



UtzigerInfo



1 | 2012

In dieser Nummer...

Editorial	3
Personaleintritte	4 und 5
Jahrestermine 2012	6
Dienstjubiläen 2012	7
Pensionierung	8 und 9
Sportaktivität in der Schweiz	10
Auch Jassen ist Sport	11
Bike to work	12 und 13
Fragen an Sportlerinnen/Sportler im WPU	14 bis 19
Turnstunde im WPU	20 und 21
Gangsicherheitsgruppe	22
«aktiv&fit 60+»	23
Sporternährung	24
Rezept: Spätzli Tricolore	25
Wettbewerb	26
Portrait: Frau Gerber Schwarz, IV-Wohnheim	27



Bike to work

ist eine Aktion von VeloPlus, Suvaliv, die Post und Provelo, welche die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu animieren soll, im Monat Juni mindestens die Hälfte des Arbeitsweges mit dem Fahrrad zurück zu legen.

Vorletztes Jahr wurde ich bereits auf diese Aktion aufmerksam. Ich konnte mir aber nicht vorstellen wie es in unserem Betrieb umzusetzen ist. So vergass ich die Aktion wieder bis zu dem Zeitpunkt als ich an einzelnen Tagen mit meinem neu errungenen E-Bike zur Arbeit fuhr. Obschon ich bereits am Morgen eine Stunde auf dem Bike war, startete ich jeweils sehr vital in den neuen Tag und kurz vor Feierabend freute ich mich, wieder den Heimweg mit dem Bike anzutreten.

Auf der Heimfahrt mit dem Bike konnte ich jeweils den Kopf durchlüften und Zuhause war die sonst nicht motivierende Sporteinheit bereits erledigt.

In den kalten Monaten freute ich mich bereits auf den Frühling, um mein Bike wieder aus dem Keller zu holen. Wie das mit guten Vorsätzen so ist, plante ich bereits im Voraus, häufiger das Auto gegen das Bike einzutauschen.

Da war der Gedanke nicht mehr weit: Wenn ich das kann, können das andere im Betrieb auch. Deshalb informierte ich mich eingehend über Bike to Work und in Absprache mit dem Heimleiter übernahm ich die Koordination.

Ich freue mich sehr, gemeinsam mit euch durch den Juni zu radeln.

Barbara Krebs
Bereichsleiterin Aktivierung

MITMACHEN. GESUND
BLEIBEN. SPASS HABEN.
1. BIS 30. JUNI 2012. PREISE GEWINNEN.
Team anmelden, startklar machen, los! Einen Monat lang mindestens jeden zweiten Tag mit dem Velo zur Arbeit fahren und mit etwas Glück attraktive Preise gewinnen. Jetzt anmelden: www.biketowork.ch

BIKE
TO
WORK
.ch

Wir begrüßen...

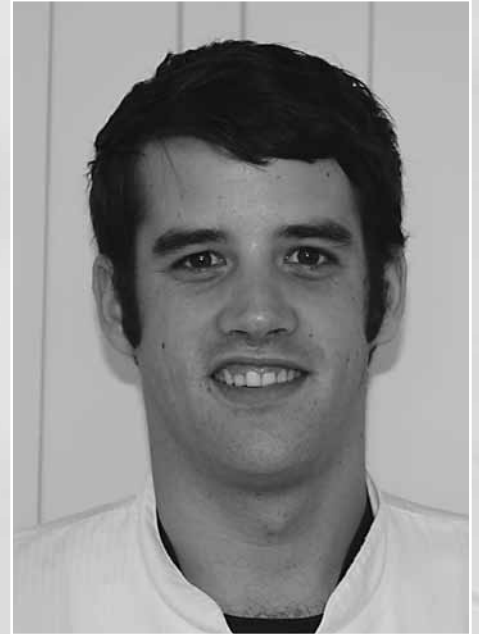
unsere neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ganz herzlich und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.



Stettler Nelly
Pflegehelferin



Brunner Dorren
Pflegefachfrau



Gerber Pascal
Pflegehelfer



Roth Nicole
Empfang/Sekretariat



Ngymatso Sonam
Pflegehelferin



Songpotsang Sherab
Pflegehelfer



Tamone Patricia
Pflegepraktikantin



Buqolli Gjejlone
Pflegehelferin



Warncke Marita
Abteilungsleiterin

Jahrestermine 2012

Mai	2.	Ausflug B-Haus
	4.	Kino
	6.	Gottesdienst
	7.	Ausflug SH
	8.	Ausflug SH
	16.	Ausflug IV- Wohnheim
	20.	Gottesdienst mit Zithergruppe
	21.	Ausflug A-Haus
	22.	Ausflug C und D
	24.	Ausflug A-Haus
	26.5. bis 2.6.	Ferien IV-Wohnheim
Juni	1.	Kino
	3.	Gottesdienst mit gem. Chor Utzigen
	17.	Gottesdienst
Juli	1.	Gottesdienst mit Stellvertretung
	6.	Kino
	22.	Gottesdienst
August	1.	1.-Augustfeier im Saal
	3.	Kino
	5.	Gottesdienst mit Stellvertretung
	12.	Sonntagsbrunch für Häuser B/D
	16.	Zirkus Knie
	19.	Sonntagsbrunch für Häuser A/C/E
	17. bis 24.	Bewohnerferien
	26.	Gottesdienst
	27.8. bis 5.9.	Ferien IV-Wohnheim
September	2.	Gottesdienst
	6.	Oberbottigen
	7.	Kino
	11.	Ausflug GH
	16.	Gottesdienst mit Abendmahl
	18.	Ausflug GH
Oktober	2.	Kino
	8. bis 12.	Lehrlingslager
	11.	Pensioniertentreffen
	14.	Gottesdienst
	16.	Aelplerchilbi
	28.	Gottesdienst mit Männerchor Wattenwil/Bangerten

Dienstjubiläen

1. Januar bis 30. Juni 2012

25 Jahre

Hulliger Lea
Spahni Jürg

1. Januar Haus D
1. Februar Küche

20 Jahre

Ramseier Heidi

17. Februar Haus D

15 Jahre

Benninger Ulrich

9. Juni Leitung Pflegedienst

10 Jahre

Hirni Anaid
Pupo Vincenzo

1. Januar Haus C
1. Januar Technischer Dienst

5 Jahre

Siegenthaler Margaretha
Schärer Benjamin
Bierfreund Irina

1. Januar Bereich Pflegedienst
15. Januar Informatik
15. Mai Physiotherapie





Markus Ramseier, arbeitete seit Februar 1988 bis April 2012, 24 Jahre am Wohn- und Pflegeheim Utzigen. Das Spektrum des Wirkens von Markus ist so vielfältig, dass dies in Kürze kaum beschrieben werden kann.

