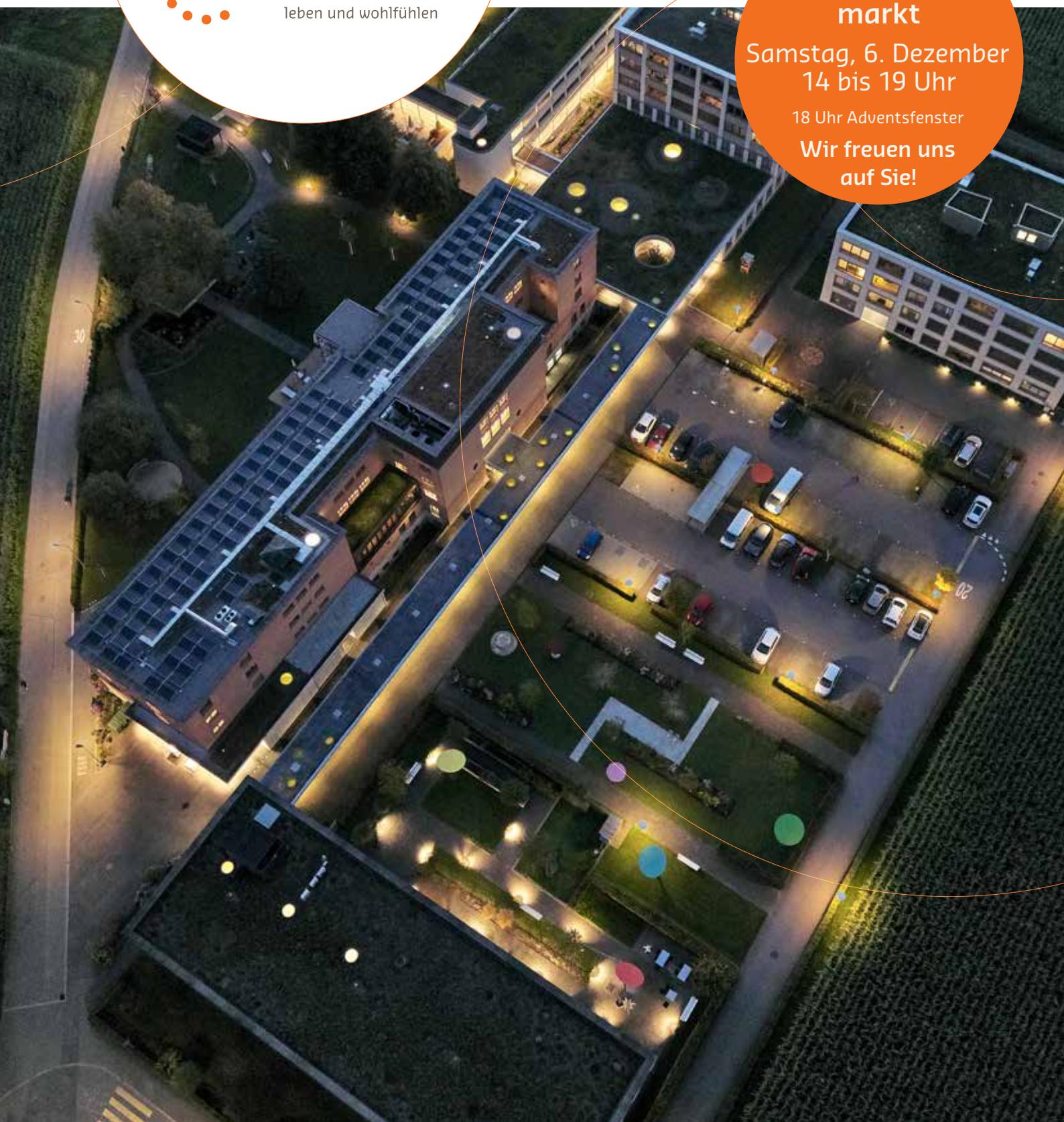
Gässliacker

leben und wohlfühlen

## Weihnachts- markt

Samstag, 6. Dezember  
14 bis 19 Uhr

18 Uhr Adventsfenster  
Wir freuen uns  
auf Sie!





## Liebe Leserinnen & Leser

Wenn die Tage kürzer werden und das Jahr sich dem Ende zuneigt, wird vieles ruhiger. Die Natur zieht sich zurück und wir Menschen besinnen uns auf das, was wirklich zählt: Begegnungen, Verbundenheit, Licht und Wärme. Gerade diese Jahreszeit lädt dazu ein, innezuhalten und den Blick auf das zu richten, was uns stärkt – die kleinen und grossen Momente, die unser Leben reich machen.

