

Fitnesstipp

Fit im Alter!



BERND ÖSTERLE

FITNESSEXPERTE, SCHAAN

Fit wie ein Turnschuh – auch Best Ager steigern durch Bewegung und Ernährung ihre Lebensqualität erheblich. Ganz nach dem Motto «Fange niemals an aufzuhören, und höre niemals auf anzufangen»: Das Alter ist kein Grund, das Sporteln aufzugeben. Ausdauer und Krafttraining tun auch im hohen Alter den Gefässen und den Knochen gut, der Spassfaktor bringt Lebensfreude pur. Die regelmässige Bewegung hilft Ihnen, agil und beweglich zu bleiben, stärkt das Herzkreislauf- und das Immunsystem und schützt Sie vor Krankheiten. Sind Sie kein geübter Sportler, dann fangen Sie mit einem reduzierten Trainingspensum an, sprich anstatt zu joggen, können Sie lange Spaziergänge (bis zu einer Stunde) im zügigen Tempo machen. Im Alter lassen viele Leute das Essen – mangels Appetit – häufig aus. Stimmt, der Energieverbrauch nimmt ab, jedoch bleibt der Vitamin- und Mineralstoffbedarf gleich. Überdenken Sie also die Qualität der Nahrung, die Sie aufnehmen: Greifen Sie auf Vollkornprodukte zurück, essen Sie mehrmals am Tag Obst und Gemüse, vermeiden Sie versteckte Fette und Zucker, konsumieren Sie Milchprodukte und trinken Sie viel Wasser und wenig Alkohol.

Ihr Bernd Österle

Über den Verfasser

Der Fitness-Weltmeister Bernd Österle ist Personaltrainer und lebt in Schaan – weitere Infos: www.berndoesterle.com.

Lehrlingsprojekt «Brücken bauen» des Vereins Holzkreislauf in Kreativ-Phase



Den Projekt-Höhepunkt stellt dann natürlich die Aufrichtung der Brücke an ihrem jeweiligen Bestimmungsort dar. Branchenüblich wird das mit einem kleinen Aufrichtfest begangen. Bis es allerdings so weit ist, haben die «Brückenbauer» noch die eine oder andere Hürde zu nehmen. (Foto: ZVG)

Überblick Lernende aus verschiedenen Berufssparten planen und bauen gemeinsam eine Holzbrücke. Diese Woche haben die 6 Projektteams ihre Ideen vorgestellt.

Lustig ging es am Mittwochabend im Forstwerkhof der Bürgergenossenschaft Balzers zu und her, als die zwei Dutzend Lehrlinge, die beim Projekt «Brücken bauen» mitmachen, die ersten Ideen ihres Bauvorhabens präsentieren mussten. Dabei stellt die Aufgabe, die die Lehrlinge zu bewältigen haben, eine zünftige Herausforderung dar. Humor braucht es dazu zweifellos auch. Gefragt sind vor allem aber Fachwissen, Kreativität

und Durchhaltewillen. Herausfordernd ist die Aufgabe aber auch deshalb, weil die Projektteams ziemlich heterogen zusammengesetzt sind. Jedes Gruppenmitglied kommt aus einer anderen Berufssparte, zudem sind Erstjahrestifte genauso dabei wie Lernende, die kurz vor dem Lehrabschluss stehen. Man musste sich in der Anfangsphase deshalb zuerst einmal kennenlernen. Eine Möglichkeit dazu bot die Besichtigung der über das ganze Land verteilten Projektgebiete. Dort wurden bereits erste Ideen entwickelt, die in einer späteren Phase konkretisiert und zu Papier gebracht werden mussten.