Pensionierung

So begnügen wir uns hier mit einer allgemeinen Übersicht...

Funktionen:

- Pflegefachmann PsyKP
- Abteilungsleitung
- Stv. Oberpfleger / Stv. Leiter PD
- Stv. Leiter PD und Leiter Abteilung Support

Aus- und Weiterbildungen:

- Kaderkurs für Stations- und Abteilungspflegepersonal VESKA (1986 bis 1988)
- Kaderseminar für Oberpflegepersonal (1995 bis 1996)
- Systemadministrator BESA
- Systemadministrator elektronische Pflegedokumentationen der ersten und zweiten Generation
- Diplom als Wundexperte SAfW
- Pflegediagnostik (Vertiefung und Umsetzung)

Experten- und Projektleitungsfunktion:

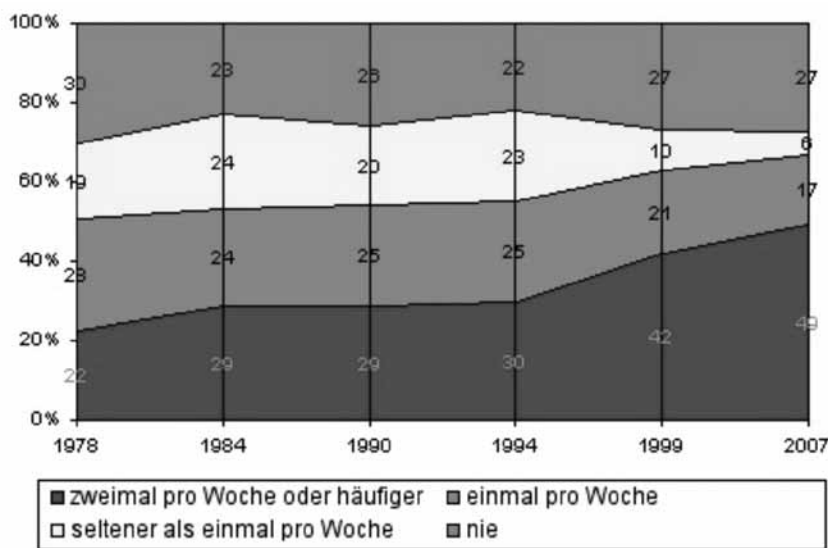
- Planung, Einführung und Support einer neuen Pflegedokumentation (Papierversion)
- Einführung des Bezugspflegesystems
- BAK resp. BESA Systemadministrator, Systemschulung und Fachsupport, Planung und Support im Rahmen der Krankenkassen-Audits
- Einführung elektronische Pflegedokumentation PFLEGEMANAGER, später easydoc
- Einführung Stelle Abteilung Support in Leitungsfunktion (BESA, Pflegeinformatik, Wundmanagement, Inkontinenzschutz-Management usw...)
- Bettendisposition, später in Stellvertretung für den Sozialdienst sowie Support in pflegerisch-medizinischen Fragen.

Lieber Markus, ganz herzlichen Dank für das grosse Engagement in all den Jahren Deines Wirkens. Mit Herz, Verstand und Geschick hast Du die Aufgaben gemeistert. In all Deinen Handlungen konnten wir Deinen unternehmerischen Sinn verspüren. Wenn es für den einen oder anderen eng wurde, hast Du allen den Rücken frei gehalten. Geduldig hast Du zu all Deinen Aufgaben auch immer wieder neue Aktivitäten dazu genommen. Deine grosse Loyalität einzelnen und dem Betrieb gegenüber haben Dich zum Vertrauten und guten Kollegen vieler gemacht. Markus, wir danken Dir, Du wirst uns fehlen. Wir wünschen Dir und Deiner Familie alles erdenklich Gute!

Ulrich Benninger, Leiter Pflegedienst



Sportaktivität in der Schweiz



Sportaktivität in der Schweiz, 1978 bis 2008

Quelle: Swiss Olympic Studien 1978 bis 1994

Sport Schweiz 2000 und 2008

Der Sport ist eine wichtige Komponente des Bewegungsverhaltens und von erheblicher Bedeutung für einen «gesunden und bewegten Lebensstil».

Wie der Abbildung zu entnehmen ist, haben regelmässige sportliche Aktivitäten in der Schweiz seit den späten 1970er-Jahren ständig an Bedeutung gewonnen: Trieb 1978 erst rund ein Fünftel der Bevölkerung zweimal oder häufiger pro Woche Sport, ist dieser Anteil bis zum Jahr 2007 auf knapp fünfzig Prozent angestiegen. Der «Sportboom» der vergangenen Jahrzehnte hat allerdings nur wenig an der Tatsache geändert, dass über ein Viertel der Bevölkerung keinen Sport treibt: Waren es 1978 30% und reduzierte sich dieser Anteil zwischenzeitlich auf 22%, so beträgt der Anteil der sportlich Inaktiven gegenwärtig 27%. Der «Sportboom» hat damit vor allem zur Schrumpfung des Segments der Gelegenheitssportlerinnen und -sportler geführt, die höchstens einmal pro Woche Sport treiben und deren Anteil an der Bevölkerung sich seit 1978 halbiert hat.

Auch Jassen ist Sport

Für Wissenschaftler und Laien ist Sport nicht dasselbe. Für die einen braucht es, um dem Wort gerecht zu werden, schweisstreibend erreichte Rekorde – anderen genügt ein Jassturnier.