Diese Ausgabe zeigt, wie vielfältig solche Lichtblicke im Gässliacker sind. Ob beim kreativen Gestalten, beim Lesen und Philosophieren, beim Feiern oder beim einfachen Beisammensein – überall wird sichtbar, wie eng Aktivität, Neugier und Mitmenschlichkeit verbunden sind.

Herr Brunner, Mieter im Haus Aare, erinnert uns eindrücklich daran, wie wichtig es ist, auch im Alter neugierig und geistig rege zu bleiben. Seine Gedanken zeigen, dass Kreativität keine Frage des Alters ist, sondern Ausdruck innerer Lebendigkeit – einer Haltung, die wir im Gässliacker täglich fördern wollen.

Unter der Leitung von Frau Laube entstehen in der Alltagsgestaltung immer wieder kleine Kunstwerke, die weit mehr

sind als Dekoration. Sie wiederspiegeln Lebensfreude, Tatkraft und Stolz – sichtbare Zeichen dafür, dass Schaffen Energie schenkt.

Auch Begegnungen sind Quellen von Licht und Freude. In den vergangenen Monaten durften wir viele schöne Momente erleben, z. B. den offenen Anlass der Senioren-Tagesbetreuung, das Street-Food-Festival für unsere Mitarbeitenden und den Einsatz unserer Lernenden beim Demenzsimulator. Solche Ereignisse zeigen, was das Gässliacker prägt – Zusammenhalt, Begeisterung und gegenseitige Unterstützung.

Nun steht ein besonderer Höhepunkt des Jahres bevor: Unser Weihnachtsmarkt mit den liebevoll gestalteten Ständen, dem Duft nach Zimt, Glühwein und Tannenzweigen sowie dem feierlichen Öffnen des Adventsfensters – Momente, in denen das Licht im Inneren heller wird und Gemeinschaft spürbar ist.

**Manuela Simon**

Geschäftsleitung

## Unsere Themen

**02 | Editorial**

**03 | Mieterbericht**

**04 | Lichtblick**

**05 | Veranstaltungen**

**06 | Impressionen**

**08 | Interview**

**09 | Emotionen**

**11 | Tipps**

# Neugierig bleiben – aktiv denken, kreativ handeln

**«Ich möchte das Altwerden weiterhin kognitiv angeregt und neugierig leben und erleben.»**

Um dieses Ziel zu erreichen, braucht es Lebensfreude, aber auch Entschlossenheit, Ausdauer und Disziplin. Diese Eigenschaften haben uns schon in der aktiven Lebensphase begleitet – sie halfen uns, Herausforderungen zu meistern und das Leben zu gestalten. Auch heute, im höheren Alter, gilt: Wir entscheiden uns bewusst, geistig aktiv zu bleiben. Wir bemühen uns mit Ausdauer, trotz körperlicher Einschränkungen, neugierig zu bleiben und strukturieren unseren Alltag so, dass wir immer wieder Momente innerer Zufriedenheit erleben.

Viele von uns neigen dazu, in späteren Jahren jene Werte, die uns einst prägten, aufzugeben und sich mit dem Konsumieren zu begnügen. Doch gerade jetzt lohnt es sich, unsere Kreativität lebendig zu halten. Denn: Nicht alles ist möglich – aber vieles!

## Kreativität als Lebensenergie

Frau Laube, Leiterin Alltagsgestaltung, und ihr Team begleiten uns im handwerklichen und kreativen Arbeiten mit Ton, Papier, Fäden, Leim und Farben. Diese Tätigkeiten schenken uns Freude und geben uns das gute Gefühl, etwas Eigenes geschaffen zu haben. Ein Werkstück auf dem Tisch ist ein sichtbares Zeichen unserer inneren Kraft – und ein Ausdruck dessen, was in uns allen steckt.

## Lesen – Nahrung für Geist und Seele

Unsere Muttersprache ist ein wertvolles Gut, das uns durchs ganze Leben beglei-

tet. Sie verdient Pflege – in jedem Alter. Lesen ist dabei die beste Form geistiger Aktivität. Romane, Gedichte oder Krimis eröffnen neue Welten und regen zum Nachdenken an.

