

alts & nöis Huszytig

Herr
Markus Mustermann
Altersheimweg 5
3000 Bern

NR. 17 FRÜHLING 2023
FÜR MITARBEITENDE, BEWOHNERINNEN/BEWOHNER, ANGEHÖRIGE UND INTERESSIERTE



Energie fliessen lassen und achtsam nutzen.

P.P.
CH-3425 Koppigen
Post CH AG

ST. NIKLAUS

4 Jedi Farb het ihri Energie

Wie Farben und ihre Energien in unserem Alltag wirken.

6 Drü Chraftortä zum Uftankä ir Natur

Eine Reise ins Diemtigtal, zum Burgäschisee und zur Verenaschlucht.

8 So effizient wie mögloch

Der Energiehaushalt in der Gastronomie.

11 Einfach Strom sparä

Warum wir die Lifte fürs Stromsparen ausgewählt haben.

Läsenswärts vom St. Niklaus

- 5 Bluemä si z Lächle vor Ärde
- 8 Sofia Kacar
- 9 Perspektivewächsel erweiteret der Horizont
- 10 Ohni Energie geit nüt

Im Glichgwicht sii u nöii Chraft tankä

Energie, ein vielgebrauchtes Wort. Sei das als Energie für unser tägliches Leben wie Strom oder Gas. Genauso wichtig ist aber unsere körpereigene Energie.

Fühlen wir uns schlapp oder sprühen wir nur so vor Energie? Es ist manchmal gar nicht so einfach, das zu beeinflussen. Aber es gibt Techniken, welche wir uns aneignen können, um Energie zu tanken oder mit der vorhandenen Energie sinnvoll umzugehen. Sicherlich kennen das alle: sich ausgebrannt und energielos fühlen. Häufig ist dies verursacht durch Stress oder eine hohe Arbeitsbelastung.

Bei einem dauerhaft hohen Stresslevel besteht die Gefahr, langfristig in einen Zustand tiefer Erschöpfung zu geraten. Bevor es zu einem Burnout kommt, sollten wir uns Gedanken machen, in welchen Situationen wir viel Energie verbrauchen und wie wir wieder zu neuer Energie kommen, damit es uns gelingt im Gleichgewicht zu bleiben.

Bevor wir uns daran machen, Energie zu tanken und neue Kräfte mobilisieren, sollten wir unsere persönlichen Stärken und Schwächen kennen. Dabei sind folgende Fragen hilfreich:

- Wofür brauche ich Energie?
- Wie bewältige ich kräftezehrende Situationen?
- Welche Quellen nutze ich für neue Kräfte?

Mit Energie zum Erfolg

Um unser kreatives Potenzial in Erfolge umzusetzen, müssen wir genügend Energie zur Verfügung haben. Nur so fühlen wir uns wohl in unserer Anstrengung. Wer mit Begeisterung bei der Sache ist, kann den ganzen Tag arbeiten, wacht nach einigen Stunden Schlaf erfrischt auf und packt am nächsten Tag mit Engagement und Spass weiter an. Wir geniessen das Gefühl, etwas Wichtiges vollbracht zu haben. Dieses stärkt wiederum unser Selbstvertrauen und fördert den Wunsch nach neuen Herausforderungen.

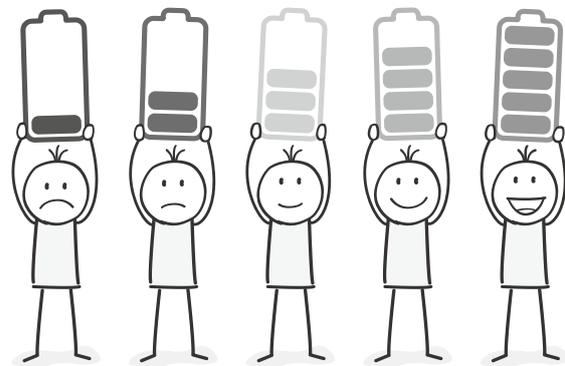
Achtung: Energieräuber

Während des Tages wird uns laufend Energie entzogen. Wenn wir uns mit frustrierenden Aufgaben befassen müssen, können wir unsere persönliche Energie nicht optimal nutzen. Dies kann Erschöpfung,

Langeweile und Orientierungslosigkeit zur Folge haben. So wird der Alltag unerfreulich und die Tätigkeit unbefriedigend.

