



Jahresprogramm 2026

zur Stärkung der Führungs- sowie Fachkompetenz,
dem Teamspirit und der Gesundheitskompetenz

Jahresprogramm 2026 zur Stärkung der Führungs- sowie Fachkompetenz, dem Teamspirit und der Gesundheitskompetenz

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Menschlich. Kompetent. Nah.

Diese Werte prägen unser tägliches Handeln und unseren Anspruch an Qualität. Die kontinuierliche Weiterentwicklung unserer Führungs-, Fach-, Team-, Sicherheits- sowie persönlichen Gesundheitskompetenzen ist eine zentrale Voraussetzung, um diesem Anspruch gerecht zu werden. Anmeldungen sind verbindlich

Gemeinsam mehr bewirken.

Mit einem vielfältigen Fort- und Weiterbildungsangebot fördert die Zentrum Höchweid AG die Mitarbeitenden aller Bereiche gezielt in ihrer fachlichen und persönlichen Entwicklung. So schaffen wir gemeinsam die Grundlage für qualitativ hochstehende Leistungen für unsere Bewohnenden und Gäste.

Mit dem Jahresprogramm 2026 stärken wir gezielt unsere Kompetenz. Gute Führung schafft Orientierung und Vertrauen. Fachliche Weiterbildung sichert die Qualität der Dienstleistungen. Eine wertschätzende Zusammenarbeit im Team ist die Grundlage unseres Erfolgs. Und die eigene Gesundheit bleibt eine wesentliche Voraussetzung, um dauerhaft engagiert arbeiten zu können.

Das Programm bietet praxisnahe Angebote, die euch in eurem Berufsalltag unterstützen und stärken sollen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf ein gemeinsames, erfolgreiches Jahr 2026.

Herzliche Grüße



Marianne Wimmer-Lötscher

Allgemeine Informationen zur Weiterbildung

Wir freuen uns über dein Interesse an unseren Weiterbildungsangeboten. Wenn du dich für einen Kurs interessierst oder Fragen hast, wende dich bitte an deine Teamleitung.

Anmeldung

Die Anmeldung zu Weiterbildungen erfolgt über deine Teamleitung, die Stellvertretung oder die Geschäftsleitung deines Bereichs.

Bitte beachte folgende Regelungen:

- Anmeldungen sind verbindlich.
- Anmeldefristen sind einzuhalten.
- Kurzfristige Abmeldungen sind nur im Krankheitsfall möglich. Bitte informiere deine Teamleitung oder die Tageskoordination so früh wie möglich, damit allenfalls eine Ersatzperson teilnehmen kann. Abmeldungen sind im jeweiligen Ordner zu erfassen.
- Externe Kurse müssen vor der Anmeldung durch deine Teamleitung sowie die Geschäftsleitung deines Bereichs bewilligt werden.

Warteliste

Wird die maximale Teilnehmendenzahl überschritten, wirst du automatisch auf die Warteliste gesetzt. Sobald ein Platz frei wird, rückt die nächste Person nach.

Die Kommunikation erfolgt über die anmeldende Stelle, das heißt über deine Teamleitung, die Stellvertretung oder die Geschäftsleitung deines Bereichs.

Kommunikation

Die Kommunikation erfolgt über die anmeldende Stelle:

- bei internen Weiterbildungen über deine Teamleitung,
- bei externen Weiterbildungen über die Geschäftsleitung deines Bereichs.

Die Kurszeiten findest du bei den jeweiligen Kursbeschreibungen.

Kurszeiten

Die Kurszeiten mit Angabe der zeitlichen Vergütung findest du bei den jeweiligen Kursbeschreibungen.

Während der Kurszeit stempelst du nicht. Die als Arbeitszeit geltenden Kurszeiten werden durch die Teamleitungen manuell erfasst.

Kosten

Die Kosten für die Entwicklungsangebote werden in der Regel von der Zentrum Höchweid AG übernommen. Bei einzelnen Kursen kann ein Unkostenbeitrag anfallen. Ein entsprechender Hinweis erfolgt in der Ausschreibung. Der Betrag ist vor Ort bar zu bezahlen.

