

Im Januar 2021

Liebe Betroffene
Liebe Helferinnen und Helfer

Ein denkwürdiges und belastendes Jahr hat sich verabschiedet. Ein sehr viel besseres, glückliches, zufriedenes und prallvolles

2021

wünschen wir euch allen!

Die MS Arbeitsgruppe mit Antoinette, Brigitta, Brita, Jörg, Matthias, Tom, Rolf, Vroni + Vroni



Wir haben Pläne fürs 2021, doch ob die Situation die Durchführung zulässt, ist unbestimmt. Wir werden kurzfristig entscheiden müssen.

Graue Wintertage, Einschränkungen in Tätigkeiten und sozialen Kontakten – hier einige Tipps gegen den

Corona-Blues:

Bewegung im Freien – am besten tagsüber – an der frischen Luft werden Glückshormone freigesetzt.

Lieblingsmusik hören – alte Schlager und Volkslieder, am besten dabei noch mitsingen, hebt die Stimmung!

Einen Brief schreiben – an einen Lieblingsmenschen oder eine bekannte Person im Altersheim.

Die Stimmung bessert nicht – auch solche Tage dürfen sein, auch sie gehören zum Leben.

Eine Kerze anzünden – Kerzen duften, trösten, strömen Wärme aus und erhellen den Raum.

Alte Fotos oder Filme ansehen und dabei in schönen Erinnerungen schwelgen.

Kreativ tätig sein – malt ein Bild von der Winterlandschaft oder strickt euch etwas Warmes.

Sich in eine warme Decke kuscheln oder sich ein Vollbad gönnen, dazu eine feine Tasse duftenden Tee geniessen.

Jemandem Danke sagen – zum Beispiel dem Pöstler, der immer so nett grüsst oder der Kassierin im Laden, die ihren Job tagtäglich verrichtet.

Freude bereiten – mit einer Karte oder einer Blume vor der Wohnungstür.

Vögel beobachten – ob am Himmel oder am Futterhäuschen... und was macht die Katze?

Falls der **Corona-Blues übermächtig wird**, Hilfe annehmen! Pro Mente Sana, die Dargebote Hand, Pro Senectute oder auch beim Hausarzt.

Vroni Vetsch

S'Neuscht

* Jörg Staub ist seitens MS-Schweiz als Finanzverantwortlicher – und als Nachfolger von Marianne Schön ab 1.2021 – bestätigt worden, herzliche Gratulation!

* MS-Schweiz hat uns informiert, dass sie unserer MS-RG für unsere Aktivität «Risotto-Anlass 2020» Fr. 1000.— überwiesen hat.

* Vroni Vetsch hat sich bereit erklärt, die RG-Info weiterzuführen, was wesentlich zur Kontaktpflege in unserer MS-RG SH beiträgt.



Ein Jahr zum VERGESSEN – und doch gibt's positive Aspekte?!

Das vergangene Jahr war für die meisten von uns allen ein sehr spezielles Jahr. Einerseits für die MS-Betroffenen andererseits aber auch für uns freiwilligen Helferinnen und Helfer (die meistens ebenfalls zu den Risikobetroffenen zählen).

Ein Jahr also mit grossen Herausforderungen und vor allem auch vielen Einschränkungen – auch für unsere Regionalgruppe...

Gestern geplant, abgesagt, verschoben, erneut abgesagt, für das nächste Jahr neu geplant und schliesslich doch annulliert. So z.B. passiert mit den MS-Ferien, ursprünglich geplant in der zweiten Woche Mai 2020 – nach vielem Hin und Her auf 2021 verschoben und schliesslich doch definitiv abgesagt – wie leider auch acht der bereits geplanten Anlässe.



Wir bleiben jedoch munter, kreativ und liessen resp. lassen uns die kleinen Alltagsfreuden nicht verderben.

Ich denke da z.B. an die Osterausgabe von Vroni und die Anleitung zum «Schifflifalten», an die Idee von Vreni mit den Fotoalben für ihre Söhne, an die Frühlings-Collage von Brigitta oder die Sonderausgabe mit Läderrachs Hausboot-Reise oder die Überraschung der «Samichlausfabrik».

Übrigens: Dankeschön für die vielen positiven Rückmeldungen.

Für meinen Teil habe ich im vergangenen Jahr feststellen können, dass es viele verständnisvolle und positive Kontakte gegeben hat. Mir ist zudem aufgefallen, dass ich – aufgrund der fast täglichen Fussmärsche in der Region – die Natur und damit auch die Jahreszeiten wieder bewusster und intensiver wahrgenommen habe. Auch blieb mir Zeit, das «MS-RG-Archiv» und mein privates Fotoarchiv aufzuräumen. Dabei bin ich auf verschiedene «Weischno-Geschichten» (privat und beruflich) gestossen... (z.B: mein Beitrag im RG-Info zu meiner Afrikareise).

Gerne mache ich der Leserschaft beliebt, am vom Vroni vorgeschlagenen «Corona-Blues» mitzuwirken und in unserer RG-Info darüber zu berichten.

Matthias Schlatter



Die Rose des Monats geht an Vroni Vetsch

für die Weiterführung der RG Info!



Der Kaktus geht an das Covid-Virus

mit den schnellen Mutationen!

Think pink – oder



Redaktionsschluss Info 2/21: 15.02.2021