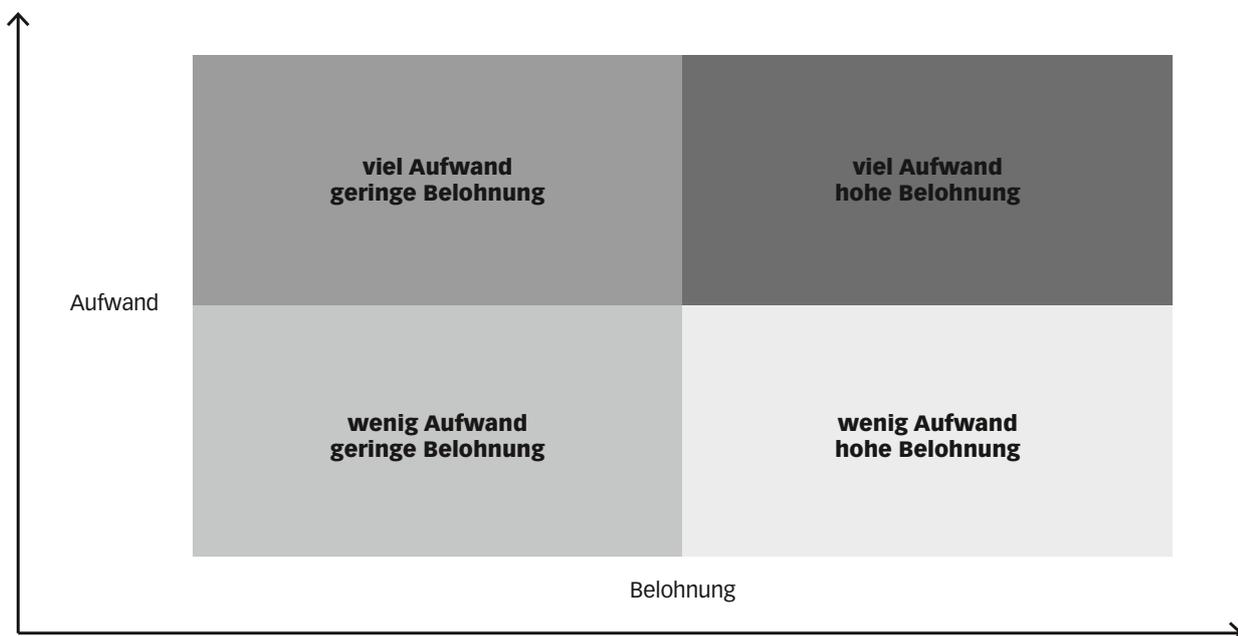
Emotionale Intelligenz

Eigentlich in jeder Situation werden Gefühle ausgelöst zu dem, was wir gerade wahrnehmen, denken und tun. All unsere Sinneswahrnehmungen werden durch das Gefühlszentrum in unserem Gehirn bewertet: positiv (wie Stolz) oder negativ (wie Angst). Positive Gefühle spenden Energie, negative Gefühle rauben sie. Im Gegensatz zur Tierwelt können wir diese Bewertung steuern. Diese Fähigkeit bezeichnet man als Emotionale Intelligenz.



Subjektive Wahrnehmung oder Realität?

Unsere persönliche Energie hängt von unserer subjektiven Interpretation einer Situation ab. Nehmen wir keine Bedrohung wahr, empfinden wir auch keine Angst. Dabei spielt es keine Rolle, wie gross die Gefahr tatsächlich ist.





Bewerten wir unsere Leistungsfähigkeit und Kreativität als erfolgreich, fühlen wir uns zuversichtlich. Empfinden wir hingegen unsere Fähigkeiten als unzureichend, verspüren wir Unsicherheit und Zweifel. Häufig ist diese negative Wahrnehmung verzerrt, so dass sich viele Menschen etwas nicht zutrauen, was sie eigentlich erfolgreich bewältigen könnten. Für unser Wohlbefinden sind also nicht nur die äusseren Umstände ausschlaggebend, sondern auch unsere eigene Wahrnehmung der Situation.

Emotionen als Energieträger

Positive und negative Gefühle sind normale und gesunde Reaktionen. Wenn wir nur positive Emotionen empfinden möchten, haben wir unrealistische Ansprüche an uns selbst und unsere Mitmenschen. Überwiegen aber die negativen Gefühle über längere Zeit, werden wir in unserer Entwicklung und unserer Leistung gehindert. Die meisten Menschen sind nicht bewusst negativ eingestellt, wenn aber negative Stimmungen vorhanden sind, werden diese übernommen. Positive Gefühle hingegen fördern die Selbstachtung und Selbstwirksamkeit, woraus konstruktives Verhalten resultiert: Wir hören einander zu, unterstützen uns gegenseitig, sind risikobereit und vertrauensvoll. Dieses Verhalten ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Kultur und deutlich wirksamer als das Erzeugen von Druck.