Inhaltsverzeichnis

Führungskompetenz stärken

Entwicklung des Führungsleitbilds/Führungsgrundsätze	5
Führungsleitbild Implementierung im Führungsalltag: Workshop 1 Gemeinsamer Einstieg ins Führungsleitbild	6
Führungsleitbild Implementierung im Führungsalltag: Workshop 2 Reflexion und Weiterentwicklung	7
Führungsleitbild Implementierung im Führungsalltag: Workshop 3 Vertiefung und nachhaltige Verankerung	8

Fachkompetenz stärken

Umgang mit herausforderndem Verhalten	9
Snoezelen Einführung	10
Demenz verstehen – Menschen wertschätzende begleiten, Alle	11
Demenz verstehen – Menschen wertschätzende begleiten, Pflege	12

Teamspirit stärken

Seitenwechsel erleben – Zusammenarbeit neu verstehen	13
Bordeaux – Genuss verbindet Menschen, Weinkurs	14
Traubensorten – Genuss verbindet Menschen, Weinkurs	15
Gemeinsam unterwegs – Teamausflug ½ Tag	16

Gesundheitskompetenz stärken

Selbstfürsorge als Grundlage von Resilienz	17
Nahrungsergänzung – Unterstützung gegen den Winterblues	18
Entspannung erleben – Massagestuhl richtig anwenden	19
Bike to Work	20
After Work Apéro	21

Sicherheit stärken

Brandschutz – Verhalten im Brandfall	22
Cyber-Sicherheit – Ausbildungsmodule JSD Kanton Luzern	23



**höch
weid**
zentrum

Führungskompetenz

Entwicklung Führungsleitbild/ Führungsgrundsätze

Kurzbeschreibung	Gemeinsamer Kadertag zur Entwicklung des Führungsleitbildes und zur Stärkung des gemeinsamen Führungsverständnisses innerhalb der Höchweid AG.
Ziel	Klärung und Weiterentwicklung der Führungsgrundsätze sowie Stärkung der strategischen Ausrichtung und der bereichsübergreifenden Zusammenarbeit.
Nutzen	Nutzen für dich und den Arbeitsalltag. Du reflektierst dein Führungsverständnis, arbeitest aktiv an gemeinsamen Leitwerten mit und stärkst die gemeinsame Verbindlichkeit im Gesamtkader.
Zielgruppe	Geschäftsleitung, Teamleitungen, Stabsmitarbeitende
Durchführung	Mittwoch, 18. März 2026, Äbikersaal Haus Känzeli
Dauer	08.30 – 16.30 Uhr
Anmeldung	keine erforderlich, Abmeldung nur im Krankheitsfall
Kosten	Keine (vom Betrieb getragen)
Zeitvergütung	1 Tag

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch



Führungskompetenz stärken

Führungsleitbild

Implementierung in den Führungsalltag

Workshop 1: Gemeinsamer Einstieg ins Führungsleitbild

Kurzbeschreibung	Wir lernen das Führungsleitbild in seiner Gesamtheit kennen und entwickeln ein gemeinsames Verständnis für seine Bedeutung im Führungsalltag. Auf Basis des bereichsspezifischen Entwicklungspotenzials priorisieren wir zentrale Themen und wählen zwei Leitwerte aus, die wir in den jeweiligen Bereichen gezielt vertiefen und weiterentwickeln.
Ziel/Nutzen	<ul style="list-style-type: none">→ Du verstehst Inhalt und Zielsetzung des Führungsleitbilds→ Du kannst die Leitwerte in deinen Führungsalltag einordnen→ Du trägst zur gemeinsamen Ausrichtung und Klarheit in der Zusammenarbeit bei
Zielgruppe	GL, Stabsmitarbeitende, Teamleitungen
Datum	Mittwoch, 6. Mai 2026
Zeit/Ort	13.30 – 15.30 Uhr, Rotsee
Leitung	Geschäftsleitung
Anmeldung	Einladung mit Terminreservation erfolgt
Kosten	Keine (vom Betrieb getragen)
Zeitvergütung	Arbeitszeit