**«Lesen weckt Emotionen, führt zu Gesprächen mit anderen und schenkt Inspiration.»**

Wenn jemand in Ihrer Umgebung nicht mehr selbst lesen kann – lesen Sie vor! Dieses gemeinsame Erleben ist ein wahrer Liebesdienst und hält Geist und Herz wach.

## Philosophieren im kleinen Kreis

Ich schätze es, im kleinen Kreis über das Leben, über Freude, Leid, Gott und die Welt zu diskutieren. Es geht nicht darum, recht zu haben, sondern zuzuhören, sich auszutauschen und voneinander zu lernen. Das Philosophieren hält unsere Neugier lebendig und fördert das «Selberdenken». Es erweitert den Horizont und stärkt die Toleranz.

## Lesen – täglich zelebrieren

Lesen, Zuhören, Nachdenken und Sprechen sind die wirksamsten Mittel, geistig wach zu bleiben. Darum: Schreiben Sie das Wort «LESEN» auf ein Blatt Papier und hängen Sie es sichtbar auf. Es erinnert daran, das Lesen bewusst zu pflegen – als tägliches Ritual. Denn Kreativität ist ein göttliches Geschenk. Lassen wir sie nicht versiegen – so bleiben wir aktiv, angeregt und neugierig, bis wir eines Tages auf den Weg zum ewigen Licht einschwenken.

## Gerhard Brunner

Mieter Haus Aare

## Lichtblicke in dunklen Monaten

**«Wenn die Tage kürzer werden, das Licht schwindet und die Kälte Einzug hält, verändert sich auch unser Alltag.»**

Für viele ältere Menschen ist der Winter nicht nur eine Jahreszeit, sondern eine Herausforderung – besonders, wenn Begegnungen seltener werden, Spaziergänge ausfallen und das Leben ruhiger wird. Die Dunkelheit draussen kann leicht auf die Stimmung drücken. Und wenn vertraute Menschen fehlen oder weniger Besuche stattfinden, rückt die Einsamkeit oft unbemerkt näher.

Einsamkeit bedeutet jedoch nicht einfach, allein zu sein. Viele beschreiben sie als Gefühl der inneren Leere oder des Nicht-mehr-Dazugehörens. Gerade im Winter, wenn sich vieles nach drinnen verlagert und die Welt draussen stiller wirkt, können solche Empfindungen stärker werden. In dieser Zeit wächst zugleich die Sehnsucht nach Geborgenheit, Licht und Wärme – nach den harmonischen Momenten, die das Herz berühren und Halt geben.

Doch es gibt viele Wege, um Licht in den Alltag zu bringen. Manchmal reicht schon ein kurzer Austausch mit einem vertrauten Menschen, ein heißer Tee oder eine heiße Schokolade, ein Blick in den winterlichen Park oder ein gemütlicher Nachmittag mit Musik und stimmungsvollem Licht. Auch kleine Rituale – etwa das Lesen einer Zeitung, das Basteln einer Weihnachtskarte oder das Zuhören bei vertrauten Liedern – können Struktur geben und das Wohlbefinden stärken.

Im Gässliacker erleben wir immer wieder, wie viel Lebensfreude aus Gemeinschaft entsteht: Wenn beim Mittagstisch gelacht wird, in der Senioren-Tagesbetreuung gebacken oder bei Veranstaltungen gesungen wird. Diese Begegnungen sind kostbare Lichtblicke – sie schenken Zuversicht und erinnern daran, dass niemand wirklich allein ist.

Gerade in der Advents- und Weihnachtszeit bietet sich im Gässliacker besonders viel Raum für solche Momente: Beim stimmungsvollen Weihnachtsmarkt mit feinen Düften und handgemachten Werken, beim täglichen Blick auf den liebevoll gestalteten Adventskalender im Foyer oder beim gemeinsamen Feiern auf den Stationen. Der Samichlaus besucht die Bewohner persönlich, im Restaurant wird mit Gästen festlich ein Weihnachtessen mit Unterhaltung genossen, und zum Jahresbeginn wird auf den jeweiligen Stationen gemeinsam auf das neue Jahr angestossen – mit einem Lächeln und dem Gefühl, dazuzugehören.

