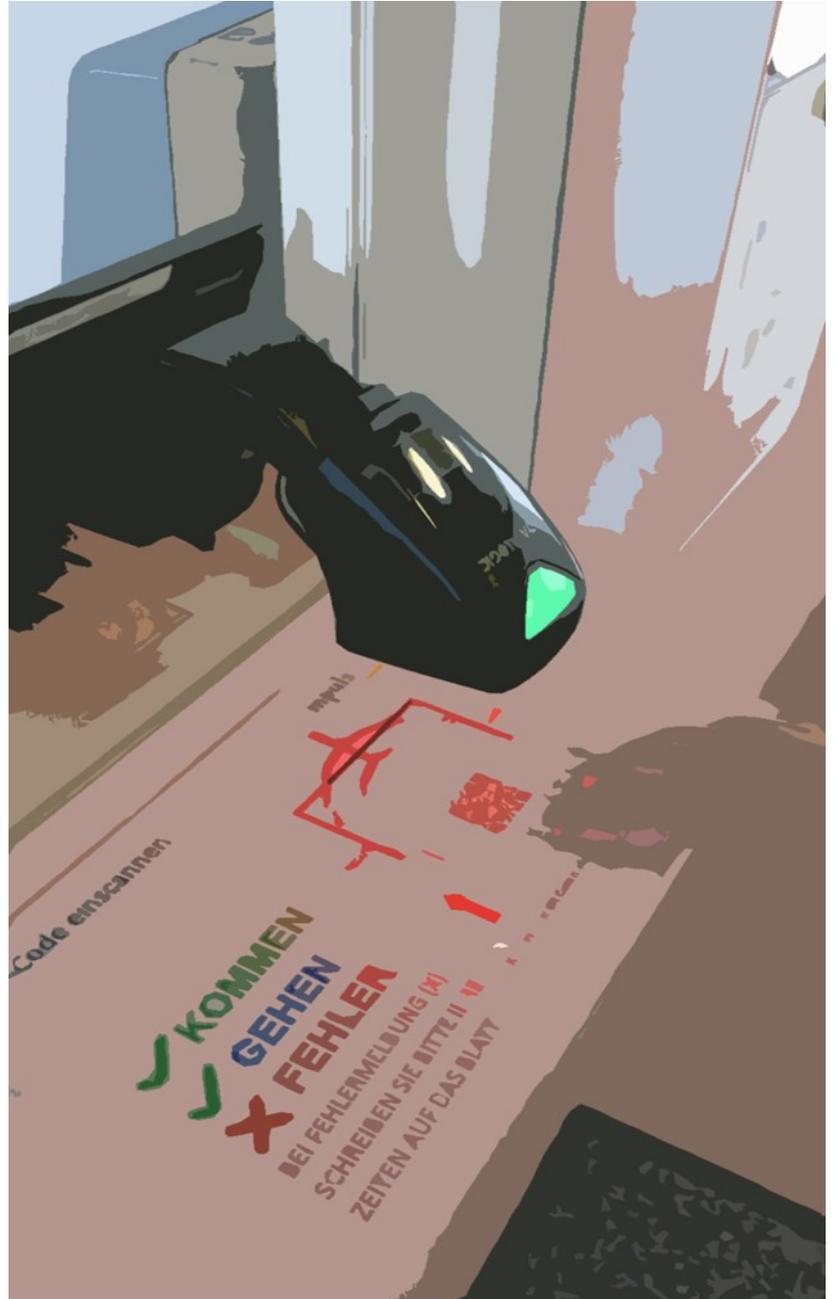


iM PU L SE N°19



Die Teilnehmerzeitung der Stiftung Impuls

Editorial / Impressum

Liebe Leserinnen und Leser

Gerade komme ich aus einem der wirtschaftlich erfolgreichsten Länder Osteuropas – Tschechien – zurück. Mit einer Arbeitslosigkeit unter 2% steht das Land damit an 1. Stelle aller EU-Staaten. Auf der Strasse verkehren ausschliesslich neue moderne Fahrzeuge, meistens Skodas. Dieser Betrieb ist auch der unangefochtene Industrie-Primus. Aufgrund des grossen Erfolgs wird die Produktion laufend ausgebaut, es fehlt aber an geeigneten Mitarbeitern. Deshalb erwägt man nun zusätzliche Fertigungsstätten in China zu eröffnen. Man könnte meinen, die Tschechen könnten mit ihrer Situation zufrieden sein – sind sie aber nicht. Die EU-Kritik ist gross und der Neid auf das benachbarte Deutschland und die dort gezahlten Löhne ebenfalls.

Ich habe 1992/93 kurz nach der Wende in Tschechien gewohnt und gearbeitet. Das Leben war einfach, ein Auto war ein Luxus, geheizt wurde vielfach mit Braunkohle, das stinkt im Winter gewaltig. Die Leute waren damals verunsichert, teilweise auch voller Hoffnung auf die neuen Möglichkeiten. Aber insgesamt, so scheint mir, waren sie nicht unzufriedener.

Das gibt mir zu denken.



**Roland Gasser,
Geschäftsführer**

Von **Januar bis April 2019**, haben mit Unterstützung der Stiftung Impuls, schon **27 Personen** wieder eine Anstellung in unterschiedlichen Branchen im **1. Arbeitsmarkt** gefunden.



Impressum

Zeitschrift:

Für TeilnehmerInnen der Stiftung Impuls

Redaktion:

A. Anic
S. Bachmann
M. Baldauf
S. Darmstadt
S. Lischewski
L. Melito
K. Nachbur
S. Ruch
J. Santos
R. Spörri

Ausgabe 19/2019

Erscheinungsdatum:

Mai 2019

Redaktionsschluss:

April 2019

Druck:

Stiftung Impuls

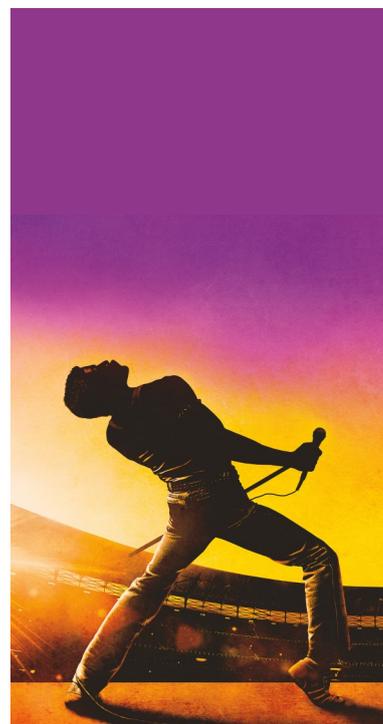
Auflage: 50 Ex.