Gemäss Lexikon ist «Sport ein Sammelbegriff für alle als Bewegungs-, Spiel- oder Wettkampfformen gepflegten körperlichen Aktivitäten des Menschen. Sport dient sowohl der persönlichen Bestätigung als auch der sozialen Konkurrenz im Wettstreit.» Diese Definition lässt vieles offen. So ist etwa die Frage nicht geklärt, ob zwingend gekeucht und geschwitzt werden muss oder ob es deftiges Fluchen auch tut, damit sich eine Tätigkeit Sport nennen darf. Die Grenzen sind oft fließend, denn schon mancher Marathonläufer hat sich statt mit guten Laufzeiten durch lautes Verwünschen der Konkurrenz hervorgetan. Andererseits geraten Jasser angesichts ihres Blattes immer wieder ins Schwitzen, was diesen natürlich bestätigt, dass ihr Hobby eine ernst zu nehmende Sportart sei.

Eric Jeisy von der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen sieht das im sportwissenschaftlichen Sinne nicht so. «Unter dem Begriff Sport versteht man erst einmal alles, was sich als olympische Disziplin etabliert hat.» Mit andern Worten: Es geht beim Sport in erster Linie um das Erbringen von körperlicher und wettbewerbsorientierter Leistung, die in einem klar reglementierten und normierten Rahmen erbracht werden muss.

Beim Jassen fehlt der Aspekt des Körpereinsatzes. Aufgrund dieser Definition hat Jassen keine Chance, von der Fachwelt als echte Sportart anerkannt zu werden. Zwar erfüllt es die Kriterien Wettbewerb, Regeln und Leistung. Seit aber das offizielle Jassreglement verbietet, die Karten auf den Tisch zu hauen respektive zu «klopfen», wie es im Fachjargon heisst, fehlt dem Jassen eindeutig der Aspekt des Körpereinsatzes. Allerdings: Sport und was darunter zu verstehen ist, unterliegt dem Wandel der Zeit. «Wir leben heute in einer Bewegungskultur», erklärt Jeisy. Die Menschen würden die Freizeit mit Aktivitäten

wie Skaten, Nordic Walking und Aqua-Gymnastik ausfüllen. Tätigkeiten also, die mit klassischem Sport nichts gemein, jedoch einen offensichtlich sportiven Charakter hätten.

Wer für sich allein joggt, betreibt keinen Sport. «Darum wird der Begriff Sport heute weiter gefasst», fährt Jeisy fort, um aber gleich einzuschränken: «Zumindest umgangssprachlich.» Für einen Jogger, der regelmässig zur eigenen Befriedigung durch den Wald rennt, aber nicht gegen andere, bedeutet das: Aus seiner Sicht betreibt er Sport – aus Sicht der Sportwissenschaftler hingegen bewegt er sich bloss. Denn er entzieht sich dem Wettbewerbsgedanken, der echtem Sport innewohnt. In diesem letzten Punkt geht das Volk mit der Wissenschaft einig: Nicht jede Freizeitaktivität ist Sport. Es braucht zumindest eine gewisse Wettbewerbs- und Turniertauglichkeit – am besten im geselligen Rahmen.

Körperliche Anstrengung ist nicht zwingend nötig – die Gaudi könnte sonst auf der Strecke bleiben. Das erklärt, warum es etwa Markensammeln, Stricken und Gartenarbeit nie geschafft haben, als Volkssportarten anerkannt zu werden, Hobbies wie Tischfussball, Billard und Jassen hingegen schon.

Quelle:
ktipp.ch 6.2005,
Markus Kellenberger



TEILNEHMERCHECKLISTE

Damit Sie gut auf die Aktion vorbereitet sind – besonders wenn Sie sonst selten oder nie Velo fahren – hier die wichtigsten Fragen:



Ist Ihr Velo in einwandfreiem Zustand?

- Funktionieren die Bremsen gut und ohne Kraftaufwand?
- Funktioniert die Gangschaltung einwandfrei und springt die Kette nicht?
- Sind die Reifen gut gepumpt? Sie sollten die Reifen mit mindestens 3 bis 4 bar pumpen
- Haben Sie Licht an Ihrem Velo, sowie Frontreflektor, Rückstrahler und Pedalrückstrahler? Damit werden sie auch bei Dunkelheit gesehen. Zu empfehlen sind zudem Rückstrahler in den Speichen und an der Kleidung.
- Haben Sie eine Glocke an Ihrem Velo? Und ein Veloschloss?
- Haben Sie Ihr Velo schon lange nicht mehr gebraucht? Dann lassen Sie einen Service durchführen. Der Velofachmann erkennt auch versteckte Mängel, welche gefährlich werden können.

Kennen Sie den Weg zu ihrem Betrieb?

Viele gute Veloverbindungen führen über Nebenwege. Gibt es gefährliche Stellen auf Ihrem Weg, kann sich ein kleiner Umweg lohnen. Es gibt Velokarten aller Regionen der Schweiz und extra Velostadtpläne. Erkundigen Sie sich im Buchhandel oder bei der regionalen Pro Velo: www.pro-velo.ch

Wissen Sie, wo Sie Ihr Velo beim Betrieb geschützt abstellen können?

Fragen Sie in Ihrem Betrieb nach. Wenn die Abstellssituation unbefriedigend ist, teilen Sie dies dem Verantwortlichen mit.

Haben Sie einen passenden Helm?

Er kann Sie vor schweren Kopfverletzungen schützen, wenn Sie einen Unfall haben. Auf der nächsten Seite finden Sie wertvolle Tipps zum Thema Helm.

Dann kann es losgehen.

Am 1. Juni startet die Aktion «bike to work», lassen Sie sich aber nicht daran hindern, Ihren Arbeitsweg schon vorher mit dem Velo zu erkunden.



Nur ein richtig angepasster Helm schützt.



Falsch

So sind Gesichts- und Stirnpartie nicht geschützt.



Richtig

Der Helm muss waagrecht auf dem Kopf sitzen.



Helmrand zwei Finger breit über der Nasenwurzel

Der Helmrand sollte sich zwei Finger breit über der Nasenwurzel befinden. Die seitlichen Y-Bänder verstellen, bis diese Position erreicht ist.



Das Y der Bänder umrahmt das Ohr

Wenn die Bänder richtig eingestellt sind, befindet sich die «Regulierschnalle» unmittelbar unter dem Ohr, das vom Y der Bänder umrahmt wird.



Helm darf nicht rutschen

Den Kinnriemen so anziehen, dass noch knapp ein Finger unter dem Riemen Platz hat.