So kann aus der dunklen Jahreszeit eine besonders lichtvolle Zeit werden – eine Zeit, in der Mitmenschlichkeit, Aufmerksamkeit und Dankbarkeit im Mittelpunkt stehen. Denn auch wenn draussen der Nebel liegt: Das Licht im Inneren können wir alle selbst entzünden.

**Katharina Bruggmann**  
Marketing & Kommunikation



# Veranstaltungen

## Dezember 2025

**Gässliacker-Weihnachtsmarkt**  
Öffentlicher Anlass – kostenlos  
**Sa 06.12. | 14.00–19.00 Uhr**  
*Gedeckter Aussenplatz sowie im Haus Limmat & Rhein*

**Eröffnung Adventsfenster**  
Bewohnende, Mietende & Gäste  
**Sa 06.12. | 18.00 Uhr**  
*Aussenbereich Mehrzweckraum - Haus Rhein*

**Weihnachtsfeiern**  
**Mo 15.12. | ab 11.00 Uhr | Station 4**  
**Di 16.12. | ab 16.30 Uhr | Station 3**  
**Mi 17.12. | ab 16.30 Uhr | Station 2**  
**Do 18.12. | ab 16.30 Uhr | Station 1**  
**Fr 19.12. | ab 16.30 Uhr | Mietende**  
*Geschlossene Gesellschaft – Restaurant*

**Krippenspiel**  
**Sa 20.12. | 14.00–16.30 Uhr**  
*Mehrzweckraum 1 & 2 – Haus Rhein*

## Januar 2026

**Neujahrsapéro Bewohnende**  
**Do 01.01. | 14.00–15.00 Uhr**  
*Jeweilige Station*

**Neujahrskonzert**  
**Siggenberger-Örgeler**  
**Do 08.01. | 14.30–15.30 Uhr**  
*Restaurant*

## Februar 2026

**Fasnachtsfeier mit Trio Zunder & der Gugge Blosor Clique Baden**  
**Für Bewohnende & Mietende**  
**Mo 16.02. | 14.30 –16.00 Uhr**  
*Restaurant*

## März 2026

**EXPOsenio - Messe für das Leben im Alter**  
**Sa 14.03. | 09.00–17.00 Uhr**  
*Trafo Baden – Halle 37 – Stand-Nr. 39*

**Chris Regez – Rock 'n' Roll-Konzert**  
**Do 19.03. | 15.00–16.00 Uhr**  
*Restaurant*

## Fixes Programm

### Wöchentlich

**Gedächtnistraining**  
Jeweils Mi | 15.00 –16.30 Uhr  
*Sitzungszimmer Limmat*

### Alle 2 Wochen

**Dienstags-Jass**  
Jeweils Di | 14.00 –16.30 Uhr  
*Gartenblick*

**Internet-Kaffee**  
Jeweils Di | 14.00 –16.30 Uhr  
*Gartenblick*

### Monatlich

**Montagsfilm**  
Jeweils letzter Mo  
14.30 Uhr  
*Mehrzweckraum 1 & 2*  
*Haus Rhein*

### Mietertreff

Jeweils letzter Di  
10.00 –11.00 Uhr  
*Gartenblick*

→ Weitere Veranstaltungen und Details können Sie den Aushängen entnehmen.

## Impressionen

Geselligkeit, Freude, Feiern,  
Unterstützung & Wissensvermittlung

### Einblick für Zuweisende in die Senioren-Tagesbetreuung

Auch in diesem Jahr öffnete die Senioren-Tagesbetreuung ihre Türen speziell für Zuweisende aus Gemeinden, dem Care Management und verschiedenen Institutionen. Die Teilnehmenden erhielten vertiefte Einblicke in das vielfältige Angebot und lernten dabei die neue Leitung, Rita Hurter, persönlich kennen.

Beim Rundgang durch die Räumlichkeiten zeigte sich, wie individuell und bedürfnisgerecht die Tagesgestaltung auf

die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist. Anschliessend konnten die Gäste unter Anleitung von Brigitta Laube, Leitung Alltagsgestaltung, selbst kreativ tätig werden und wertvolle Eindrücke aus der Praxis gewinnen.

Der Anlass bot Gelegenheit für persönlichen Austausch und Vernetzung und fand beim gemeinsamen Mittagessen im Restaurant Gartenblick einen schönen Ausklang.



### Personalfeier

Am Freitag, 12. September, fand auf dem Gässliacker-Areal das erste Street-Food-Festival für unsere Mitarbeitenden statt. So konnten auch jene teilnehmen, die im Dienst waren – sei es während der Pause oder rund um ihre Schicht.