Inhaltsverzeichnis

Sie finden uns auch unter:

www.stiftung-impuls.ch



4-5 RÜCKBLICK MINIFIRMA

6 SEITENWECHSEL

7 FREIZEITANGEBOTE
SCHAFFHAUSEN

8-9 STEMPELKARTE ADE

10-11 TIERRETTUNG

12-13 ERGONOMIE

14-15 NEUE FLYER

16-17 AUSFLUGTIPP LUZERN

18 BUCHTIPP

19 FILMTIPP

20 REZEPT

21 WETTBEWERB

22-23 VERANSTALTUNGEN

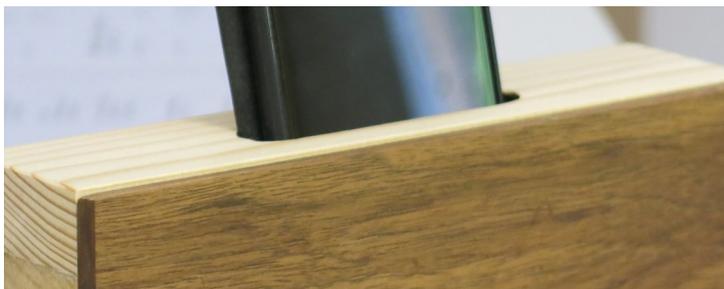


Rückblick minifirma 2018

Dieses Jahresprojekt soll den TeilnehmerInnen des Büroservices die Möglichkeit bieten, ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse zu vertiefen. Mit einem echten Produkt (Weihnachtsgeschenk) bleibt das Projekt nicht nur auf der theoretischen Ebene, sondern es wird praxisnah umgesetzt— es entsteht ein Waren- und Geldfluss. Je nach Interessengebiet können die Teilnehmenden in den verschiedenen Arbeitsgruppen mitmachen wie Firmengründung, Geschäftsführung, Machbarkeitsstudie, Einkauf/Produktion, Buchhaltung, Marketing / Werbestrategie sowie Gestaltung der eigenen Homepage.

Planung Projekt Minifirma 2018			
Thema	Jan	Februar	März
Minifirma			
Start Projekt Januar			
Ideenauswahl Produkt			
Erfahrungs- und Lernbericht alle			
Projektordner laufend ergänzen			
Geschäftsführung / Personal			
Gründung/Statuten/Leitbild/ Firmenname			
evtl. Erstellung Businessplan			
Machbarkeit Produkt klären / Auftrag Prototyp			

Ein Auszug aus der Jahresplanung



Klangverstärker



Apotheke



Nachttischlampe

Januar

Startschuss war bereits im Januar, als die TeilnehmerInnen ihre Vorschläge für das Weihnachtsgeschenk 2018 an einer Sitzung den TeamkollegInnen präsentierten, wobei noch nicht auf die Machbarkeit geachtet wurde. Die TeilnehmerInnen konnten sich für die diversen Arbeitsgruppen (Marketing, Buchhaltung usw.) eintragen bzw. bewerben.

März

Das Team Büroservice entscheidet sich für drei mögliche Geschenke. Mit dem Betrieb Industrie-Montage wurde über die Ausführung diskutiert und zwar über einen Klangverstärker/Handyladegerät aus Holz, eine Nachttischlampe sowie eine Reiseapotheke. Es wurde, ebenfalls in Zusammenarbeit mit der Industrie-Montage, eine Machbarkeitsstudie erstellt und dem Team Büroservice präsentiert.

Ende März konnten die allesamt gelungenen Prototypen der Geschäftsleitung präsentiert werden und die Entscheidung fiel auf die nützliche und praktische Reiseapotheke, die in jeder Tasche oder in jedem Rucksack Platz findet.

April

Eine Sponsoring-Anfrage bei der IVF-Hartmann wurde positiv beantwortet. Die Firma in Neuhausen stellte uns gratis 500 Pflastersets sowie 500 SoftZellin Alkoholtupfer zur Verfügung.

Wir entschieden uns, die Reiseapotheke in einem Jute-Beutel abzugeben.



Mai

Bei der Firma mein-logo.com wurden Metallplättchen mit dem Logo der Stiftung Impuls in Auftrag gegeben sowie die Jute-Beutel bestellt.

Juni

Viele Sponsorenanfragen betreffend Inhalt wurden abgelehnt und die Reiseapotheke war bis dahin ganz bescheiden bestückt. Das Budget einzuhalten und nützliches Zubehör für das Geschenk zu finden, wurde zur grössten Herausforderung.

Juli—September

In den Sommermonaten wurden die Kunststoffmatten intern zugeschnitten und zusammengenäht. Als die Farbkombinationen der Reiseapotheke festgelegt waren, konnten die elastischen Gummibänder passend dazu bestellt werden. Ausserdem wurden die bestellten Jute-Beutel sowie die Logo-Plättchen geliefert.

Oktober—Dezember

Mit der Zeckenkarte, einem Reisenähset sowie einer Rettungsdecke war der Inhalt der Reiseapotheke nun komplett. Die Weihnachtskarte wurde ebenfalls fertig gestaltet und somit konnten die Reiseapotheken bestückt und zum Verteilen fertig gestellt werden. Im Büro-Service wurde noch eine Präsentation zum Thema Marketing gehalten. Eine andere Arbeitsgruppe stellte uns die Statuten und das Leitbild zu unserer fiktiven Minifirma vor. Auch die Buchhaltung informierte über das Budget (Fr. 10.– pro Geschenk), das mit Fr. 9.30 Materialkosten pro Stück knapp eingehalten werden konnte. Rechtzeitig zu den Festtagen konnten wir mit der Auslieferung der Reiseapotheken beginnen.

Recht herzlichen Dank an alle Beteiligten und Sponsoren, insbesondere dem Betrieb Industrie-Montage für die hervorragende Zusammenarbeit.



Seitenwechsel – Velostation

Seit bald zehn Jahren widmet sich Max Eichelberger als Gruppenleiter mit viel Engagement der Velostation am Bahnhof Schaffhausen. Seine zwölf Mitarbeiter schätzen seine angenehme Art und das familiäre Umfeld. Als Teilnehmerin des Büro-Service und private Kundin durfte ich für ein paar Stunden genauer hinschauen.