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch



**Dienstag
22. September
2026**

Führungskompetenz stärken

Führungsleitbild

Implementierung in den Führungsalltag
Workshop 2: Reflexion und Weiterentwicklung

Kurzbeschreibung	Wir reflektieren unsere ersten Erfahrungen bei der Umsetzung der Leitwerte und vertiefen den gemeinsamen Austausch zu Erfolgen, Herausforderungen und Erkenntnissen. Gemeinsam identifizieren wir Entwicklungspotenziale und wählen zwei weitere Leitwerte aus, die wir in die nächste Umsetzungsphase überführen.
Ziel/Nutzen	<ul style="list-style-type: none">→ Du reflektierst dein Führungsverhalten im Kontext der Leitwerte→ Du gewinnst konkrete Ansätze für die weitere Umsetzung im Alltag→ Du stärkst den Austausch und das gemeinsame Lernen im Führungsalltag
Zielgruppe	GL, Stabsmitarbeitende, Teamleitungen
Datum	Dienstag, 22. September 2026
Zeit/Ort	10.00 – 12.00 Uhr, Rotsee
Leitung	Geschäftsleitung
Anmeldung	Einladung mit Terminreservation erfolgt
Kosten	Keine (vom Betrieb getragen)
Zeitvergütung	Arbeitszeit

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch

**Mittwoch
25. November
2026**

Führungskompetenz stärken

Führungsleitbild

Implementierung in den Führungsalltag
Workshop 3: Vertiefung und nachhaltige Verankerung

Kurzbeschreibung	Wir knüpfen an die bisherigen Erfahrungen an, reflektieren die Umsetzung der Leitwerte und vertiefen den gemeinsamen Austausch. Gemeinsam identifizieren wir weiteren Massnahmenbedarf, um die Leitwerte nachhaltig im Führungsalltag zu verankern.
Ziel/Nutzen	<ul style="list-style-type: none">→ Du festigst die Anwendung der Leitwerte in deiner Führungspraxis→ Du entwickelst konkrete Massnahmen zur nachhaltigen Umsetzung→ Du leistest einen aktiven Beitrag zur gelebten Führungskultur
Zielgruppe	GL, Stabsmitarbeitende, Teamleitungen
Datum	Mittwoch, 25. November 2026
Zeit/Ort	13.00 – 15.00 Uhr, Rotsee
Leitung	Geschäftsleitung
Anmeldung	Einladung mit Terminreservation erfolgt
Kosten	Keine (vom Betrieb getragen)
Zeitvergütung	Arbeitszeit

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch



Gesundheitskompetenz

Umgang mit herausforderndem Verhalten

Kurzbeschreibung/Ziel	Mitarbeitende werden befähigt, herausforderndes Verhalten sicher zu erkennen, dessen Ursachen besser zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Ziel ist es, Konfliktsituationen zu entschärfen, die eigene Handlungssicherheit zu stärken und gleichzeitig die Zufriedenheit von Bewohnenden, und Mitarbeitenden zu erhöhen.
Nutzen	Die Weiterbildung unterstützt Mitarbeitende dabei, ihr Wissen zu vertiefen, sicher zu handeln und die Qualität im Alltag weiterzuentwickeln.
Zielgruppe	alle Mitarbeitenden
Datum	Montag, 22. Juni 2026 oder Mittwoch, 16. September 2026
Zeit/Ort	13.00 – 15.00 Uhr, Rotsee
Leitung	Yardena Sierra
Anmeldung	durch Teamleitung/Stellvertretung, max. 15 Teilnehmende
Anmeldeschluss	bis 2 Wochen vor Anlass
Kosten	Keine (vom Betrieb getragen)
Zeitvergütung	Arbeitszeit