Nach jedem Sturz, bei dem der Helm einen Schlag erhalten hat, sollte der Helm ersetzt werden. Die Innenschale kann beschädigt worden sein, ohne dass der Schaden von aussen sichtbar ist.

***Fragen an
Sportlerinnen und Sportler
im WPU***



Name	Wäfler Martin
Funktion	DN1
Abteilung	A1

**Welche Sportart betreiben Sie?
Welches war der Ansporn dazu?**

Ich betreibe Radsport. Der Radsport interessierte mich schon immer. Aus diesem Interesse wurde mehr, und so fing ich an, immer weitere Strecken zu fahren.

Was gefällt Ihnen besonders an der Sportart?

Mir gefällt es, in recht kurzer Zeit weite Strecken zurück zu legen. So lerne ich immer neue Wege und Gegenden kennen.

Leider ist Doping in diesem Sport immer noch sehr aktuell. Ich kann mir vorstellen, dass es am Willen fehlt das konsequent zu ahnden.

Wie viel Zeit investieren Sie in das Training?

Der Zeitaufwand ist sehr unterschiedlich, je nach Saison. Letztes Jahr fuhr ich 10'000 Kilometer mit einem Schnitt von 25 kmh. Fahrzeit 400 Stunden. Momentan sind die Arbeitszeiten im A1 sehr gut, so dass ich diesen Sport neben der Familie intensiv ausüben kann.

Welche sportlichen Ziele verfolgen Sie?

Rennen fahre ich keine, jedoch, falls ich frei bekomme und es mein Trainingszustand erlaubt, möchte ich am 1. September das Alpenbrevet fahren.

Das Alpenbrevet ist ein Pässerrennen, an welchem es keine Rangliste gibt. Es geht in diesem Rennen darum, eine der vorgegebenen Strecken in der geforderten Zeit zu befahren.

Es gibt die Platintour, 5 Pässe:

Grimsel – Nufenen – Lukmanier – Oberalp – Susten
Distanz: 276 km
Höhendifferenz: 7031 m

Die Gold-Tour, 4 Pässe:

Grimsel – Nufenen – Gotthard – Susten
Distanz: 172 km
Höhendifferenz: 5294 m

Die Silber-Tour, 3 Pässe:

Grimsel – Furka – Susten
Distanz: 131 km
Höhendifferenz: 3875 m



Was bringt Ihnen persönlich das regelmässige Training?

Ich bin weniger anfällig für Krankheiten. Das Erleben der Natur und der Stimmungsbilder fühle ich auf dem Fahrrad viel intensiver. Sehr schön ist es, wenn man bei Stau eine Nebenstrasse nehmen kann und manchmal noch vor den Autos am Ziel ist.

Welches war Ihr grösstes Erfolgserlebnis?

Da ich keine Rennen fahre, kann ich keine Medaillen vorweisen. Für mich sind die Erfolgserlebnisse auf jeder Tour die schönen Stimmungen zu erleben.

Es heisst Sport und Ernährung gehören zusammen. Wie ernähren Sie sich?

Ernährung ist sehr wichtig, besonders wenn man lange Strecken fährt. Grundregeln für mich sind wenig Süssigkeiten und Kohlenhydrate, die langsam dem Körper übergeben werden. Die Köche in unserer Küche sind in diesen Fragen Profis.

Welche Tipps geben Sie Kolleginnen oder Kollegen mit auf den Weg, die mit einer sportlichen Aktivität beginnen möchten?

Mal ausprobieren, ob man sich auf dem Fahrrad wohl fühlt. Dann zu Beginn eher kürzere Strecken fahren, dafür regelmässig. Lerne auf den Körper zu hören.

Name	Kilchör Leo
Funktion	Sozialpädagoge
Abteilung	IV-Wohnheim

Welche Sportart betreiben Sie? Welches war der Ansporn dazu?

Ich spiele Eishockey. Schon als Jugendlicher faszinierte mich dieser Mannschaftssport.

Was gefällt Ihnen besonders an der Sportart?

Mir gefällt die Kollegialität und der Spielergeist. Auch steht an erster Stelle das Miteinander und nicht der Einzelkämpfer.

Wie viel Zeit investieren Sie in das Training?

In der Winterzeit trainiere ich vier Monate lang jeweils an einem Abend pro Woche.

Welche sportlichen Ziele verfolgen Sie?

Inzwischen habe ich keine ambitionierten Ziele mehr.
Das Mitmachen kommt vor dem Gewinnen.

Was bringt Ihnen persönlich das regelmässige Training?

Für die Psyche ist die Bewegung ein guter Ausgleich.

Welche Tipps geben Sie Kolleginnen oder Kollegen mit auf den Weg, die mit einer sportlichen Aktivität beginnen möchten?

Bewegung tut gut und gibt ein gutes Gefühl.

Name Vogel Christa
Funktion Pflegehelferin
Abteilung A2

Welche Sportart betreiben Sie?
Welches war der Ansporn dazu?

Ich betreibe die Ausdauersportarten: Rennen, Mountainbiken, Rennrad und Tourenskifahren. Der Ansporn ist für mich in der Natur zu sein, etwas für den Körper zu machen und Eigenverantwortung zu übernehmen.

Was gefällt Ihnen besonders an der Sportart?
Frei zu sein. Nur mit eigener Kraft, Wille und Ausdauer das Ziel zu erreichen.

Wie viel Zeit investieren Sie in das Training?
Ich trainiere pro Woche ca. 5 bis 10 Stunden.

Welche sportlichen Ziele verfolgen Sie?
Medaillen gewinnen steht nicht mehr an erster Stelle. Mein Ziel ist es, an verschiedenen Anlässen in der Bergen teilzunehmen. Sei es mit dem Velo, den Skis oder zu Fuss.

Was bringt Ihnen persönlich das regelmässige Training?
Das Ausüben der Sportarten gibt mir ein gutes Körpergefühl, Willenskraft und die Devise nie aufzugeben. Ein Zitat besagt:
In einem gesunden Körper steckt ein guter Geist.