Ein Mitarbeiter ist fest für „Schöneres Schaffhausen“ angestellt und kümmert sich um das ganze Stadtgebiet. Im Sommer können da schon einmal 500 Getränke Dosen rund ums Bachschulhaus zusammen kommen. Auch eine spezielle Maschine zur Graffiti-Entfernung ist vorhanden.

Velos für Afrika

In der Velostation können auch ausgediente Velos abgegeben werden. Diese werden von der sozialen Einrichtung Gump & Drahtesel abgeholt und wieder flott gemacht. Anschliessend werden die Velos nach Afrika verschifft. So wird Integrationsarbeit in der Schweiz mit Entwicklungszusammenarbeit in Afrika verbunden.

In der Velostation, welche im Zweischicht Betrieb geführt wird, gibt es viel zu tun.

Velostation

Die Arbeiten erstrecken sich über den Vignettenverkauf der Stellplätze, der Fahrradreinigung, der stets freundlichen Bedienung der Kunden sowie dem Reinigen der Velostation. Als Partner der SBB können auch Fahrräder und E-Bikes gemietet werden. Die Abstellplätze in der Velostation sind begehrt. Es gibt eine Warteliste für die Jahresplätze, weshalb in der Stadtverwaltung bereits über eine zweite Velostation diskutiert wird.

ABB

In der Velostation werden auch für die ABB industrielle Elektronikkomponenten montiert.

Plakatierung

Die Velostation ist die Plakatzentrale für die Bewirtschaftung der 16 offiziellen Plakatflächen in der Stadt Schaffhausen. Über 500 Veranstaltungsplakate pro Jahr werden aufgehängt.

Schöneres Schaffhausen

Täglich sorgt das Team für Ordnung rund um die Velostation, dem Bahnhofsquai, dem Löwengässchen, indem es z.B. die Abfalleimer leert.

Saskia Lischewski, Büro-Service

Freizeitangebote Schaffhausen

In diesem Artikel wollen wir Sie informieren, überraschen und Sie mit einigen der bekanntesten und unbekanntesten Freizeitaktivitäten in der Stadt Schaffhausen und Umgebung bekannt machen. Vielleicht können Sie etwas Neues kennenlernen oder gewisse Informationen zu schon Bekanntem auffrischen.

KSS – geht immer, das ganze Jahr, bei jedem Wetter

Der Freizeitpark KSS auf der Breite ist wohl die bekannteste Freizeitbeschäftigung und erfreut sich auch an grosser Beliebtheit. Viele vergessen jedoch, dass es insbesondere auch für Erwachsene tolle Angebote gibt und dass sich auch Kinder immer wieder an neuen Tätigkeiten (Spielnachmittag, Rutschen, etc.) versuchen dürfen.

Neben dem Frei- und Hallenbad existieren zusätzlich Massagemöglichkeiten, ein Wellness-Bereich und diverse Kursangebote. Es lohnt sich auf jeden Fall, sich immer mal wieder zu informieren und/oder dem KSS Freizeitpark ein Besuch abzustatten.

Preise:

Kinder CHF 4.—

Erwachsene CHF 8.—

Escape Room – The way out – Eine Neuheit in der Region

Die Escape Rooms geniessen einen regelrechten Hype in der Schweiz. Wie Blumen schießen sie in den Schweizer Städten aus dem Boden. Escape heisst Entkommen und somit ist der Name Programm. Sie müssen durch Rätsel lösen, Teamarbeit und Geschicklichkeit von Raum zu Raum kommen und somit „entkommen“. Die Preise richten sich individuell nach der Grösse der Gruppe, allerdings muss man mindestens zu

zweit sein. Es kann zwischen zwei Szenarios gewählt werden, was bedeutet man kann den Escape Room auch zweimal besuchen. Ein grosses Erlebnis für alle eingefleischten Hobbydetektive.

Ein weiterer Ableger eines solchen Escape Rooms finden Sie im Untergeschoss des Casinos Schaffhausen. Dort kann man ein fiktives Casino ausrauben und findet sich in einer toll gemachten Casino-Attrappe wieder. Allgemein sind solche Escape-Rooms eben dadurch reizvoll, dass man unter Stress zusammenarbeiten muss und seine Kombinationsfähigkeit unter Beweis stellen kann.

Preise:

Je nachdem wie viele mitspielen, zwischen CHF 30.— und CHF 49.—.

Smilestones – Schaffhauser Schönheit – Schweizer Schönheit

Die im November 2018 eröffnete Miniaturwelt, am Industrieplatz in Neuhausen, begeistert seither gross und klein. Über eine Fläche von 7 Tennisfeldern entsteht immer mehr eine beachtliche Miniatur der Schweiz. Besonders beeindruckend sind die grossen Bauten und Naturschauspiele von Schaffhausen und insbesondere dem Rheinfluss. Im ersten Abschnitt sind bereits 120 qm überdachte Fläche ausgefüllt worden. Als nächstes Ziel folgen die wohl grössten Wahrzeichen der Schweiz, die Berge.

Lassen Sie sich überraschen und wagen Sie einen Besuch bei Smilestones, bei dem es ausserdem Rabatte für Gruppen und Familien gibt. Da es Darstellungen von Sehenswürdigkeiten der ganzen Schweiz sind, ist bestimmt auch für jeden etwas dabei!

Preise:

Kinder unter 6 J. sind

gratis,

bis 16 J. CHF 12.—

ab 16 J. CHF 19.—

Marvin Baldauf, Büro-Service



Stempelkarten ade!

Jede TeilnehmerIn im Ebnatfeld und im Ebnatring kennt das Verfahren: Zuerst den QR-Badge einlesen und dann die Stempelnummer sagen, damit die Zeit auch analog auf der Stempelkarte erfasst werden kann. Bald gehört aber die Stempelkarte der Vergangenheit an. Künftig wird die Zeit ausschliesslich über den QR-Badge erfasst.

Doch wie kam es dazu? Urban Halter, Mitglied der Geschäftsleitung hat sich Zeit genommen, um verschiedene Fragen zu beantworten. Er arbeitet seit 2010 für die Stiftung Impuls. Begonnen hat er als Gruppenleiter in der Industriemontage und seit einer Neuorganisation im Jahr 2012 ist er Teil der Geschäftsleitung. Als Bereichsleiter ist er zuständig für den Bereich Arbeit in verschiedenen Betrieben der Qualifizierung und Beschäftigung. Des Weiteren ist er in Projekten wie E-Case (Fallführung), Zeiterfassung und weiteren Umorganisationen eingebunden.