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch



Fachkompetenz Snoezelen

Einführungs-Workshop

Kurzbeschreibung	Snoezelen ist ein ganzheitliches Konzept zur Förderung von Wahrnehmung, Entspannung und Wohlbefinden. Durch gezielt eingesetzte Sinnesreize wie Licht, Klänge, Düfte oder Berührungen werden die Sinne aktiviert und individuelle Erlebnisse sowie Momente der Ruhe geschaffen.
Ziel/Nutzen	<ul style="list-style-type: none">→ Grundlagen des Snoezelen kennenlernen→ Ziele und Wirkung von Snoezelen verstehen→ Gestaltung eines Snoezelen-Raumes→ Eigene Sinnes- und Entspannungserfahrungen sammeln
Zielgruppe	Pflegemitarbeitende mit persönlicher Bereitschaft für positive Beziehungsgestaltung
Datum	Donnerstag, 3. September 2026 oder Montag, 7. September 2026
Zeit/Ort	13.30 – 16.30 Uhr, Rotsee und Snoezelen-Raum DG
Leitung	Bea Birrer, FaBe EFZ, Mitglied ISNA Schweiz und Chiara Casiraghi, FaBe EFZ
Anmeldung	durch Teamleitung/Stellvertretung, max. 10 Teilnehmende
Kosten	Keine (vom Betrieb getragen)
Zeitvergütung	Arbeitszeit

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch

Gesundheitskompetenz

Glücksmomente mit Demenz

Demenz verstehen und wertschätzend begleiten.

Kurzbeschreibung	Menschen mit Demenz sind im Pflege- und Betreuungsalltag präsent und stellen Mitarbeitende vor fachliche und zwischenmenschliche Herausforderungen. Neben dem Verständnis der Erkrankung ist eine wertschätzende, personenzentrierte Haltung zentral für eine gelingende Begleitung.
Ziel/Nutzen	Grundlagen von Demenz und entwickeln Sicherheit im wertschätzenden Umgang mit betroffenen Menschen im Alltag nach dem Personenzentrierten Ansatz.
Zielgruppe	alle Mitarbeitenden, ausgenommen Pflege – separate Weiterbildung
Datum	Montag, 15.06.2026 oder Montag, 24.08.2026 oder Mittwoch, 28.10.2026
Zeit/Ort	14.00 – 15.00 Uhr, Rotsee
Leitung	Yardena Sierra
Anmeldung	durch Teamleitung/Stellvertretung, max. 15 Teilnehmende
Anmeldeschluss	bis 2 Wochen vor Anlass
Kosten	Keine (vom Betrieb getragen)
Zeitvergütung	Arbeitszeit

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch

Gesundheitskompetenz **Glücksmomente mit Demenz**

Demenz verstehen und wertschätzend begleiten.

Kurzbeschreibung	Menschen mit Demenz sind im Pflege- und Betreuungsalltag präsent und stellen Mitarbeitende vor fachliche und zwischenmenschliche Herausforderungen. Neben dem Verständnis der Erkrankung ist eine wertschätzende, personenzentrierte Haltung zentral für eine gelingende Begleitung.
Ziel/Nutzen	Die Teilnehmenden vertiefen ihr demenzspezifisches Fachwissen und stärken ihre Kompetenz in der personenzentrierten, evidenzbasierten Pflege und Begleitung.
Zielgruppe	Mitarbeitende Pflege
Datum	Montag, 29.06.2026 oder Montag, 23.11.2026
Zeit/Ort	14.00 – 16.00 Uhr, Rotsee
Leitung	Yardena Sierra
Anmeldung	durch Teamleitung/Stellvertretung, max. 15 Teilnehmende
Anmeldeschluss	bis 2 Wochen vor Anlass
Kosten	Keine (vom Betrieb getragen)
Zeitvergütung	Arbeitszeit