Gefühle erkennen und akzeptieren

Viele Gefühle, ihre Auslöser und unsere Reaktionen darauf haben wir im Laufe unserer Entwicklung erlernt und zur Gewohnheit gemacht. Gelerntes kann aber auch verlernt oder umgelernt werden. Dabei ist es

hilfreich, Verhaltensmuster zu erkennen, welche uns Schwierigkeiten bereiten und Energie rauben. Eine bewertungsfreie Wahrnehmung unserer Gefühle ist dazu notwendig: Einen Schritt zurücktreten und erkennen, was gerade passiert und welche Gefühle dabei ausgelöst werden. Wir dürfen diese Gefühle akzeptieren, anstatt sie zu ignorieren, zu bekämpfen oder zu verdrängen. Sie lassen sich nicht einfach auslöschen. Im Gegenteil: Negative Gefühle auszuhalten und zu erkennen, welche Botschaft darin steckt, ist eine wichtige Kompetenz.

Mit diesen Erkenntnissen sollte es uns eigentlich besser gelingen, mit voller Energie durchs Leben zu gehen. Doch wir sind alle einfach nur Menschen, die stets ihr Bestes geben. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern, dass sie herausfinden, was ihnen gut tut und was ihnen Energie raubt. Aber auch Mitmenschen, die uns darauf ansprechen, wenn sie den Eindruck haben, dass uns die Energie ausgeht. So können wir uns gegenseitig unterstützen, um neue Energie zu tanken.

Res Gyax
Geschäftsleitung St. Niklaus

Quelle: George Fink
Stress: Konzepte, Kognition, Emotion und Verhalten



Jedi Farb het ihri Energie

Vor 18 Jahren konnte ich in Luzern eine zweijährige Ausbildung zur Dipl. Farbtherapeutin machen, seither gehören die Farben zu meinem Sein. Gerne gewähre ich einen kleinen Einblick, wie Farben und ihre Energien in unserem Alltag wirken.

Die Farben sind auch Energien, die auf uns Lebewesen wirken – ob wir wollen oder nicht. Wir nehmen die Farbenergie über die Augen, die Haut, die Ohren mit Klängen, jedoch auch über die Nahrung auf. Wir finden Farben überall und jederzeit in unserem Leben.

Rot ist eine sehr kraftvolle, starke Farbenergie. Bei hohem Blutdruck bitte nicht übertreiben mit der roten Farbenergie. Sagen wir «Ja» zu unserem Leben, zum jetzigen Lebensmoment, kann die rote Kraft in uns und im Aussen fließen und wir können unsere Energien leben. Können wir etwas nicht annehmen, beeinflusst das die rote Lebenskraft. Haben wir aber zu viel Rot in unserem Leben, viel Druck von innen oder aussen, viele Projekte, so zeigt sich unsere rote Energie gerne in Form von Wut.

Die grüne Farbenergie und die rote Energie können sich gegenseitig ausgleichen. Die grüne Energie gibt es fast während des ganzen Jahres in der Natur. Sie sagt uns: Alles ist gut, alles kommt gut, auch wenn wir es noch nicht sehen können. Grün hilft uns bei der Regeneration von Körper und Geist. Es fördert unsere innere und äussere Ruhe. Haben wir aber zu viel grüne Energie, kann das Leben gar etwas langweilig sein.

Bei immer dem gleichen Lebensablauf brauchen wir als Ausgleich wiederum etwas rote Energie, welche uns Kraft und Mut gibt, den Alltag zu meistern.

So haben alle Farbenergien ihre Komplementärfarben: Die orange Energie der Lebensfreude und Dualität braucht wiederum die blaue Energie des Vertrauens und Loslassens. Die gelbe Energie des Selbstwertes, des Hier und Jetzt braucht die violette Energie der Veränderung, der Sichtbarkeit des Grossen und Ganzen. Sehen wir eine Farbe gerne, so brauchen wir in diesem Moment auch ihre Farbenergie.

Schon Goethe sagte, dass man die Farbe erleben muss, um einen Begriff von den grossen Werten ihrer Kräfte zu erhalten. In diesem Sinne wünsche ich viel Freude und schöne Erlebnisse mit den Farbenergien.