Als Herr Halter zu der Stiftung Impuls kam, waren im Bereich Ebnatfeld und Ebnatring die Stempelkarten seit langem im Einsatz. Für Betriebe wie die Velostation und die Kanti Mensa, wie auch die zahlreichen externen Betriebe wurden lediglich die Präsenzen, also die Anwesenheitstage, erhoben und erfasst.

Das Thema Zeiterfassung steht schon seit Jahren im Blickpunkt. Die Geschäftsleitung hat ein entsprechendes Projekt gestartet. Grund dafür war, dass Stempelkarten und das Führen vieler zusätzlicher Excel-Listen nicht mehr zeitgemäss war. Ausserdem werden die Programme zum Druck der Stempelkarten und der Bescheinigungen für die Arbeitslosenkasse, welche spezifisch für die Stiftung Impuls entwickelt wurden, nicht mehr unterstützt.

Zuerst wurden Lösungen mit separaten Zeiterfassungs-Systemen geprüft. Das Programm e-Case Net war für die Fallführung bereits bei der Stiftung Impuls im Einsatz. Aus diesem Grund hat man sich für eine Anbindung an das bestehende Programm entschieden. Im Jahr 2015 wurde eine entsprechende Vereinbarung über das Entwicklungsprojekt mit Infogate, dem Lieferanten von der Anwendung e-Case Net, unterzeichnet.

Als erste Variante der Zeiterfassung mit der Präsenz-App war, dass sich jede TeilnehmerIn auf einem Tablet selber sucht und einloggt. Dieses Vorgehen war vor allem am Werk-Platz im Ebnatring nicht praktikabel. Schliesslich entschied man sich 2017 für die Datenerfassung mit QR-Code, und die Präsenz-App wurde entsprechend umgebaut. Es gab mehrere Testphasen im Ebnatfeld und Ebnatring mit dem neuen Verfahren. Seit dem 7. Januar 2019 läuft nun die LiveTest-Phase.

Der QR-Code ist ein in Japan entwickelter Code, der aus zwei Dimensionen besteht. Der Aufbau sieht auf den ersten Blick sehr komplex aus. Er besteht aus einer quadratischen Matrix. In diese Matrix ist ein **Binärcode** integriert, der aus weissen und schwarzen Punkten besteht. Als Orientierungspunkte dienen vier kleine Quadrate, die sich in den oberen Ecken und der linken unteren Ecke befinden.

(Quelle: <https://www.seo-analyse.com/seo-lexikon/d/qr-code>)



Umständlich sind heute vor allem die vielen Excel-Listen, die zusätzlich zur elektronischen Zeiterfassung und den Stempelkarten geführt werden müssen. In der Präsenzliste werden alle Präsenzen und Absenzen für jeden Teilnehmenden erfasst. Ausserdem müssen die Angaben auch noch in die Arbeitsstunden-Liste übertragen werden. In der Fortbildungsliste werden Coachings, Kurse und die Bewerbungswerkstatt erfasst. Die Gruppenleiter der Velostati-

ten Schritt wird die Fortbildungsliste in Angriff genommen.

Das sind nur die Änderungen in der Präsenzerfassung. Aufgrund der neuen Art der Zeiterfassung werden auch etliche interne Prozesse neu überdacht und angepasst. Viele Anleitungen sind hinfällig und müssen überholt oder neu erstellt werden. Und natürlich müssen die betroffenen Stellen in der neuen Präsenzerfassung geschult werden. Diese Aufgaben fallen dem Büro-Service

merInnen die Teilzeit arbeiten, sollten Abweichungen von der Standard-Woche vorgängig gemeldet werden, z.B. Tagestausch oder Vormittag statt dem Nachmittag arbeiten. Nur so kann das System entsprechend angepasst und die Zeit erfasst werden. Ansonsten gibt es eine Fehlermeldung.



on und der Kanti Mensa tragen ihre Präsenzen und Absenzen in die Gruppenleiterliste ein und schliesslich sind noch die Arbeitsrapporte der externen Stellen zu verarbeiten. Die Angaben werden dann alle in der Präsenzliste zusammengeführt. Diese Fülle an Listen soll mit der Zeit abgebaut werden. Sobald entschieden wird, sich nur noch auf die elektronischen Daten zu stützen, fallen die Präsenzliste, die Arbeitsstunden-Liste und die Stempelkarten auf einen Schlag weg. In einem nächs-

zu, welche die neuen Prozesse mit der Geschäftsleitung abstimmt.

Was ändert sich nun für die Teilnehmenden? Sie müssen künftig nur noch mit Ihrem QR-Code badgen, wenn sie kommen und gehen, am Vormittag und nachmittags. Sie müssen dem Büro-Service-Personal keine Stempelnummer mehr sagen. Es wird jedoch wichtiger, dass Fehler gemäss Meldung auf dem Laptop (Präsenz-App) erfasst werden, damit die Zeiterfassung entsprechend angepasst werden kann. Bei Teilneh-

Und nun die brennende Frage: Ab wann werden die Teilnehmenden nur noch badgen müssen? Die Umstellung erfolgt frühestens Anfang Mai 2019. Vielleicht werden wir uns auch noch etwas länger gedulden müssen, bis alle Unsicherheiten ausgeräumt sind und die Zeiterfassung soweit reibungslos funktioniert.

Karin Nachbur, Büro-Service



Tierrettung Schaffhausen

Als grosse Tierfreundin war ich vor fast 2 Jahren erfreut zu erfahren, dass in Schaffhausen ein Verein zur Rettung von Tieren gegründet wurde. Ich habe mich seither intensiv mit der „Animal Rescue Schaffhausen / Thurgau“ beschäftigt und bin wirklich begeistert von der Arbeit, die das Team um Ricky Meyer leistet. Deswegen möchte ich euch die Tierrettung anhand eines kleinen Interviews gerne etwas näher bringen.

Wer steckt hinter der Animal Rescue SH & TG?

Das Team setzt sich wie folgt zusammen:

Ricky Meyer: Einsatzleiter / Betriebsleitung, Stützpunktleitung SH & TG / Vollzeit-Tierrettungsfahrer

Laura Schaad: Dipl. Tierpflegerin
Einsatzleiterin / Betriebsleitung, Stützpunktleitung SH & TG / Freiwilligenbetreuung und Ausbildung SH

Biggi Keller: Einsatzleiterin /
Freiwillige Mitarbeiterin, Stützpunktleitung TG / Freiwilligenbetreuung TG

Marco Wymann (Feuerthalen ZH):
Einsatzleiter / Freiwilliger Mitarbeiter

Sowie weiteren freiwilligen Helfern und MitarbeiterInnen.