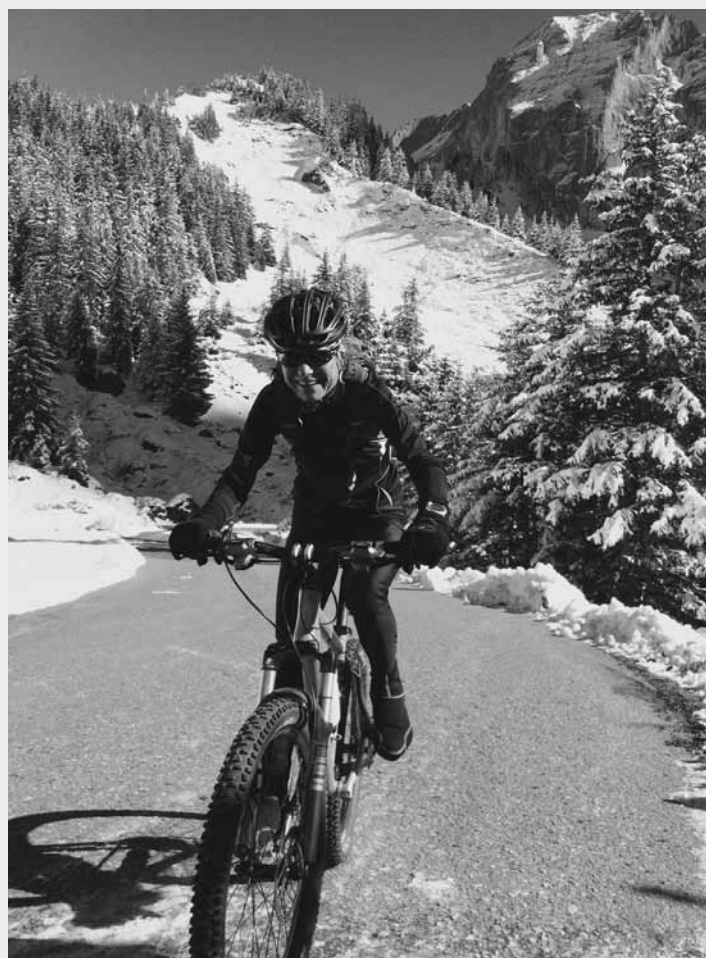
Welches war Ihr grösstes Erfolgserlebnis?
Die 100 Kilometer von Biel. Das ist ein Nachtlauf, der um 22 Uhr startet.
Anmerkung der Redaktion: Seit 1999 findet man bei Datasport mehrere Anlässe, wo Christa Vogel in den Top 10 platziert war. Eine beachtliche Anzahl Wettkämpfe hat sie absolviert.

Es heisst Sport und Ernährung gehören zusammen. Wie ernähren Sie sich?
Ich ernähre mich vegetarisch. Ich esse viel Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Getreide, Tofu, Schaf- und Ziegenmilchprodukte und wenig Fisch. Ich trinke Kräutertee, Wasser und Rotwein zum Genuss.



Welche Tipps geben Sie Kolleginnen oder Kollegen mit auf den Weg, die mit einer sportlichen Aktivität beginnen möchten?
Nicht für die anderen trainieren, nur für sich. Kleine Ziele setzen. Dafür regelmässig. Bis es zum Tagesablauf gehört. Vielleicht zu Zweit trainieren.

17



Name	Schüpbach Urs
Funktion	Bäcker-Konditor
Abteilung	Küche



Welche Sportart betreiben Sie?

Welches war der Ansporn dazu?

Ich übe die Sportart Hornussen aus. Mein Vater und der Onkel betrieben bereits diese Sportart und so kam ich dazu.

Was gefällt Ihnen besonders an der Sportart?

Dass diese Sportart in der freien Natur ausgeübt wird. Ebenfalls gefällt mir die Kameradschaft im Team und dass wir als Mannschaft zusammen auf ein gemeinsames Ziel hin arbeiten.

Wie viel Zeit investieren Sie in das Training?

Während der Sommersaison zweimal pro Woche. Im Winter dazu dreimal pro Woche Ausdauer und Krafttraining.

Welche sportlichen Ziele verfolgen Sie?

Als Nationalliga-A-Hornusser ist das Ziel, die Hornusser Schweizermeisterschaft zu gewinnen. Alle drei Jahre findet zudem das Eidgenössische Hornusserfest statt, welches das zweite grosse Ziel ist.

Was bringt Ihnen persönlich das regelmässige Training?

Ich fühle mich durch das Training sehr beweglich und fit. Ich glaube je älter man wird desto wichtiger ist das Training.

Welches war Ihr grösstes Erfolgserlebnis?

Mit der Mannschaft Wäseli gewann ich neun mal die Schweizermeisterschaft und zweimal das Eidgenössische Hornusserfest. Persönlich gewann ich zweimal die Einzel-Schweizermeisterschaft.

Es heisst Sport und Ernährung gehören zusammen.

Wie ernähren Sie sich?

Da schaue ich nicht gross darauf. Ich esse das worauf ich gerade Lust habe.

Welche Tipps geben Sie Kolleginnen oder Kollegen mit auf den Weg, die mit einer sportlichen Aktivität beginnen möchten?

Ich glaube, vielen Menschen fehlt in der Berufswelt die körperliche Bewegung. Deshalb ist es sehr wichtig, dass man neben dem Beruf einen Sport betreibt oder Fitness macht.

Welche Sportart betreiben Sie?

Welches war der Ansporn dazu?

Ich betreibe Jogging. Der Ansporn dazu war, dass ich kein gutes Körpergefühl mehr hatte.

Was gefällt Ihnen besonders an der Sportart?

Dass ich diesen Sport draussen in der Natur ausüben kann. Egal bei welchem Wetter.

Wie viel Zeit investieren Sie in das Training?

Da ich das Training mit dem Arbeitsweg verbinden kann, spare ich viel Zeit. Insgesamt trainiere ich 45 bis 50 Minuten pro Tag, fünf mal die Woche.

Welche sportlichen Ziele verfolgen Sie?

Im Moment nichts Konkretes. Ich mache es für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden. Der Jungfraumarathon wird sicher wieder mal ein Thema sein.

Was bringt Ihnen persönlich das regelmässige Training?

Wie schon erwähnt gibt es mir ein gutes Wohlbefinden. Ich kann beim Joggen gut abschalten und täglichen Balast abwerfen. Es ist also eine positive Kompensationsstrategie.