Brigitte Schmutz, Diplomierte Farbtherapeutin Tageszentrum
Textverantwortliche: Susanne Lehmann, Co-Leitung Aktivierung und TAZ

Bluemä si z Lächle vor Ärde

Blumen liefern uns in verschiedener Form Energie, jede Pflanze auf ihre Weise. Wie zum Beispiel der Lavendel: Diese schöne, violett blühende Pflanze ist eine der beliebtesten im Staudengarten. Sie bringt Heilung und Schutz. Auch der Oregano, welcher bei uns vor allem als Gewürz und Heilpflanze gebraucht wird. Sein Duft bringt Glück, Frieden und Liebe. Oregano ist perfekt, um Negativität zu beseitigen und gute Energie in den

Raum zu bringen. Alles in allem können wir uns an den verschiedensten Formen und Farben von all den wunderschönen Pflanzen erfreuen, welche uns in jeder Jahreszeit ihre Schönheit zeigen.

Viel Glück und Spass!

Sandra Schaffer
Gärtnerin

A	Z	E	F	G	C	H	Y	W	E	I	K	L	A	O	P	P	S	C	H
J	L	I	L	I	E	L	N	M	A	H	N	O	E	R	I	A	G	N	O
R	A	S	T	K	I	B	C	R	T	O	W	L	W	E	S	A	E	T	U
N	R	U	D	S	A	L	B	E	I	F	A	I	S	G	D	E	R	N	A
E	S	N	A	M	U	I	S	I	E	K	N	B	E	A	N	O	A	R	E
T	Z	D	B	E	R	V	N	R	T	L	Z	O	U	N	N	R	N	S	U
C	A	T	K	J	O	L	A	P	G	U	T	M	Y	O	A	T	I	A	H
R	X	U	H	R	S	R	D	S	A	L	B	E	I	X	D	K	E	S	L
F	E	L	S	G	E	Y	H	C	T	I	M	H	V	R	J	Z	C	E	I
L	O	P	P	E	T	I	R	G	A	E	N	T	A	I	N	F	A	F	N
R	B	E	S	I	W	N	S	I	N	F	M	G	A	E	I	N	P	I	D
K	N	U	I	R	G	A	J	C	L	A	V	E	N	D	E	L	K	S	E
E	H	E	N	U	B	R	L	S	O	I	Y	R	A	T	K	U	V	R	E
S	O	T	A	G	E	L	D	B	A	U	M	T	E	A	D	F	E	V	S
H	R	S	R	I	N	F	T	O	R	E	I	R	E	S	E	T	I	I	Z
R	C	N	I	A	S	P	R	D	I	G	S	O	C	H	J	O	N	O	N
O	H	O	Z	F	U	N	K	N	O	L	I	S	H	N	S	U	B	N	U
A	I	E	S	B	A	S	I	L	I	K	U	M	E	R	D	G	L	F	C
U	D	S	P	I	H	N	C	X	P	R	K	A	U	T	M	E	A	D	E
Y	E	I	R	M	U	O	D	E	S	B	P	R	T	Z	G	R	T	K	A
R	E	O	D	E	B	A	F	U	V	I	L	I	R	P	Y	O	T	S	L
P	N	L	J	H	I	D	N	T	K	G	O	N	F	N	T	A	I	G	N
I	T	E	U	A	L	P	E	N	V	E	I	L	C	H	E	N	P	S	T

Diese Pflanzen verstecken sich im Rätsel:

Lilie, Salbei, Rose, Tulpe, Orchideen, Geldbaum, Basilikum, Rosmarin,
Alpenveilchen, Linde, Oregano, Geranie, Einblatt, Lavendel

Drü Chraftortä zum

1. Diemtigtal

Das Diemtigtal ist für mich ein Ort zum Erholen. Die Bergluft scheint reiner und frischer zu sein als im Unterland. Die grüne Landschaft mit ihren typischen Chalets lädt zum Verweilen ein. Umringt von Bergen wirkt diese Gegend sogar etwas mystisch. Die Nächte sind glasklar und es leuchten unzählige Sterne, die ich durch das Dachfenster der Ferienwohnung sehen kann. Das Diemtigtal ist ein Kraftort und beeindruckt mit seinem wilden Charakter: Moorlandschaften, seltene Alpenblumen und eisenhaltige Quellen sollen als natürliche Energiespender wirken. In früheren Schriften liest man, dass schon die Sennen des Diemtigtals und ihre Nachbarn aus dem Simmental viel von den heilkräftigen Quellen zuhinterst im Diemtigtal zu erzählen wussten.