Welche Aufgaben übernimmt die Animal Rescue?

Bergung und Rettung von Tieren (Heim und Wildtieren) in Notlagen

Einfangen von Tieren mit professionellen Tierfallen, Keschern etc.

Soforthilfe bei plötzlicher Erkrankung, Klinikaufenthalt oder Todesfall des Tierbesitzers (Organisation der externen Unterbringung, Pflege und Fütterung der Tiere auch vor Ort).

Transport von Heimtieren zum Tierarzt, Tierklinik, Tierspital.....

Chipablesung und eruieren des Tierbesitzers sowie Rückführung zum Besitz-



zers des Tieres .

Unterstützung der Polizei, Feuerwehr, Sanität und Behörden.

Unterstützung von sozial schwächeren Menschen mit Haustieren (Futter-& Sachspenden für Mensch & Tier).

Unterstützung von Menschen, welche verwilderte halterlose Katzen füttern durch Futterspenden.

Unterstützung anderer Organisationen bei Bedarf (z.B. Einfangen von verwilderten Katzen).

Begleitung bei Tod des Haustieres (Trauerbegleitung, Transport des Tieres ins Tier-Krematorium etc...).

Wildtiere werden ohne Folgekosten für den Anrufenden abgeholt und zur zuständigen Stelle transportiert.

Wir bieten ebenfalls Aufklärungsveranstaltungen in Schulen und anderen Institutionen an, da der Respekt für Tiere und ihre Bedürfnisse oft an man-

gelndem Wissen scheitert.

Gerne besuchen wir nach Absprache und einem Vorgespräch Schulklassen, Vereinslokale oder Firmem und organisieren eine informative und tierisch interessante Schulung.

Was war der bisher ungewöhnlichste Fall der Animal Rescue?

Das Einfangen einer Kornnatter mitten in der Altstadt von Stein am Rhein.

Wie sieht ein durchschnittlicher Tag bei der Animal Rescue aus?

Im Herbst und Winter sind es durchschnittlich 2-6 Einsätze pro Tag. Im Frühling und Sommer steigert sich dies auf 6-14 Einsätze pro Tag. Diese Einsätze ziehen sich durch das ganze Tierreich ob Wild- oder Heimtiere

Welches sind die häufigsten Fälle bei der die Animal Rescue ausrücken muss?

75% Wildtiere (Vögel, Nager, Wasservögel, Reptilien, etc...)
25% Heimtiere (Katzen, Hunde, Kleintiere, etc...)

Was waren die bisherigen Highlights?

Die Rettung von zwei Baby-Kätzchen unter Beizug einer Rohrkamera beim Altersheim in Schleithem. Die Kätzchen sind in ein ungesichertes Fallrohr gefallen.

Wie wird die Animal Rescue finanziert?

Die Kosten werden vollumfänglich mit Spenden, Legaten und Gönnermitgliedschaftsbeiträgen getragen.

Was sind die zukünftigen Pläne der Animal Rescue?

Wir planen eine Ausweitung im Kanton Kanton Thurgau und stabile Finanzierung des Vereins.

Hitzeentwicklung im geschlossenen PKW

Bitte Kinder und Hunde nie unbeaufsichtigt im PKW lassen

Außen-temperatur	5 Min.	10 Min.	30 Min.	60 Min.
20°	24°	27°	36°	46°
22°	26°	29°	38°	48°
24°	28°	31°	40°	50°
26°	30°	33°	42°	52°
28°	32°	35°	44°	54°
30°	34°	37°	46°	56°
32°	36°	39°	48°	58°
34°	38°	41°	50°	60°
36°	40°	43°	52°	62°
38°	42°	45°	54°	64°
40°	44°	47°	56°	68°

Innentemperatur in einem grauen PKW nach 5 bis 60 Min. bei direkter Sonneneinstrahlung. Orange: Lebensgefahr!

Wie und wann erreicht man die Animal Rescue in einem Notfall?

Für Notfälle ist das Team der Animal Rescuel Rund um die Uhr im Kanton Schaffhausen, Kanton Thurgau, Bezirk Andelfingen, Bezirk Winterthur, Zürcher Weinland sowie angrenzendes Süddeutsches Gebiet (LK Waldshut ,LK Konstanz) unter folgender Telefonnummer da:

076 433 60 63 (aus der Schweiz)
0041 76 433 60 63 (aus Deutschland)
(24 Stunden im Betrieb)

Weitere Informationen zur Animal Rescue sind unter:
<https://www.animal-rescue.ch> zu finden.

Séverine Ruch, Büro-Service



Entspanntes Arbeiten im Büro

Obwohl es Büro-Arbeiten seit Jahrzehnten gibt und seit langem weiss, dass das lange Sitzen für den Körper ungesund ist, wissen viele nicht vorauf Sie achten müssen. Hier einige Tipps wie man den Alltag ohne Schaden überstehen kann.

Das Sitzen

Auch wenn es viele verschiedene Sitzmöglichkeiten gibt, ist der Bürostuhl je nach Preislage immer noch einer der gesündesten. Aber was ist wichtig bei einem Bürostuhl? Die Rückenlehne sollte stufenlos einstellbar sein wie auch die Distanz zwischen Sitz und Lehne. Verstellbare Armlehnen helfen zusätzlich die Schultern zu entlasten. Der Schreibtisch sollte in der Höhe variabel sein, damit die Sitz- bzw. Stehposition verändert werden kann.

Tastatur und Maus

Die meisten Firmen nutzen preiswerte Tastaturen, mit denen man zwar schreiben kann, aber für Finger und Gelenke schädigend sein können. Die Tasten sind vielfach zu nahe beieinander, was dazu führt, dass die Finger zu wenig bewegt werden können. Es gibt seit Jahren Tastaturen, die für den Handballen feste Aufsätze besitzen, auch solche können preiswert gekauft werden. Diese entlasten vorallem beim längeren Schreiben die Gelenke. Das Gleiche gilt im übrigen für die Maus, auch dort gibt es Handballenauflagen. Es gibt aber auch Mausmatten mit integrierten Auflagen. Tastatur und Maus sollten wöchentlich mit einem feuchten Lappen gereinigt werden. Einmal im Monat sollte man sogar die Tasten der Tastatur herausnehmen und diese gründlich reinigen. (Achtung, nur mechanische Tastaturen sind wasserdicht, bitte die Anleitung lesen).