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch



Teamspirit

Seitenwechsel intern

- Kurzbeschreibung** Du lernst für einen halben Tag einen anderen Arbeitsbereich kennen und erhältst Einblick in dessen Aufgaben und Abläufe.
- Ziel** Den Perspektivenwechsel ermöglichen und das Verständnis für andere Bereiche sowie für bestehende Schnittstellen fördern.
- Nutzen** Nutzen für dich und den Arbeitsalltag. Du gewinnst neue Einblicke, stärkst das gegenseitige Verständnis und trägst zu einer verbesserten bereichsübergreifenden Zusammenarbeit bei.
- Zielgruppe** Alle festangestellten Mitarbeitenden, ausgenommen Lernende und Praktikanten
- Durchführung** Koordination innerhalb eines Jahres über die Teamleitung.
- Dauer** ½ Tag, pensenabhängig
- Anmeldung** Frühzeitige Interessensbekundung an die Teamleitung. Berücksichtigung in der Dienstplanung.
- Kosten** Keine (vom Betrieb getragen)
- Zeitvergütung** ½ Tag, pensenabhängig

Zentrum Höchstweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchstweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch



Weinkurs

Bordeaux

Bordeaux entdecken – genussvoll & kompetent

- Kurzbeschreibung / Ziele** Wir verkosten 2–3 Weissweine sowie je 2–3 Rotweine vom linken und rechten Ufer des legendären Bordeaux. Unter fachkundiger, verständlicher Anleitung entdecken wir die Unterschiede – mit Fokus auf Genuss statt Theorie. Qualität steht im Mittelpunkt – und genau diese werden wir gemeinsam erleben.
- Zielgruppe** Mitarbeitende und Freunde oder Familie
- Leitung** Jon Florinett
- Datum** Montag, 16. März 2026
- Zeit** 16:30 – 18:30 Uhr, auf freiwilliger Basis, keine Arbeitszeit
- Kursort** Rotsee, Zentrum Höchstweid
- Mindestalter** 16 Jahre, keine Lernende
- Vorkenntnisse** keine
- Unkostenbeitrag** CHF 10.00 in Bar vor Ort zu entrichten
- Anmeldung** durch Teamleitung/Stellvertretung
mind. 5 bis max. 15 Teilnehmende
- Anmeldeschluss** Anmeldeschluss 1 Woche vor dem Start
Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme.

Zentrum Höchstweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchstweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch



Montag
8. Juni
2026

Weinkurs

Traubensorten

Die beliebtesten Traubensorten entdecken

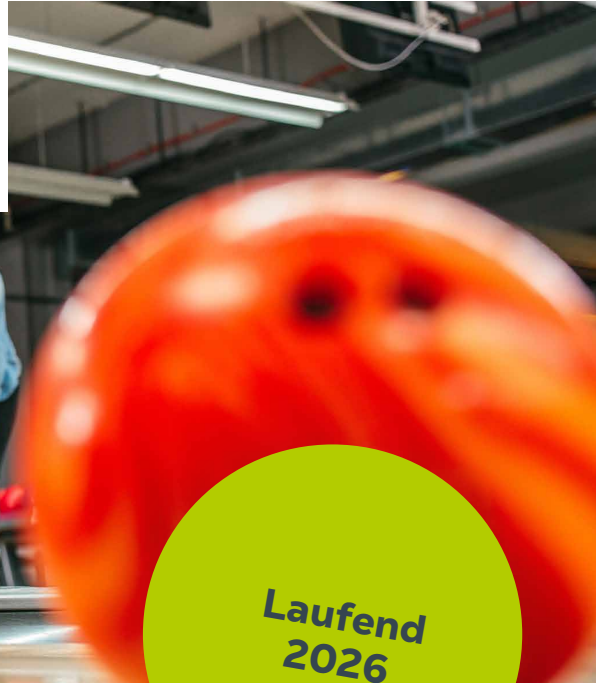
- Kurzbeschreibung / Ziele** Wir verkosten charaktervolle Weine aus den bekanntesten Rebsorten der Welt: Chardonnay, Sauvignon Blanc, Cabernet Sauvignon, Merlot und Shiraz – aus verschiedenen Ländern und Stilrichtungen. Unter fachkundiger, verständlicher Anleitung gewinnen Sie Sicherheit für die nächste Weinkarte – mit Fokus auf Genuss statt Theorie.
- Zielgruppe** Mitarbeitende und Freunde oder Familie
- Leitung** Jon Florinett
- Datum** Montag, 8. Juni 2026
- Zeit** 16:30 – 18:30 Uhr, auf freiwilliger Basis, keine Arbeitszeit
- Kursort** Rotsee, Zentrum Höchweid
- Mindestalter** 16 Jahre, keine Lernende
- Vorkenntnisse** keine
- Unkostenbeitrag** CHF 10.00 in Bar vor Ort zu entrichten
- Anmeldung** durch Teamleitung/Stellvertretung
mind. 5 bis max. 15 Teilnehmende
- Anmeldeschluss** Anmeldeschluss 1 Woche vor dem Start
Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme.