Auf dem Gebiet der Gemeinde Zweisimmen im Berner Oberland liegt der Seebergsee. Der geschützte Bergsee befindet sich im Naturpark Diemtigtal auf 1831 Metern über Meer. Sein glasklares, blau schimmerndes Wasser zieht vor allem im Sommer viele Naturliebhaber an. Einer der schönsten Bergseen, die ich je gesehen habe.

Für die kleinen Naturgeniesser lädt der Erlebnisweg Grimmimutz zum Entdecken und Spielen ein. Unterwegs hat es viele «Brätlistellen», Wasserspiele und Überraschungen für die ganze Familie.

2. Burgäschisee

Dieser Kraftort ist für mich ideal, um Sommerabende oder auch einen Nachmittag zu geniessen. Die Jahreszeiten sind an diesem See besonders vielfältig. Das Naherholungsgebiet rund um den Burgäschisee liegt etwas abseits. Es trumpft mit einer eindrucklichen Pflanzenvielfalt auf, die es auf einem Holzschneitzweg zu entdecken gilt. Der Natursee ist knapp 700 Meter lang und 500 Meter breit, wird von einem Wäldchen und von Schilf umrundet und steht grösstenteils unter Naturschutz. Informationstafeln entlang des Ufers vermitteln allerlei Wissenswertes zur Geschichte, Natur und Kultur rund um den historischen Ort.

Zufällig wurden Pfahlbauer-Siedlungen ausgegraben. Um 1941 wurde der Burgäschisee zur Gewinnung von Kulturland um zwei Meter abgesenkt. Und siehe da: Plötzlich kamen auf den trockengelegten Uferpartien ausgedehnte Seeufersiedlungen zum Vorschein. Denn bereits vor rund 6000 Jahren besiedelten Pfahlbauer dessen Ufer.

Der Burgäschisee entstand aus einem riesigen Eisklumpen, welchen der Rhonegletscher vor 15000 bis 20000 Jahren auf seinem Rückzug in einer Mulde zurückgelassen hat. Das Eis taute auf und bildete den See.



Uftankä ir Natur

3. Verenaschlucht

Die zwei Kilometer lange Schlucht wird durch den Verenabach geteilt. Kleine Brücken und wunderschöne Wasserschwellen machen sie zu einem einmaligen Kraftort Solothurns. Die romantische Schlucht ist ganzjährig begehbar. Besonders schön ist es im Herbst, wenn bunte Blätter den Waldboden bedecken. Es lohnt sich, bei der Verenakapelle eine kurze Pause zu machen oder im Restaurant Einsiedelei einzukehren. Am oberen Ende weitet sich die Verenaschlucht in ein kleines Tal. Hier befindet sich das Eremitenhaus, die Verena- und die Martinskapelle, der Ölberg und die Magdalenengrotte. Auf dem ganzen Weg befinden sich weitere Grotten und Höhlen.

„*So am Grünen, so am Bunten
Kräftig sich ein reiner Sinn*»

Johann Wolfgang von Goethe

«Die Einsiedelei St. Verena ist ein Kulturgut von nationaler Bedeutung und steht unter eidgenössischem Denkmalschutz. Zudem ist sie kantonales Naturschutzgebiet.» Dieser Text auf einer Informationstafel macht



doch Lust, die Solothurner Verenaschlucht zu erkunden. Schnell einmal ist man vom Hauptbahnhof Solothurn via Altstadt und Kunstmuseum beim südlichen Schluchteingang. Wer nicht auf demselben Weg zurück möchte, wählt den Weg «oben durch» auf einem Teilstück des Meditationsweges und trifft beim nördlichen Schluchteingang wieder auf den Fussweg hinein in die Stadt.

Wer sie noch nicht kennt: Ein Besuch an diesen Kraftorten lohnt sich wirklich. Es sind Orte zum Geniessen und über die Vielfalt der Natur staunen.

Christine Tanner
Leitung Sekretariat





Ich heisse Sofia Kacar und bin seit August 2022 für ein Jahr als Praktikantin im Mätteli.

Ich bin 15 Jahre alt und werde nach dem Praktikum die Lehre als Assistentin Gesundheit und Soziales (AGS) hier im St. Niklaus anfangen. Ich bin eine sehr aufgestellte Persönlichkeit und es macht mir grosse Freude, die Bewohnenden im Mätteli zu betreuen. Ich gehe mit ihnen spazieren, mache Spiele oder sie erzählen mir etwas aus ihrem Leben. Ich lebe mit meiner Mutter in Langenthal. Ich lebe mit meiner Mutter allein, ich habe eine Schwester, die 3 Jahre älter ist als ich.