Der Tisch

Dieser sollte, egal ob mechanisch oder manuell, frei in der Höhe veränderbar sein, damit man nach einer Zeit auch stehend Arbeiten ausführen kann.

Der Bildschirm

Die Höhe des Bildschirms sollte so eingerichtet sein, dass die Augen den oberen Drittel des Bildschirms im Fokus haben — das sind circa 10cm vom oberen Rand. Auch kann man den Bildschirm leicht neigen, um die Höhe noch optimaler anzupassen. Viele Leute beklagen sich über Kopfschmerzen, wenn sie zu lange am Computer arbeiten. Das liegt meistens daran, dass sie zu wenig trinken und / oder die Helligkeit des Bildschirms falsch eingestellt ist. Die Lichtverhältnisse der Räumlichkeiten

sollten bei der Justierung des Bildschirms beachtet werden und dieser etwas heller sein. Auch kann man den Hintergrund farbig gestalten, was besonders bei Word und Excel das Arbeiten angenehmer macht. Einfach daran denken, alles wieder umzustellen. Personen, die trotzdem Mühe mit dem Blenden haben, können sich auch spezielle Brillen zulegen. Shops kennen die Brillen meistens unter dem Namen „Gamer-Brillen“, da hauptsächlich Gamer diese benutzen. Sie filtern das Blaulicht heraus und entspannen die Augen, das Arbeiten (und das Gamen) wird dadurch angenehmer. Für Brillenträger wird empfohlen, sich an ein Fachgeschäft zu wenden und beraten zu lassen.



Abschreiben

Dokumente im Office nachtragen, kann eine Belastung für den Na-

cken sein. Dazu gibt es spezielle Halterungen, an denen die Vorlage befestigt werden kann, somit eine gerade Körperhaltung möglich wird. Nützlich ist auch ein zweiter Bildschirm, an dem das Blatt angebracht wird und auf dem zweiten Bildschirm gleich Korrekturen angebracht werden können. Natürlich geht das auch bei nur einem Bildschirm.

Licht und Klimageräte

Die Sitzposition sollte parallel zum Fenster sein. Dadurch kann man nicht nur für einen Augenblick nach draussen schauen, was den Augen gut tut, sondern die Beleuchtung des Bildschirms ist auch angenehmer, ausser die Sonne blendet direkt auf den Bildschirm. Lampen sollten so aufgestellt werden, dass man die Glühbirne nicht direkt im Blickfeld hat. Besonders alte Glühbirnen können zu hell sein und dadurch leicht blenden.

Das Büro sollte mehrmals täglich gelüftet werden. Stosslüften im Winter bringt mehr, als immer das Kippfenster offen zu halten. Klimageräte und Heizungen sollten nicht konstant angestellt werden sondern nach Bedarf. Die Temperatur sollte dabei nicht unter 20 Grad sinken. Die Mitarbeitenden können miteinander bestimmen, wie der Raum am besten und wie viel geheizt wird.

Sturzgefahr im Büro

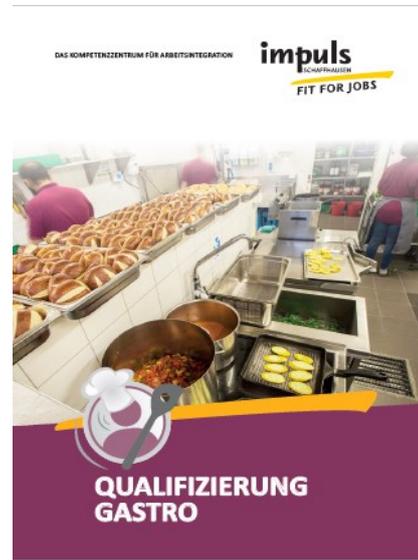
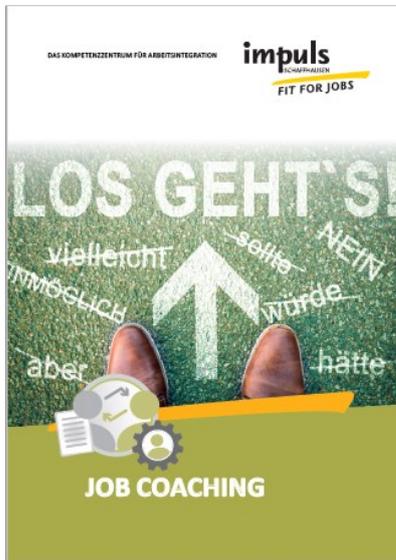
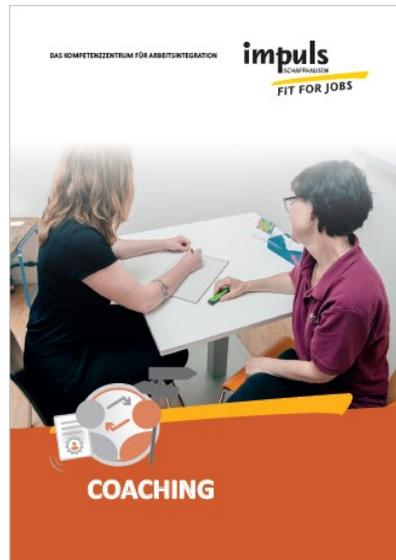
Auch wenn es viele nicht glauben, ist die Sturzgefahr im Büro keine Selten-