Crêpes, Tacos, asiatische Menüs, süsse Desserts und ein Getränkewagen boten kulinarische Vielfalt. Wer möchte, konnte sich beim Karaoke versuchen, Erinnerungen in der Fotobox festhalten oder bei einer Partie Schach verweilen.

Ein herzliches Dankeschön gilt unserer HR-DJ Nadia Berz für die musikalische Stimmung, dem Team vom Technischen Dienst für den engagierten Einsatz rund um Auf- und Abbau sowie Beleuchtung und natürlich unserer Marketingfachfrau Katharina Bruggmann für die grossartige Organisation des Anlasses.





### Demenzsimulator

Vom 30. Oktober bis 3. November machte der Demenzsimulator im Reformierten Kirchenzentrum Nussbaumen Halt. Am Samstag begleiteten unsere Lernenden zusammen mit einer diplomierten Pflegefachfrau HF aus dem Gässliacker, interessierte Besuchende durch die Ausstellung. Sie unterstützten und berieten die

Teilnehmenden beim Erleben des Simulators, der die Erkrankung Demenz eindrücklich erfahrbar machte. Mit den 13 Stationen vermittelte der Demenzsimulator Fachpersonen, Angehörigen und Interessierten ein Gespür dafür, was Demenz im Alltag bedeutet.

### Unterstützung & Dankbarkeit

Am Samstag, 6. Dezember, steht beim Weihnachtsmarkt im Gässliacker nicht nur der Duft von Glühwein und Zimt in der Luft – auch der Grill ist in besten Händen: Herr Schurte unterstützt uns als Grillchef. Das ist für uns eine grosse Ehre, denn er ist geliebter Koch und lebt seine Leidenschaft bis heute mit viel Herzblut. Ob für Gäste oder für sich selbst – Kochen bereitet ihm einfach Freude.

Als kleines Dankeschön vorab durften wir für ihn Kalbsleberli mit Rösti zum Zmittag frisch und exklusiv zubereiten – ein kulinarischer Gruss unseres Küchenteams. Koch Florian servierte den Hauptgang höchstpersönlich.



Wer Herrn Schurte am Grill erleben möchte, ist herzlich eingeladen, am Weihnachtsmarkt vorbeizuschauen – wir freuen uns auf Ihren Besuch!



## Gässliacker-Interview Christa Kalt

Fachfrau Langzeitpflege und -betreuung

**Schön, dass du dir Zeit genommen hast für ein Gespräch, damit wir dich besser kennenlernen ...**

**Du arbeitest seit über 30 Jahren bei uns – erinnerst du dich noch an deinen ersten Arbeitstag?**

Ganz genau weiß ich es nicht mehr, aber ich erinnere mich noch gut daran, welche Kollegin mich damals eingearbeitet hat. Und erstaunlicherweise kann ich heute noch über acht Namen von Bewohnenden aus dieser Anfangszeit aufzählen.

**Was hat sich in all den Jahren am meisten verändert?**

Vieles! Die Krankheitsbilder sind heute deutlich komplexer als früher, und natürlich ist auch das Gässliacker gewachsen.

**Gibt es etwas, das sich nicht verändert hat – etwas, das typisch für unseren Betrieb geblieben ist?**

Ja, trotz Wachstum ist der familiäre Charakter geblieben. Auch das vielfältige Angebot – die Kombination aus Bewohnenden und Mietenden der Seniorenwohnungen mit Dienstleistungen – macht das Gässliacker besonders. Ich durfte in all den pflegerischen Bereichen mitarbeiten, und genau diese Vielfalt prägt das Haus.

**Welche Projekte sind dir besonders in Erinnerung geblieben?**

Der Aufbau resp. das Wachstum von einer Station zu den heutigen vier war prägend. Auch der Neubau des Hauses Rhein, die Eröffnung der Demenzstation Reuss und die Renovationen – etwa beim Haus Limmat – bleiben mir in Erinnerung. Damals waren wir teils in Wettingen oder in Baupavillons untergebracht – das war eine spezielle Zeit.

**Was motiviert dich, nach so vielen Jahren noch hier zu sein?**

Ich durfte hier viel erleben, mich einbringen und an Projekten mitarbeiten. Die Entwicklungsmöglichkeiten waren gross – von der Pflegemitarbeiterin zur Stationsleitung – und parallel dazu habe ich die digitale Transformation der letzten Jahrzehnte mit erlebt.