Aufgaben richtig erfasst

Wie der Abend gezeigt hat, sind die verschiedenen Teams gut unterwegs. Man hat die zu bewältigenden Aufgaben richtig erfasst. Die entwi-

ckelten Umsetzungsideen orientieren sich an den örtlichen Gegebenheiten, die Konstruktionen sind ästhetisch sehr ansprechend und erfüllen in der Regel auch die statischen Anforderungen. Auch in Bezug auf die Baukosten liegen die meisten Vorschläge in einem vernünftigen Rahmen. Von den zwei bis drei Varianten, die jedes Team vorstellen musste, wurde am Schluss eine ausgewählt, die nun im Detail geplant und danach ausgeführt werden soll. Fachliche Unterstützung bekommen die Lehrlinge von zwei Betreuergruppen, die sich aus Ingenieuren, Architekten, Forst- und Holzfachleuten zusammensetzen. Jetzt geht es wieder zurück in die einzelnen Teams, um die Detailprojektierung voranzutreiben. Im Verlaufe des Winters werden die Forstwartlehrlinge ihren Schreiner-, Zim-

mermann- und Zeichnerkolleginnen und -kollegen zeigen, wie man Bäume fällt. Danach steht ein Sägereibesuch auf dem Programm.

An Details wird gefeilt

Dazwischen wird immer wieder an den Projektdetails gefeilt, sodass im Verlauf des Frühjahrs mit der Fertigung der Elemente in den Zimmereien begonnen werden kann. Den Projekt-Höhepunkt stellt dann natürlich die Aufrichtung der Brücke an ihrem jeweiligen Bestimmungsort dar. Branchenüblich wird das mit einem kleinen Aufrichtfest begangen. Bis es allerdings so weit ist, haben die «Brückenbauer» noch die eine oder andere Hürde zu nehmen. Wie es heute den Anschein macht, werden sie diese aber zur ihrer eigenen und zur Zufriedenheit ihrer Auftraggeber meistern. (eps)

Familienhilfe bildet Kader und Mitarbeitende zum Thema Demenz aus

Weiterbildung Angesichts der zunehmenden Zahl an Familiensystemen, in denen Demenz Teil des Betreuungshintergrunds ist, hat sich die Familienhilfe Liechtenstein e. V. zu einer Bildungsinitiative entschlossen.

Demenz ist ein Phänomen, mit dem sich alle Anbieter von Pflege- und Betreuungsleistungen zunehmend befassen (müssen). Seit September 2016 besteht in Liechtenstein das Engagement Demenz Liechtenstein, das sich ausschliesslich diesem Thema widmet und unter anderem auch für andere Träger Angebote zur Kompetenzerweiterung bereithält. Die Familienhilfe Liechtenstein hat sich im Herbst 2016 entschlossen, mittelfristig in einer Bildungsoffensive alle Mitarbeitenden zur Thematik Demenz höher zu qualifizieren.

Die Familienhilfe hat im Herbst 2016 beschlossen, mittelfristig in einer Bildungsoffensive alle Mitarbeitenden zur Thematik Demenz höher zu qualifizieren.

tenstein, darunter auch fünf Einsatzleiterinnen, ein Weiterbildungscurriculum «Menschen mit Demenz» absolviert, das im Sinne einer Kooperationsveranstaltung von Demenz Liechtenstein angeboten wurde. Folgende Themen waren in den acht Modulen vertiefende Schwerpunkte:

- Einführung in das Thema Demenz, neuester Stand der Forschung;
- Auswirkungen von Demenz auf Betroffene sowie deren subjektives Krankheitserleben;
- Einfühlsame Kommunikation mit Menschen mit Demenz; Personenzentrierung, Ich-Stärkung;
- Biografiearbeit, Aktivierung, belastende/schwierige Situationen, zum Beispiel herausforderndes Verhalten, Do's & Don'ts, basale Stimulation, gelingende Beispiele;
- Eigene Rolle zwischen Betroffenen, Angehörigen und anderen Fachpersonen; Selbstfürsorge;
- Rechtliche Fragen, (noch) fehlende lokale Angebote, Klärung von Unterstützungsbedarf, Kooperationsangebote;
- Fallbesprechungen, Supervision, Übungen, Erhebung von Bedürfnis-