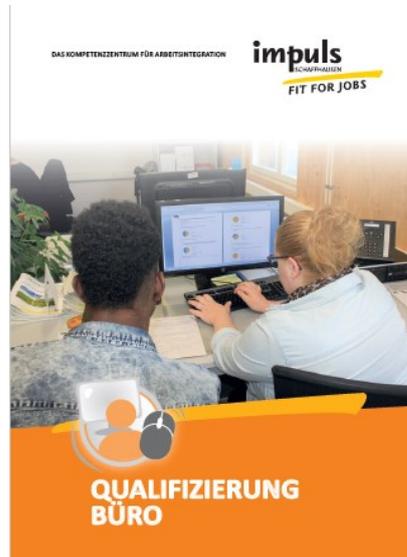
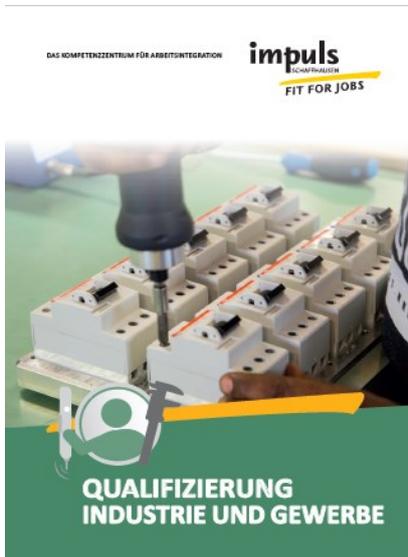
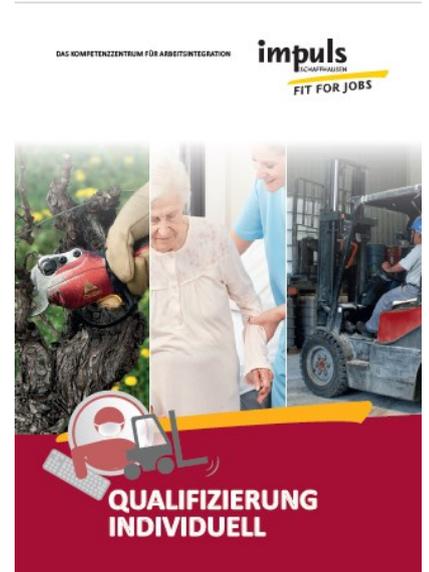
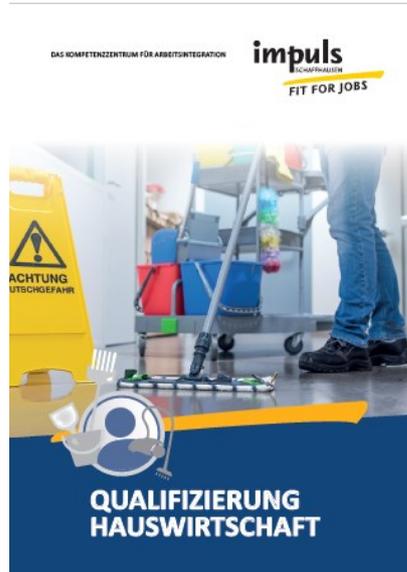
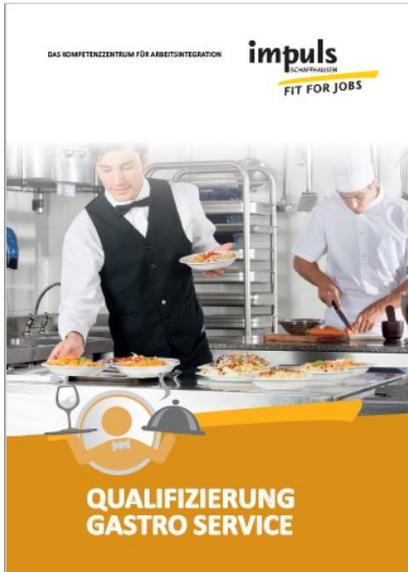


heit. Kabel, die über den Boden gelegt sind, sollten mindestens mit einem Klebeband am Boden fixiert werden, dies am besten mit einer anderen Farbe. Wenn möglich sollten die Kabel der Wand entlang laufen. Kabel, ausser Stromkabel sollten mit Kabelbindern oder ähnlichem miteinander verbunden werden, damit Sie nicht wahllos herumliegen und zu Stolperfallen werden.

Unsere neuen Flyer

Nicht nur unsere Programme sondern auch unsere Flyers wurde überarbeitet bzw. neu gestaltet. Wer sich ein Muster anschauen will, kann dies auf der Homepage der Stiftung Impuls unter Downloads tun.





Ausflugstipp Luzern

Es muss nicht immer Hawaii sein. Auch nach etlichen Besuchen (einmal während des Hochwassers im Jahr 2005) empfinde ich Luzern als einen der schönsten Orte auf diesem kleinen Planeten. Daher war es naheliegend, meinen Reisetipp über diesen faszinierenden Flecken in der Zentralschweiz zu schreiben.

Luzern weist überaus viele Sehenswürdigkeiten auf, was auch der Grund ist, dass sich überdurchschnittlich viele Touristen (vor allem aus asiatischen Ländern) für Luzern als Reiseziel entscheiden.

Herausragend bei den Sehenswürdigkeiten in Luzern, sind vor allem das wunderschöne Alpenpanorama mit Blick auf den Pilatus, der Vierwaldstättersee, das Löwendenkmal in Erin-



Bildquelle: Séverine Ruch

nerung an die 1792 beim Tuileriensturm in Paris gefallenen Schweizergardisten, die wunderschöne Jesuitenkirche direkt an der Reuss, das Verkehrshaus und natürlich die hölzerne Kappelbrücke die 1993 abbrannte, jedoch wieder aufgebaut wurde.

Ich empfehle jedem einen gemütlichen Spaziergang über die eben genannte Brücke, da sich im Giebel der Brücke wunderschöne historische Bildtafeln befinden, die es zu bestaunen gibt. Zur

Fastnachtszeit, die in Luzern einen hohen Stellenwert aufweist, werden diese Bilder übrigens mit Guggenbildern abgedeckt.

Ebenfalls spannend ist die Spreuerbrücke, ganz in der Nähe der Kappelbrücke. Diese weist mit 45 Gemäldetafeln die grösste Totentanzsammlung der Welt auf, die ebenfalls im Giebel der Brücke befestigt ist.

Gleichermassen hervorzuheben sind die vielen Luzerner Cafés und Restaurants, die wirklich jeden Geschmack bedienen und von rustikaler Schweizer Küche bis hin zum Britischen Ale Pie alles im Angebot führen.

Jedoch sollte man vor allem an warmen Sommerabenden früh genug sein, damit man sich noch einen schönen Tisch in einem Restaurant am Rand der Reuss sichern kann.

Wer sich gerne etwas zurücklehnen, entspannen und trotzdem etwas über Luzern erfahren möchte, dem empfehle ich eine kommentierte Rundfahrt auf einem der vielen Passagierschiffe auf dem Vierwaldstättersee. Oder die 40

minütige Tour mit dem City-Train durch die Stadt, bei der man so einige historische Insider-Informationen erhält.

Wer etwas mehr Bewegung braucht, dem dient Luzern als idealer Ausgangsort für zig verschiedene Ausflugsziele. Sei es das Verkehrshaus am anderen Ufer des Vierwaldstättersees oder eine Fahrradtour nach Sarnen.