Welches war Ihr grösstes Erfolgserlebnis?

Die erfolgreiche Teilnahme am Jungfraumarathon.

Anmerkung der Redaktion: Zwischen 2002 und 2008 absolvierte Daniel Dolder, laut Datasport Wettkämpfe.

Es heisst Sport und Ernährung gehören zusammen. Wie ernähren Sie sich?

Ich esse gerne und viel. Ich liebe Fleisch, Salat und trinke gerne ein, zwei Glas Rotwein dazu. Ich achte nur auf Kohlehydrate. Ansonsten geniesse ich das Essen in vollen Zügen.

Welche Tipps geben Sie Kolleginnen oder Kollegen mit auf den Weg, die mit einer sportlichen Aktivität beginnen möchten?

Man soll sich realisierbare Ziele setzen. Nachhaltigkeit ist das A und O. Der ausübende Sport soll Spass machen und nicht ein Müssen sein.

Also: Achtung, fertig, los.

Jeden Donnerstagnachmittag trifft sich eine Turnerschar von 12 Bewohnern in der Aktivierung am Teich. Turnen auf dem Stuhl im Kreis ist angesagt. Regelmässig und mit grosser Freude wird geturnt. Wenn die Turnstunde ausfällt, infolge Anlässen oder Ferien, hört man nicht ein «Judihui» sondern ein Nachfragen, ja wann sind Sie denn wieder da?

Richtiges Sitzen auf dem Stuhl, die Sitzbeinhöcker spüren, nicht anlehnen, guter Bodenkontakt mit den Füssen. Die Arme öffnen, tief einatmen und den

schneller mal langsamer, über den Bach springen, balancieren auf dem Baumstamm, überspringen der Pfütze und dies alles wohlverstanden sitzend auf dem Stuhl. Mal hier mal dort hört man ein «Bischte» oder sehe ich einen angespannten Gesichtsausdruck, das heisst für mich das Tempo zurücknehmen.

Nun geht es etwas ruhiger zu und her. Mit dem Ball gibt es einige Übungen, um die Kraft und Koordination zu trainieren. Nicht nur der Ball ist ein beliebtes Turnmaterial, auch das Reissäckchen, das Theraband,

das Springseil, der Gym-Ring, die Hanteln, der Fallschirm eignen sich sehr gut, um sitzend viele Übungen auszuführen. Auch unkonventionelle Turngeräte wie Zeitungen, Joghurtbecher, Ballone, «Fliegentätscher», Gummiband, Wäscheklammern etc. eignen sich gut und

bieten viel Abwechslung. Beliebt sind auch diverse Koordinationsübungen mit Klatschversen, welche die beiden Gehirnhälften verbinden, da gibt es oft zu lachen und wir beginnen von neuem bevor es einen Knoten in Arme oder Beine gibt.

Turnstunde im Wohn- und Pflegeheim Utzigen: Hochsprung – Weitsprung – Flic Flac – Spagat

Nein, so geht es nicht zu und her.

Aber nach dem Motto: Lernen – Leisten – Lachen oder dem Wahlspruch der Turner, Frisch – Fromm – Fröhlich – Frei, fliessen doch ein paar Schweisstropfen.

Atem ausströmen lassen. Nun haben wir genügend Puste. Zur Musik turnen wir diverse Übungen mit dem Chiffontuch, um die Muskulatur zu lockern und aufzuwärmen.

Weiter geht es mit Fitness und Ausdauer von Fuss bis Kopf. Ferse, Spitze und das Knie hoch, Bein strecken, kreisen mit dem Fuss und halten das Bein, noch etwas höher, aber nicht ausweichen und anlehnen. Da gibt es zu «schnaufen», aber auch das andere Bein will trainiert werden.

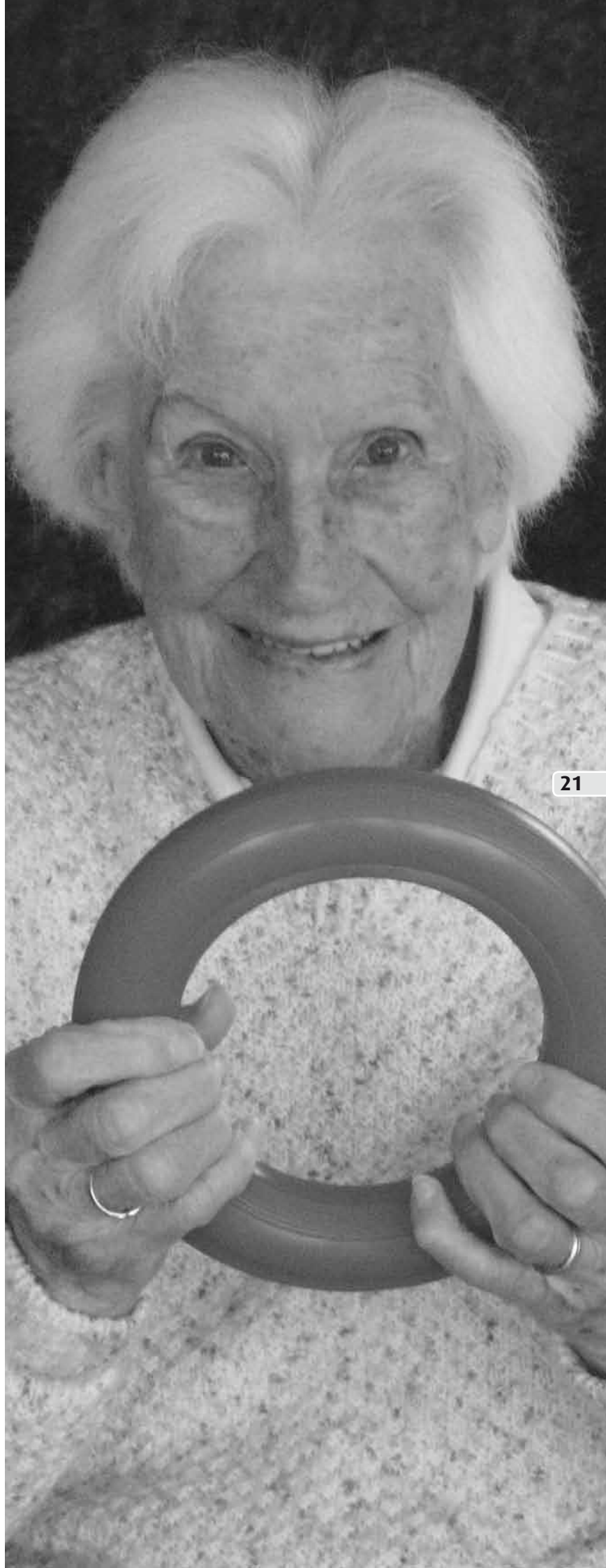
Weiter zum Rumpfdrehen, aber langsam, ruhig und die Atmung nicht vergessen. Weiter zu den Schultern und Handgelenken, auch sie wollen geschmiert werden. Mit dem Kopf achtsam nach rechts, zurück zur Mitte und nach links und den Kopf aufs Brustbein senken, die Atmung nicht vergessen. Wir sind warm gelaufen, nun zur Musik einen Marsch, mal