sen aus der gelebten Praxis, Zwei Trainer boten in der 16-stündigen Weiterbildungsmaßnahme ein auf die Arbeitswelt der häuslichen Betreuung abgestimmtes Programm, das seitens der Teilnehmenden als sehr umfassend, hilf- und abwechslungsreich sowie auch berührend erlebt wurde. Ab Februar starten in Kooperation mit dem Haus Gutenberg zwei öffentliche Durchgänge dieses Lehrgangs, bei dem einer allerdings bereits ausgebucht ist. «Die Familienhilfe Liechtenstein hat in beiden Durchgängen wiederum Mitarbeitende angemeldet, und wir werden im Herbst dieses Jahres eine weitere Durchführung lancieren», ist Barbara Frommelt, Geschäftsführerin der Familienhilfe Liechtenstein, überzeugt. Demenz Liechtenstein bietet auch für Menschen mit Demenz und deren Angehörige regelmässig Vorträge, Workshops und Treffen zum Austausch an. (eps)



Die Einsatzleiterinnen der Familienhilfe Liechtenstein, die am ersten Durchgang des Lehrgangs «Menschen mit Demenz» teilgenommen haben (von links): Elke Falk, Racela Wohlwend, Cornelia Kurath-Hunkeler, Antje Beck, Matthias Brüstle (Demenz Liechtenstein) und Ramona Gantner. (Foto: ZVG)

Mehr Informationen auf www.demenz.li

Verein für Männerfragen

Erster e-Ratgeber komplett

SCHAAN Der erste e-Ratgeber widmet sich dem wichtigen Thema Trennung und Scheidung und behandelt die Thematik aus ausgewogener Sicht. In den letzten Tagen wurden nachstehende Vorlagen zum download bereitgestellt:

- Ehevertrag
- Gemeinsames Begehren auf Ehescheidung
- Scheidungsvereinbarung
- Betreuungsvereinbarung beim Nestmodell
- Betreuungsvereinbarung zum Wechselmodell

Nestmodell meint, dass die Kinder einen festen Lebensort haben, meist den bisherigen. Die voneinander getrennten Eltern nutzen diesen mit und sind abwechselnd bei den Kindern im «Nest», um sie zu versorgen und zu betreuen. Ausgangspunkt für solche Überlegungen ist oft, dass es ein Familien-Eigenheim gibt, wo die Kinder fest verwurzelt sind (Nachbarschaft, Freunde, Hobbies, Schulfahrt etc.) oder das aus verschiedenen Gründen (derzeit) weder verkauft noch vermietet werden kann. Im Ergebnis pendeln die Erwachsenen und nehmen damit die Lästigkeiten der Trennung selbst auf sich statt wie sonst üblich die Kinder. Wenn Eltern sich trennen, bleibt Verbindendes: Die Kinder. Dies stellt der Verein für Männerfragen in den Fokus seiner täglichen Arbeit wie auch des neuen e-Ratgebers. Dieser erscheint auf der Homepage einerseits als Register und andererseits

als pdf zum download, kapitelweise oder als Gesamtwerk. Behandelt werden die Bereiche Krise und Chance, Ehe und Partnerschaft, Ob- und Unterhalt und Berechnung, Vermögen und Pensionskasse, Wohnung und Hausrat, Schulden, Scheidung und Kosten, Gerichte, Sonstige Rechtsfolgen, Hilfe und Rat, Quellen, Vorlagen und Formulare. Das «e» steht für «elektronisch» und kennzeichnet, dass das Produkt in digitaler Form zur Verfügung steht. Die Inhalte werden nach Bedarf schnell und einfach aktualisiert und mit dem entsprechenden Datum versehen. Ratsuchende finden so immer die jeweils aktuelle Fassung vor, welche den gesetzlichen Regelungen sowie der Praxis entspricht. (pr)

Schaut mal rein in www.e-ratgeber.li.

ANZEIGE

e-Ratgeber.li
aktuell. umfassend. kostenlos.