Nach einigen Jahren in der Leitungsfunktion und etlichen Weiterbildungen habe ich die Leitung abgegeben und arbeite heute Teilzeit. So kann ich meinen privaten Leidenschaften – Garten und Kreativität – mehr Raum geben.

Die Verbindung zum Gässliacker bleibt stark, denn mir wurde hier immer wieder Vertrauen geschenkt, was meinen Weg geprägt hat.

**Was würdest du neuen Mitarbeitenden mit auf den Weg geben?**

Der Pflegeberuf braucht Passion! Der Mensch steht im Mittelpunkt – also die Bewohnenden. An Wochenenden oder Feiertagen zu arbeiten, gehört dazu. Nur wenn alle mit Herz dabei sind, funktioniert echte Teamarbeit – und die ist bei uns zentral.

**Oder solche, die nach einiger Zeit wieder zurückgekommen sind?**

Ja, besonders gefreut hat mich, dass eine ehemalige Lernende nach ihrer HF-Ausbildung wieder als Fachfrau auf meine Station zurückgekehrt ist.

**Du machst dieses Jahr beim Weihnachtsmarkt mit und bist sehr kreativ – wie ist das entstanden und wasniest du an?**

Vor einigen Jahren habe ich mit dem Giessen begonnen. Diesen Herbst hat es mich wieder richtig gepackt – besonders die weissen

Deko-Häuser gefallen mir. Ich fertige Deko-Artikel aus einem gipsähnlichen Material an. Kreativ zu sein ist für mich ein schöner Ausgleich zur Arbeit.

### Steckbrief

- Lieblingsort im Gässliacker**  
Der Park – schon nur beim Blick hinaus von Station 2
- Lieblingsessen**  
Asiatisch, besonders Wok-Gerichte
- Freizeitaktivität**  
Kreativ sein & meinen Garten pflegen

**Wenn du auf die letzten 30 Jahre zurückschaugst: Was macht dich besonders stolz?**

Ich konnte mich stetig weiterentwickeln, neue Rollen übernehmen und habe jede Aufgabe mit Herz, Engagement und Zuverlässigkeit ausgeführt.

**Wie würdest du deine Zeit bei Gässliacker in drei Worten beschreiben?**

Veränderung, Herausforderung und schöne Begegnungen – die Wiedererkennung blieb.



## Bewohnende/Tagesgäste/Mietende

### Wir gratulieren zum Geburtstag!

Andrea Balsama 90

Maria Beier 94

Ernst Brand 80

Maria Luisa Brand 81

Charles Bruderer 88

Gerhard Brunner 86

Ingeborg Bühler 92

Theresia Burger-Meyer 90

Katharina Castellazzi 94

Irma Cazzari 99

Alice Cortellini 87

Vincenzo Currenti 86

Bruno Gerodetti 82

Robert Haefeli-Jäggi 96

Helmut Hager 87

Margreth Heizmann 93

Katharina Herkol 77

Georg Klaus Hermann 88

Ruth Herzig 87

Berta Herzog 83

Rudolf Holenweg 99

Erika Holz 86

Jolanda Hunziker 94

Rosmarie Jucker 79

(von Dezember bis März)

Katharina Agnes Kraushaar 93

Martin Kronenberg 77

Marta Lind 98

Marie Lochner 81

Martin Meier 82

Maria Magdalena Meier-Büchi 88

Brigitte Möllerke 90

Gertrud Müller 85

Beatrice Nachbur 81

Elisabeth Nobs 98

Verena Peterhans 81

Fritz Rüetschi 81

Alice Schlienger-Thür 83

Christine Schöni 83

Franz Seiler 83

Annemarie Wanner 82

Verena Weibel 85

Monika Weite 98

Gabriela Welsch 73

Heidi Wiedenmeier-Setz 91

Vera Willitsits 95

Rosmarie Wyss 94

Peter Züger 64

## Bewohnende/ Tagesgäste/Mietende

### Herzlich willkommen im neuen Zuhause!

(von August bis November)

Rita Baumann  
Erwin Boutellier  
Margarita Grauwiller  
Lucien Kaeser  
Manfred Reinecke  
Alice Schlienger-Thür

Ivan Solenicki  
Eduard Spirgi  
Bruno Suter  
Ottolie Meier-Frei  
Edith Ziegler-Veraguth  
Erna Zünd