Was ich in der Freizeit am liebsten mache

In meiner Freizeit bin ich gerne draussen, weil mich die Natur mit den schönen Tieren immer wieder aufs Neue begeistert. Ich male auch gerne und lasse dann meine Kreativität walten.

Mein Liebessessen

Eigentlich mag ich alles, aber mein Liebessessen ist «Züri-Gschnätzlets», das ist ein schweizerdeutsches Wort. Das Gericht besteht aus Nudeln und Fleisch an einer Rahmsauce mit Champignons drin, aber man kann es auch mit Reis machen.

Warum ich diesen Beruf erlernen möchte

Ich möchte den Beruf AGS erlernen, weil ich sehr gerne mit älteren Menschen Zeit verbringe. Der Beruf ist sehr abwechslungsreich und das gefällt mir. Auch der Zusammenhalt im Team ist schön.

Das ist mein Traumberuf

Ich hatte immer drei Traumberufe: Tierärztin, Pflegefachfrau und Polizistin. Jetzt habe ich mich für Pflegefachfrau entschieden, vorher mache ich nun also AGS, so kann ich sehen, was mich alles erwartet.

So kann ich mich in der Freizeit am besten erholen und Energie tanken

Ich tanke Energie, in dem ich mit dem Hund Rocky spazieren gehe. Er ist leider nicht mein Hund, sondern gehört einer Bewohnerin vom Seniorenheim in Langenthal. Da die Besitzerin von Rocky nicht mehr gut mit ihm nach draussen gehen kann, habe ich dies übernommen. Sie ist sehr froh darüber.

Sofia Kacar, Praktikantin Pflege Wohngruppe Mätteli

Textverantwortliche: Andrea Aebi, Pflegefachfrau Wohngruppe Mätteli

So effizient wie möglich

In der Gastronomie wird der Energieverbrauch durch mehrere Faktoren beeinflusst.

Wohl der wichtigste Faktor sind die Küchengeräte. Diese sind doch fast den ganzen Arbeitstag im Einsatz. Daher sollten ältere Geräte nach finanzieller Möglichkeit durch neue ersetzt werden. Bei Neuanschaffungen sind energieeffiziente Kochgeräte wie Combisteamer, Induktionsherd oder Wärmeschränke mit guter Wärmedämmung zu berücksichtigen. In der Küche ist auch die Lüftungsanlage von Bedeutung. Diese sollte wenn möglich mehrstufig einstellbar sein und dem jeweiligen Bedarf angepasst werden. Bei uns wird die Lüftung beim Fleisch anbraten höhergestellt als beim lei-

sen Köcheln auf dem Herd. Ein weiterer und wichtiger Faktor sind auch die Mitarbeitenden. Sind diese gut instruiert, werden Energieeinsparungen möglich.

Häufig haben auch Kleinigkeiten eine grosse Wirkung. Das Rezept für einen selbstgemachten Energieriegel soll uns allen helfen, neue Energie zu tanken.



Priska Iseli
Köchin

„«Man muss auch Empathie mit sich selbst haben.»

Leitung Aus- und Weiterbildung

Ursula Allemann

fühlt sich diese wahr- und ernstgenommene, was sehr wichtig ist für die emotionale Gesundheit und das Selbstbild. Die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel ist wie ein Muskel, den man trainieren kann. Wie anstrengend es gerade ist, hängt auch von meiner eigenen Lebenssituation ab, ob ich genügend Ressourcen habe und den Willen zur Empathie aufbringen kann. Es lohnt sich bestimmt immer wieder – auch im eigenen Interesse – zu versuchen, die Perspektive anderer einzunehmen. Probieren wir es aus.

Geschichten, Theater, Musik oder Filme helfen mit, Spürt die Person, die mir gegenübersteht, dass ich mich mit ihr auseinandersetze und sie verstehen will.

Durch Empathie erweitert man sein Wissen und gewinnt neue Erkenntnisse. Gewisse Anlagen der Empathie bringen alle Menschen mit. Das Baby lächelt beispielsweise zurück, wenn die Eltern es anlächeln. Dieses responsive Lächeln entwickelt sich bereits einige Wochen nach der Geburt. Im Laufe unseres Lebens lernen wir, differenzierter die Perspektive anderer einzunehmen. Warum das einigen Menschen besser gelingt als anderen, ist schwierig zu beantworten.