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch



**höch
weid**
zentrum



**Laufend
2026**

Teamspirit **Gemeinsam unterwegs**

Kurzbeschreibung	Ein halbtägiger Teamevent ausserhalb des Arbeitsalltags mit gemeinsamen Aktivitäten zur Stärkung des Miteinanders.
Ziel	Den Teamzusammenhalt fördern und den bereichsinternen Austausch ausserhalb des gewohnten Arbeitsumfelds ermöglichen.
Nutzen	Nutzen für dich und den Arbeitsalltag. Stärkung des Teamspirits, Förderung einer konstruktiven Zusammenarbeit und gemeinsame bereichernde Erfahrungen.
Zielgruppe	Teams inkl. Lernende der Zentrum Höchweid AG
Durchführung	Organisation und Terminvereinbarung im Team. Frühzeitige Koordination mit der Geschäftsleitung des jeweiligen Bereichs zur Sicherstellung des Betriebs.
Dauer	½ Tag
Kosten	CHF 100.– pro teilnehmende Person werden vom Betrieb getragen
Zeitvergütung	½ Tag, pensenabhängig

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch



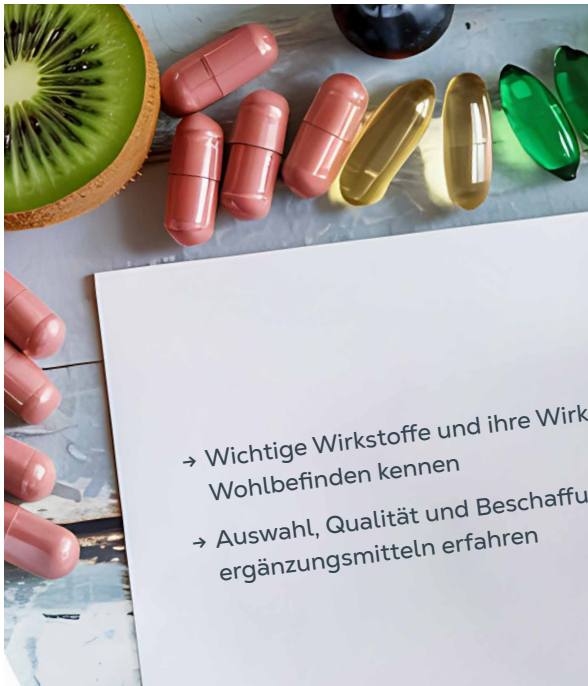
Gesundheitskompetenz

Resilienz & Selbstfürsorge

Kurzbeschreibung	Resilienz beschreibt die psychische Widerstandskraft eines Menschen – also die Fähigkeit, mit Belastungen, Stress und Veränderungen konstruktiv umzugehen und sich davon zu erholen. Kernaspekte: Umgang mit Stress und Krisen, Anpassungsfähigkeit, Erhalt der eigenen Handlungsfähigkeit, Lernen aus schwierigen Situationen
Ziel/Nutzen	Die Weiterbildung unterstützt Mitarbeitende dabei, gesund, leistungsfähig und handlungsfähig zu bleiben, auch unter anspruchsvollen Arbeitsbedingungen – und trägt gleichzeitig zu einem stabilen, unterstützenden Teamumfeld bei.
Zielgruppe	alle Mitarbeitenden
Datum	Mittwoch, 17.06.2026 oder Donnerstag, 29.10.2026
Zeit	14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Rotsee
Leitung	Yardena Sierra
Anmeldung	durch Teamleitung/Stellvertretung, max. 15 Teilnehmende
Anmeldeschluss	bis 2 Wochen vor Anlass
Kosten	Keine (vom Betrieb getragen)
Zeitvergütung	Arbeitszeit