Auch das Spiel kommt nicht zu kurz. Verschiedene Gegenstände werden von Hand zu Hand weitergereicht, die Richtung wird geändert, auf Zuruf fliegt alles in die Mitte und wird rasch versteckt unter einem Tuch. Ja, wie viele Gegenstände haben da die Runde gemacht und was ging da noch mal durch meine Hände?

Zum Schluss verwöhnen wir unseren Körper zu sanfter Musik mit dem Igelball, ein paar Dehnübungen, um dem Muskelkater vorzubeugen, und die Stunde ist leider schon vorbei. Ich serviere einen feinen Früchtetee, um den Durst zu löschen, gebe einige Informationen. Die Rollatoren stehen in Startposition und mit Handschlag verabschieden wir uns. Es ist für mich eine Freude, wenn die Bewohner entspannt, aufrecht gehend und mit einem Lächeln im Gesicht den Saal verlassen. Ich freue mich schon auf den nächsten Donnerstag.

Beatrice Schaer, Aktivierung





Gangsicherheits-Gruppe



Körperlich aktiv zu sein setzt voraus, dass die Beweglichkeit möglichst wenig eingeschränkt und das Sturzrisiko minimal bleibt. Unser therapeutisches Ziel ist die optimale Nutzung der Ressourcen durch gezieltes Bewegen und damit die Erhaltung eines sicheren Gangs.

In der Gangsicherheits-Gruppe 1 treffen sich die Bewohner, welche im Alltag ohne Gehhilfe auskommen, während die Teilnehmer von Gruppe 2 mit dem Rollator unterwegs sind. Die Lektionen finden wöchentlich im Großen Saal statt, wo genügend Raum für vielfältiges Üben zur Verfügung steht. Mit dem Einsatz von Bällen, Thera-Bändern, Gewichtsmanschetten und weiteren Hilfsmitteln gestalten wir das Programm abwechslungsreich und unterhaltsam. Dabei können die Aufgaben leicht den Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst werden.

Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und zur Kräftigung der Beinmuskulatur bilden die Schwerpunkte. Ausserdem sind Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen Teil unserer Stunde. Funktionelles Training wie das Aufstehen oder Gegenstände vom Boden aufheben, gehört ebenso dazu wie das Gehen zu vorgegebenem Tempo oder zu Musik.

Alle, die jemals einem Sportverein angehörten oder sich an den Schulsport erinnern, wissen, dass sich Bewegen in der Gruppe viel mehr Spass macht, als alleine. Natürlich ist seit damals der Bewegungsdrang etwas weniger geworden, doch das Gefühl danach ist immer noch dasselbe: Die Zufriedenheit etwas geleistet zu haben. Dabei lernen wir gegenseitig auch mit zunehmenden Einschränkungen unser Bestes zu geben.

Thomas Schüpbach, Physiotherapeut

«aktiv & fit 60+» – ein Angebot für alle, die sich gezielt sportlich betätigen möchten

Forscher der Universität Dijon haben es bewiesen, ältere Marathon Läufer werden immer schneller.

Was verbirgt sich hinter der Aussage?

Nach Auswertung der Daten des jährlich stattfindenden New-York-Marathons im Zeitraum von 1980 bis 2009 hat man festgestellt, dass sowohl männliche wie weibliche Teilnehmer in der Kategorie 65 bis 69 Jahre ihre Leistungen seit den 1980er Jahren kontinuierlich gesteigert haben.

So haben die 10 besten männlichen Läufer ihre Laufzeit in den 1980er und 1990er Jahren um jeweils acht Minuten und zwischen 2000 und 2009 um jeweils sieben Minuten verbessert.

Die Forscher erklären sich den Leistungszuwachs mit dem gezielten Training und einem gesteigerten Gesundheits- sowie Fitnessbewusstsein älterer Menschen.

Diesen Trend spürt auch die Physiotherapie des Wohn- und Pflegeheims Utzigen mit dem Angebot «aktiv & fit 60+», unter der Leitung unseres Physiotherapeuten Herrn Thomas Schüpbach. Besonders beliebt ist das Gruppentraining bei den Bewohnerinnen und Bewohnern der Seniorenwohnungen «Bim Schloss Utzigen». Die wöchentliche Fitnessstunde findet unter Anleitung an erstklassigen Trainingstherapiegeräten statt. Dank kleinen Gruppen mit vier Teilnehmern ist die individuelle Betreuung sichergestellt.

Die Übungen werden gezielt den physischen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst, eine Trainingsdokumentation mit Erfolgskontrolle soll den sportlichen Ehrgeiz fördern.

Unser Ziel:

Steigerung der Lebensqualität durch Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit, Prävention und Gewichtskontrolle.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Sie erhalten das Anmeldeformular und weitere Auskünfte am Empfang der Physiotherapie.

Telefon 031 838 21 89

oder Mail: physiotherapie@heimutzigen.ch

Ulrich Pagel

Quelle: Ärzte Zeitung.

Marathon: Alte Läufer immer schneller, Online Publikation.

<http://www.aerztezeitung.de/panorama/article/802245>

Sporternährung

Eine spezielle Ernährung für alle Sportler existiert nicht. Ein Freizeitsportler ist nicht mit einem Leistungssportler zu vergleichen. Die Bedürfnisse sind verschieden.