Unter einem empathischen Menschen verstehen wir eine Person, die sich gut in andere hineinversetzen und ihre Perspektive einnehmen kann. Menschen, die sensitiv und sensibel auf die Gefühle anderer reagieren.

Perspektivewechsel erweitert der Horizont

Bitte Huszytig
drehen!

Energieriegel

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min., Backen: ca. 30 Min. Vegetarisch / Stück: 202 kcal, F 12 g, Kh 22 g, E 4 g

Zutaten

für 8 Personen

100 g Butter
200 g Akazienhonig
100 g getrocknete Cranberrys, grob gehackt
100 g Kernen-Mix, z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen
50 g ungesalzene geschälte Pistazien, grob gehackt
1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 2 EL Saft

150 g Hirseflocken
50 g Kokosraspel

Form: Für eine quadratische Backform von ca. 24 cm, mit Backpapier ausgelegt

Und so wird's gemacht

1. Butter und alle Zutaten bis und mit Zitronenschale und -saft in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren kurz aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen.
2. Hirseflockli und Kokosraspel begeben, gut mischen, in die vorbereitete Form verteilen. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter abkühlen, in ca. 16 gleich grosse Riegel schneiden.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

Quelle: www.bettybossi.ch

Ohni Energie geit nüt

Was versteht man eigentlich unter dem Begriff «Energie»? Laut Duden kommt er aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie «wirkende Kraft».

Energie ist die Fähigkeit, Arbeit zu verrichten, etwas bewirken zu können. Sie ist nötig, um etwas in Bewegung zu setzen, Wärme abzugeben oder Licht auszustrahlen. Im Alltag benötigen wir Energie zum Heizen, Arbeiten, Haushalten und für vieles mehr. Weil Energie knapp (und teuer) werden könnte, müssen wir

sorgsam damit umgehen. Deshalb ist sie im Moment ein grosses Thema in unserem Alltag. Von überall her bekommen wir Tipps zum Energie sparen.

Wussten Sie, dass das menschliche Gehirn ein Energiefresser ist? Es braucht rund 50% mehr Energie als das Herz. Das folgende Quiz soll eine kleine Anregung sein, einmal über den eigenen Energieverbrauch nachzudenken.

Karin Trachsler
Leitung Hauswirtschaft

1) Was verbraucht weniger Strom?

- A Energiesparlampe (Z)
- B LED Lampe (S)

2) Was verbraucht mehr Strom?

- A eine halbe Stunde staubsaugen (O)
- B vier Stunden fernsehen (I)

3) Was braucht mehr Strom?

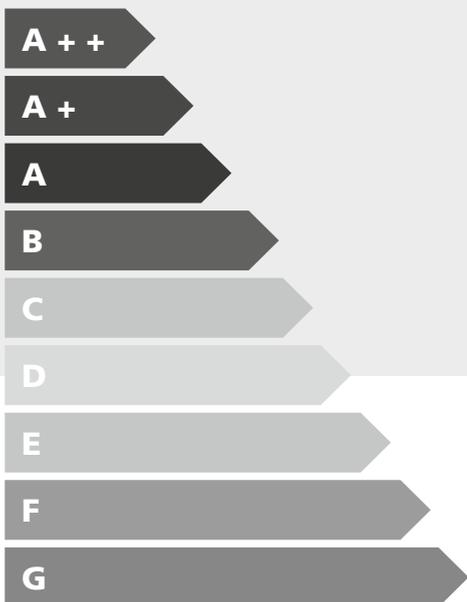
- A zehn Minuten warm duschen (N)
- B eine 60°C Wäsche (M)

4) Was verbraucht mehr Strom?

- A 100 km mit dem E-Bike fahren (T)
- B Geschirrspülwaschgang im Normalprogramm (N)

5) Was kann ich mit 1 Kilowattstunde nicht machen?

- A ein Vollbad nehmen (E)
- B sieben Stunden lang den TV laufen lassen (I)
- C eine Stunde lang die Haare föhnen (A)



Lösungswort:

1	2	3	4	5

Lösung auf Seite 12





1 Bettenlift-Fahrt

=



8 Haushalte bei Volllast

Eifach Strom sparä

Ein durchschnittlicher Haushalt mit vier Personen gibt jährlich 800 bis 1000 Franken für Strom aus. Das St. Niklaus gibt jährlich zwischen 130'000 und 140'000 Franken für Strom aus.