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch



**höch
weid**
zentrum



**Dienstag
8. Oktober
2026**

Gesundheitskompetenz **Nahrungsergänzung**

Unterstützung gegen den Winterblues

Kurzbeschreibung	Praxisnahe Grundlagen zum gezielten Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln zur Unterstützung der körperlichen und psychischen Stabilität. Inspiriert von den Ansätzen von Dr. med. Helena Orfanos-Boeckel und Dr. med. Volker Zitzmann erfährst du, wie Nährstofflücken Müdigkeit, Infektanfälligkeit und Wintertiefs begünstigen – und wie du gezielt und verantwortungsvoll gegensteuerst.
Ziel/Nutzen	Das Bewusstsein für einen verantwortungsvollen und informierten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln stärken – damit du fit, energiegeladener und gut gelaunter durch den Winter kommst. → Wichtige Wirkstoffe und ihre Wirkung auf Körper und Wohlbefinden kennen → Auswahl, Qualität und Beschaffung von Nahrungsergänzungsmitteln erfahren
Zielgruppe	alle Mitarbeitenden
Datum	Donnerstag, 8. Oktober 2026
Zeit/Ort	17.00 – 19.00 Uhr, Rotsee
Leitung	Barbara Zieri
Anmeldung	durch Teamleitung/Stellvertretung, max. 15 Teilnehmende
Anmeldeschluss	bis 2 Wochen vor Anlass
Kosten	Keine (vom Betrieb getragen)
Zeitvergütung	Keine

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch

Gesundheitskompetenz **Entspannung erleben**

Massagestuhl richtig anwenden

Kurzbeschreibung	Diese Einführung vermittelt die wichtigsten Grundlagen zur Nutzung des Massagestuhls. Vorgestellt werden Funktionen, Programme 1 + 2 und individuelle Einstellungsmöglichkeiten, um eine angenehme und gezielte Anwendung zu ermöglichen.
Ziel/Nutzen	Sicherer und selbstständiger Umgang mit dem Massagestuhl. Die Anwendung unterstützt Entspannung, kann Verspannungen lösen und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.
Zielgruppe	alle Mitarbeitenden
Datum	jeden 1. Donnerstag im Monat
Zeit/Ort	im Anschluss an das Gipfel-Treffen, Mitarbeitenden-Raum
Leitung	Pia Magdalena Bauer
Anmeldung	Keine
Anmeldeschluss	Keine
Kosten	Keine (vom Betrieb getragen)
Zeitvergütung	Arbeitszeit

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch



höchweid
zentrum

Mai/Juni
2026

Gesundheit **Bike to work**

Bewegung, Teamgeist und Freude

Kurzbeschreibung

Bewegung ist ein wichtiger Beitrag zu unserer Gesundheit. Mit dem Velo zur Arbeit wird der Arbeitsweg zum täglichen Fitnessprogramm – gesund, günstig und umweltfreundlich. Ebenso stärkst du den Teamgeist.

So funktioniert's:

- Team auf biketowork.ch bilden
- Velotage sammeln
- Preise im Wert von CHF 120'000.– gewinnen

Wer an mindestens 50 % der Arbeitstage Velo fährt, nimmt an der Einzelverlosung teil. Erfüllen alle Mitglieder eines 4er-Teams die 50 %-Regel, gibt es zusätzliche Teampreise. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden am 8. Juli 2026 bekanntgegeben.

Zielgruppe

Homeoffice? Kein Problem: Private Fahrten können im Challenge-Kalender eingetragen werden.