## Mitarbeitende

### Wir gratulieren zum Jubiläum!

(von Dezember bis März)

Sejdefa Sabovic 10 Jahre

### Herzlich willkommen am neuen Arbeitsplatz!

(von August bis November)

Delilah Achermann  
Sanaullah Aimaq  
Rowena Wynn Amarasinghe  
Joëlle Aschwanden  
Altina Azizi  
Dorentina Berisha  
Florian Boyo  
Diana Caetano Nunes  
Antonio Cappa  
Luana Carafa  
Milka Djuric  
Marlis Freitas Marinho  
Sandra Gantner  
Fetiya Hassan  
Mimoza Hisenaj

Sultan Kayran  
Claudia Knecht  
Anastasiia Leliuk  
Denny Lötscher  
Ursina Meier  
Aleksandar Mojzes  
Mara-Sophie Müller  
Eriola Rexhaj  
Bruna Rodrigues Loureiro  
Jimmy Schwander  
Carolina Silva Pinto  
Dimple Vattathara  
Irina Veltjens  
Meron Yakob

### Herzlichen Glückwunsch zur Geburt!

(von August bis Oktober)

Giorgia Fazzone

## 12 Tipps gegen Einsamkeit und für Licht im Alltag.

**Mit kleinen Gesten und bewusstem Handeln lässt sich auch in den dunklen Monaten Licht ins Herz bringen – jeden Tag ein bisschen mehr.**

Bewegen Sie sich täglich. Ein kurzer Spaziergang, zum Beispiel im Park, bringt Licht, frische Luft und neue Energie.

Pflegen Sie kleine Rituale. Eine Tasse Tee am Nachmittag oder das Lesen der Zeitung schaffen Struktur und Vertrautheit.

Gestalten Sie Ihre Umgebung hell. Eine Lampe oder eine festliche Lichterkette sowie Fensterlicht bringen Stimmung ins Zuhause.

Lesen Sie oder lassen Sie sich vorlesen. Geschichten regen die Fantasie an und verbinden Generationen.

Werken Sie kreativ. Basteln, Malen, Backen oder Stricken stärkt das gute Gefühl, etwas Sinnvolles zu schaffen. Sollten Sie keinen Abnehmer für Ihre Werke haben und dies der Grund sein sollte, weshalb Sie nicht mehr basteln oder backen, unterstützen wir Sie gerne. Es gibt in unserer Region genügend dankbare Abnehmer wie bedürftige Menschen, die sich über eine kleine Aufmerksamkeit sehr freuen. Melden Sie sich dazu bitte bei der Administration – diese informiert das Marketing, welche die weitere Organisation übernimmt.

Lächeln Sie – auch ohne Grund. Ein Lächeln wirkt ansteckend und schenkt Leichtigkeit.

Geniessen Sie Gesellschaft. Gemeinsame Mahlzeiten, Spielnachmitte oder Veranstaltungen wie der Weihnachtsmarkt im Gässliacker schaffen Nähe.

**Pflegen Sie Dankbarkeit.** Notieren Sie jeden Abend drei Dinge, die Ihnen gutgetan haben – so bleibt der Blick positiv.

Hören Sie Musik. Vertraute Melodien wecken Erinnerungen und schenken innere Wärme.

Bleiben Sie im Gespräch. Ein freundliches Wort auf dem Gang oder beim Essen kann den Tag heller machen.

Erlauben Sie sich Ruhe. Akzeptieren Sie ruhigere Tage als Teil des Lebensrhythmus – sie schaffen Raum für Besinnung und Kraft.

Nutzen Sie das Telefon. Ein kurzer Anruf bei Familie oder Freunden kann Herz und Seele wärmen.

## **Impressum**

### **blickpunkt #3 – November 2025**

#### **Herausgeberin**

Stiftung Gässliacker  
Zentrum für Alter und Gesundheit  
Gässliackerstrasse 18  
5415 Nussbaumen  
056 296 17 00  
[info@gaessliacker.ch](mailto:info@gaessliacker.ch)  
[www.gaessliacker.ch](http://www.gaessliacker.ch)

#### **Redaktionsteam**

Manuela Simon  
Gerhard Brunner  
Katharina Bruggmann

#### **Bild**

Gässliacker  
AI unterstützt

**Auflage** 400 Ex.

**Druck** WOHLER Druck AG