Im nächsten Jahr werden es zirka 50'000 Franken mehr sein, da die Energiepreise massiv ansteigen. Somit wird das St. Niklaus im 2023 etwa 200'000 Franken für Strom bezahlen. Mit gezieltem Energiesparen lassen sich die Kosten senken – gerade jetzt können alle einen Beitrag leisten. Zum Beispiel wurden Plakate fürs Treppensteigen an den Lifttüren angebracht.

Warum haben wir gerade die Lifte fürs Stromsparen ausgewählt?



Ein Bettenlift im Hauptgebäude hat eine Vorsicherung von 200 Ampere. Das bedeutet, dass beim Starten des Bettenlifts gleich viel Strom fliesst, wie im ganzen Stöckli oder in etwa acht kompletten Haushalten zusammen bei Volllast.

Oder anders berechnet: Wenn eine kWh 30 Rappen kostet, dann kostet ein Druck auf die Taste zum Holen des Lifts und die Fahrt über zwei Stockwerke etwa zwei bis vier Franken!

Darum möchten wir Euch bitten, die Bettenlifte den Bewohnenden zu überlassen und nur Fahrten ab vier Personen zu tätigen. Ausserdem können die Wartezeiten der Mitarbeitenden aus der Reinigung oder Küche mit ihren Arbeitswagen und Geräten deutlich verkürzt werden.

Vielen Dank, dass alle einen Teil dazu beitragen.

Mario Beyeler
Stv. Leitung Technischer Dienst

Veranstaltungen März – Oktober 2023

März

23.03.2023	14.00 Uhr	Seniorenbühne Biberist	Saal
------------	-----------	------------------------	------

April

02.04.2023	10.30 Uhr	Geburtstagsständli MG Koppigen	Saal
07.04.2023	10.30 Uhr	Gemeindepredigt am Karfreitag mit Abendmahl	Saal
09.04.2023		Ostern	
25.04.2023	14.00 Uhr	Frühlingsfest, Haupthaus	Saal
27.04.2023	14.00 Uhr	Frühlingsfest, Mätteli und Stöckli	Saal
30.04.2023	10.30 Uhr	Männerchor und Trachtengruppe Wynigen	Saal

Mai

31.05.2023	14.00 Uhr	Mitgliederversammlung	Saal
------------	-----------	-----------------------	------

Juni

11.06.2023	10.00 Uhr	Brunch Wohngruppe Mätteli	Garten/Saal
18.06.2023	10.00 Uhr	Brunch Wohngruppe Alpenblick	Garten/Saal
22.06.2023	13.00 Uhr	Grillfest mit Bewohnenden, Haupthaus	unter der Linde
29.06.2023	13.00 Uhr	Grillfest mit Bewohnenden, Mätteli und Stöckli	unter der Linde
30.06.2023	18.30 Uhr	Personalabend	

Juli

09.07.2023	10.00 Uhr	Brunch Wohngruppe Stöckli und Wohngruppe A	Garten/Saal
13.07.2023	17.00 Uhr	Lehrabschluss Apéro	Cafeteria
16.07.2023	10.00 Uhr	Brunch Wohngruppe Fänglenberg	Garten/Saal

August

01.08.2023	10.00 Uhr	1. Augustfeier	Waldplatz
06.08.2023	10.30 Uhr	Gemeindepredigt mit Posaunenchor	Waldplatz oder Saal
10.08.2023	14.00 Uhr	Gartenfest	Waldplatz
27.08.2023	10.30 Uhr	Sommerfest St. Niklaus	ganzes Areal
30.08.2023		Personalausflug I	

September

05.09.2023		Personalausflug II	
10.09.2023	10.30 Uhr	Erinnerungsgottesdienst	Saal

Oktober

17.10.2023	14.00 Uhr	Oktoberfest, Haupthaus	Saal
19.10.2023	14.00 Uhr	Oktoberfest, Stöckli und Mätteli	Saal

Herausgeber Huszytig
Regionales Wohn- und Pflegeheim St. Niklaus
Bern-Zürich-Strasse 38, 3425 Koppigen
Tel. 034 413 75 75, Fax 034 413 75 76, info@stniklaus.ch

Redaktionsteam: Andrea Aebi, Ursula Allemann,
Sandra Schaffer, Mario Beyeler, Res Gygax, Priska Iseli,
Susanne Lehmann, Christine Tanner, Karin Trachsler

Auflage: 500 Exemplare
Realisation: Dänzer Werbung GmbH

Lösung von Seite 10 Antwort: B,A,A,B,A Lösungswort: SONNE