Bei der Ernährung spielt es eine Rolle, ob der Sportler sich im Training befindet oder einen Wettkampf bestreitet. Die Sportart ist massgebend für den Energiebedarf. Bei einer hohen Aktivität, z.B. einem Wettkampf, muss die Energieaufnahme gesteigert werden.

Wichtig ist für alle Sportbegeisterten, regelmässig genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Am besten in Form von Wasser, das viele Mineralstoffe enthält. Beim Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit. Deshalb muss der Verlust ausgeglichen werden. Bei Nichtbeachten dieser wichtigen Regel drohen Krämpfe bis zum Kreislaufzusammenbruch. Durch isotonische Getränke kann der Mineralstoff- und Kohlenhydratverlust ausgeglichen werden.

Die Nahrung von Sportlern sollte kohlenhydratreich sein, damit eine gleichbleibende Leistung über eine längere Zeit erzielt werden kann. Vor einem Wettkampf eignen sich dazu Teigwaren, Reis und Kartoffeln. Damit die Mahlzeit die Verdauungsorgane weniger belastet, sollte diese 3 bis 4 Stunden vorher eingenommen werden. Der Vitaminbedarf bei Sportlern ist nicht belegt. Einen Vitaminmangel hingegen setzt die Leistungsfähigkeit herunter.

Rolf Ursenbacher, Küchenchef



Spätzli Tricolore

Rezept für 4 Personen

Spätzli	80 g	Weissmehl
	50 g	Eier
	15 ml	Wasser
	20 ml	Milch
	3 g	Rapsöl
	2 g	Salz
	Prise	Muskat, Pfeffer
Tomatenspätzli	80 g	Weissmehl
	50 g	Eier
	15 ml	Wasser
	20 ml	Milch
	3 g	Rapsöl
	2 g	Salz
	Prise	Muskat, Pfeffer
Spinatspätzli	15 g	getrocknete Tomaten, fein gehackt
	80 g	Weissmehl
	50 g	Eier
	15 ml	Wasser
	20 ml	Milch
	3 g	Rapsöl
	2 g	Salz
	Prise	Muskat, Pfeffer
	5 g	Spinat fein gehackt

Zubereitung

- Mehl in eine Schüssel geben.
- Eier, Wasser, Milch, Öl, Salz, Muskat und Pfeffer verrühren, begeben.
- Zu einem glatten Teig schlagen bis er Blasen wirft.
- Durch ein Spätzlisieb in siedendes Salzwasser drücken.
- Sobald die Spätzli an die Oberfläche steigen, herausnehmen und im kalten Wasser abkühlen.
- Spätzli vermischen.
- Spätzli in Bratbutter in einer Lyoner Pfanne schwenken und abschmecken.

Rolf Ursenbacher, Küchenchef



Wettbewerb

Zu welcher Sportart gehört der Begriff?

**Zu gewinnen gibt es je einen
Cafeteria-Gutschein im Wert von
CHF 50.-, 30.- und 20.-**

Antwort neben den Begriff schreiben und das Formular
bis 31. Mai 2012 einsenden an:

**Wohn- und Pflegeheim Utzigen, Barbara Krebs, Aktivierung,
Wuhlstrasse 110, 3068 Utzigen**

Die Gewinner unter den Einsendern mit den richtigen Antworten
werden vom AT-Team ausgelost.



Begriff	Sportart
Doppelaxel	
Bully	
Eagle	
Strike	
Elfmeter	
Slice	
Crane	
Rochade	
Butterfly	
Battuta	
Nouse	
Brienzer	

Name	
Vorname	Abteilung
Strasse	
PLZ/Ort	

Portrait

Gerber Schwarz Anna Kathrin
Abteilungsleiterin IV-Wohnheim



Ich wuchs in Langnau i/E in einer Geschäftsfamilie mit drei älteren Schwestern und einem jüngeren Bruder auf. Zuhause herrschte immer reger Betrieb. Nebst Eltern und Gross-eltern wohnten auch Angestellte bei uns. Unter der Woche kochte meine Grossmutter zusätzlich für Kostgänger und Bauern.

Früh hegte und pflegte ich meinen eigenen Garten und war bereits in der fünften Klasse fest entschlossen, Topfpflanzen- und Schnittblumengärtnerin zu werden. Nach der Lehre arbeitete ich an verschiedenen Orten in der Schweiz, bis ich mich mit 24 Jahren entschied, einen Alpsommer zu verbringen.

Diesen trat ich auf den Churfürsten im Toggenburg an und war so gefesselt von der dortigen Natur und den Menschen, dass ich die darauf folgenden 17 Jahre in der Ostschweiz verbrachte.

27

Von der Arbeit mit Pflanzen und Tieren wechselte ich zu jungen Menschen in einen Anlehrbetrieb und erlernte dort die Sozialpädagogik. Ich war in einem wunderbaren Beruf angekommen und genoss die Vielfalt der Tätigkeitsgebiete. Im Kinder- und Jugendbereich absolvierte ich einen Ausbildungsgang zur Erlebnispädagogin. In diesem Zusammenhang erlebte ich viele freudige Momente in Lagern und Wochenenden in der ganzen Schweiz.

Durch eine langjährige Beziehung kam ich vor knapp zwei Jahren zurück ins Emmental. Mein Mann und ich erfüllten uns den Traum eines alten Hauses mit viel Umschwung. Nun verbringen wir einen grossen Teil der Freizeit mit Gärtnern, Renovieren und Freunde einladen.

Durch sehr glückliche Umstände stiess ich im Sommer 2010 auf das Stelleninserat vom IV-Wohnheim Utzigen. Im August 2010 kam es zu einer Anstellung als Sozialpädagogin. Im April 2011 übernahm ich die Abteilungsleitung und beginne im Frühling das Studium

«Sozialmanagement». Nebst dem Gärtnern kann ich das Weiterbilden und Lesen zu meinen grossen Interessen und Hobbies zählen. In diesem Zusammenhang muss unbedingt das Reisen erwähnt werden, das eine meiner grössten Leidenschaften ist.





1/2012

**Wohn- und
Pflegeheim Utzigen**
3068 Utzigen
Fon 031 838 21 11
Fax 031 838 21 21
info@heimutzigen.ch
www.heimutzigen.ch