Leitung

Tamara Zieri

Datum

Im Mai und Juni mit dem Velo zur Arbeit.

Anmeldung

Per sofort bis Ende April 2026.
Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme.

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch



April bis
Mitte
September
2026

Gesundheitskompetenz **After work Apéro**

mit einem kostenlosen Getränk

Kurzbeschreibung	Im Sommer treffen wir uns jeweils am Dienstag zu einem kleinen Mitarbeitenden-Apéro – ganz unkompliziert, ob mit Feierabend-Drink oder kurzer Kaffeepause.
Ziel/Nutzen	Förderung des Austauschs und der Teamkultur über alle Bereiche hinweg durch einen niederschweligen, freiwilligen Begegnungsanlass im Arbeitsalltag.
Zielgruppe	alle Mitarbeitenden
Datum	jeden Deinstag, April bis Mitte September
Zeit/Ort	ab 16.30 Uhr, Terrasse/Kafi Höchweid
Leitung	Restaurationr
Anmeldung	Keine
Anmeldeschluss	Keine
Kosten	ein kostenloses Getränk
Zeitvergütung	Keine

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch

Sicherheit

Brandschutz

Verhalten im Brandfall

Kurzbeschreibung	Regelmässige Brandschutzschulungen sind für alle Mitarbeitenden verpflichtend. Sie helfen, in Notfällen ruhig zu bleiben und den Bewohnenden Sicherheit zu vermitteln.
Themen	<ul style="list-style-type: none">→ Verhalten bei Alarmmeldung→ Internes Westensystem inkl. Ablauf kennen→ Funktion und Ort der Brandschutztüre→ Fluchtwege und Sammelplatz→ Ablauf Alarm bis Eintreffen der Feuerwehr→ Zufahrt und Haupteingang freihalten→ Vorgehen der Feuerwehr
Ziele	<ul style="list-style-type: none">→ Richtig reagieren bei einem Alarm (Ruhe bewahren)→ Richtiges Handeln und Verhalten bei einem Vorkommnis→ Bedienen der Brandmeldeanlage→ Kennen des Standorts der Fluchtwegpläne und Fluchtwege→ Kennen des Sammelplatzes→ Richtiger Umgang mit den Brandschutztüren
Zielgruppe	alle Teams einzeln
Datum	die Leitung Brandschutz vereinbart die Termine mit den Teamleitungen
Ort	auf der jeweiligen Abteilung
Leitung	Beat Brun, Technik + Unterhalt

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch



ICT Cyber-Sicherheit

Ausbildungsmodule JSD des Kanton Luzern

Ziele Vor Cyber-Attaken, Spam, Phishing-Mails schützen.

- Themen**
- Sicherheit im Homeoffice
 - Passwortsicherheit
 - E-Mail-Sicherheit
 - Sicheres Verhalten im Internet
 - Phishing, Fake News
 - Sicherheit am Arbeitsplatz
 - Informationssicherheit und Datenklassifizierung
 - Umgang mit mobilen Endgeräten
 - Umgang mit sozialen Medien + Social Engineering
 - Sicherheit unterwegs

Zielgruppe alle Mitarbeitende

Leitung 360 Kompetenzzentrum GmbH, unser ICT Partner

Daten/Zeit/Ort selbständig, am Arbeitsplatz bis zum geforderten Datum erledigen

Anmeldung via Link, nach Erhalt der E-Mail von: elarning@noreply.lu.ch

Vielen Dank für die Durchführung für eine sichere Zusammenarbeit.

Zentrum Höchweid AG Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon

Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch

Bei Fragen oder Anregungen
sind wir jederzeit gerne da.

Kontakt

Zentrum Höchstweid AG
Höchstweidstrasse 36 | 6030 Ebikon
041 444 01 01 | info@hoechweid.ch

April 2026



dehei

Es Dehei
im Alter

hoechweid.ch



bistro

Zäme ässe
ond plaudere



events

Bankett ond
Fäschtlökal