Für Literaturbegeisterte empfehle ich die Zugfahrt nach Meiringen und den Besuch der Reichenbachfälle, bei denen Sherlock Holmes ein jähes Ende fand. Auch in Meiringen befindet sich das kleine aber feine Sherlock Holmes Museum.



Bildquelle: Séverine Ruch

Luzern ist vielseitig in so vielen Bereichen, sei es Kultur, Sport oder einfach im kitschigen Sinn um die Touristen zu begeistern. Und auch als Person, die schon lange in der Schweiz wohnt, empfiehlt es sich, einfach mal Tourist zu spielen und eine geführte Tour durch diese tolle Stadt zu machen. Man erfährt auf alle Fälle noch sehr viel, was man bis anhin nicht wusste. Oder wissen Sie, warum Luzern auch die „Leuchtenstadt“ genannt wird?

Finden Sie es heraus....



Séverine Ruch, Büro-Service



Buchtipps: Eat Pray Love

Essen - Beten - Lieben

Ist das alles was der Mensch braucht um glücklich zu sein? Hört sich einfach an, aber die einfachsten Sachen sind die schwersten.

Das Buch ist eine Autobiographie von Elizabeth Gilbert, in dem es um Selbstfindung und die Liebe zu sich selbst geht. Sie schreibt sehr offen über ihre Schuldgefühle während dem Scheidungsprozess, über ihre Depressionen und ihre Liebeskrisen. Dabei gibt die Autorin auch ausführliche Hintergrundinformationen über die Länder, die sie besucht hat.

Elizabeth Gilbert, Anfang 30, beschliesst nach einer Scheidung und einer unglücklichen Beziehung, eine 12-monatige Auszeit zu nehmen, um sich selbst wieder zu finden. Sie bricht aus ihrem perfekten New-Yorker Leben aus und tritt die Reise ihres Lebens an. Sie bereist 3 Länder; Italien, Indien und Indonesien.

EAT- steht fürs Vergnügen am Essen, Genusszeit in Italien.

PRAY- steht für ihre Selbstfindung in Indien, durch beten und Meditation sucht Elizabeth Gilbert das innere Gleichgewicht.

LOVE- steht für Indonesien, wo sie endlich Selbstbewusstsein findet und ihre spirituelle Reise zu Ende geht.

Die Autorin hat äusserst spannend geschrieben, was meine Neugier bis zum Buchende anhalten liess.

Das Buch ist sehr persönlich und interessant geschrieben, dass ich es nur empfehlen kann, insbesondere für Per-

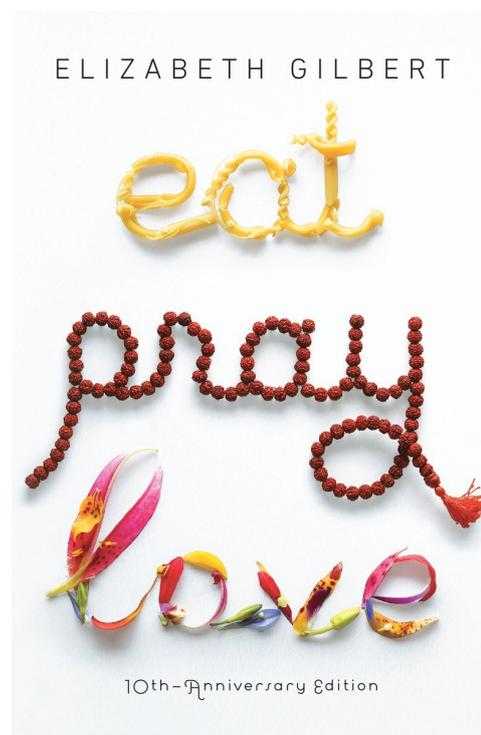
sonen, die gerne Erlebnisberichte lesen.

Ich persönlich finde das Thema die kleine Weltreise, die dem Zweck dienen soll sich selbst zu finden und die Seele zu regenerieren, sehr interessant.

Die ersten paar Kapitel haben mich nicht begeistert, aber danach konnte ich nicht mehr aufhören zu lesen. Es ist eine unglaublich tolle Geschichte, inspiriert vom wahren Leben.

Auf eine Art und Weise kann es sogar helfen, sein Leben wieder aus einer anderen Sicht zu betrachten und sich einfach besser zu fühlen.

Wer sich interessiert wie es mit der Liz und ihrer grossen Liebe weitergeht, sollte das Buch „Das Ja-Wort: Eine Geschichte vom Heiraten“ lesen.



Andrea Anic, Büro-Service

Filmtipp: Bohemian Rhapsody

Auf Grund der Tatsache, dass mein Vater in den 80ern doch einige Vinyl Platten besass, war die Musik von Queen bei uns zu Hause oft zu hören. Ich kannte die Musik daher von klein auf, jedoch brauchte es fast 25 Jahre, bis ich der Musik komplett verfiel.

Der 2018 erschienene Film „Bohemian Rhapsody“ trägt zu grossen Teilen dazu bei, weswegen ich mich dazu entschlossen habe, diesen tollen Film zu besprechen.

Erzählt wird die Geschichte vom jungen Design-Studenten Freddie Mercury, der in den 70ern in einem Club in London die Musiker Brian May und Roger Taylor kennen lernt. Wie es der Zufall will, sind diese gerade auf der Suche nach einem neuen Sänger und Freddie übernimmt diesen Part. Kurze Zeit später tritt auch der Bassist John Deacon dazu, und „Queen“ ist komplett.



Die junge Band wird immer erfolgreicher, hat mehrere Auftritte beim Radio und Fernsehen und die veröffentlichten

Songs erklimmen die Charts immer schneller.

Der Film „Bohemian Rhapsody“ zeigt wie die Band auf einer abgelegenen Farm in England das sehr unkonventionelle Album „A Night at the Opera“ aufnehmen. Er erklärt auch, warum erst keine Radio-Station den heutigen Hit „Bohemian Rhapsody“ spielen wollte.



Es folgen mehrere persönliche Momente in Freddie Mercurys Leben, unter anderem die immer öfteren Streitereien mit der Band auf Grund von falschen Freunden und ausschweifenden Drogen- und Partynächten.

Der Film endet mit dem wohl bekanntesten Auftritt bei dem Benefizkonzert „Live Aid“ in London im Juli 1985



„Bohemian Rhapsody“ lebt von der hinreissenden Musik sowie der genia-

len Besetzung.

Bei Gwylim Lee muss man mehrfach hinsehen um sicher zu sein, dass es sich nicht um Brian May sondern um Gwylim Lee selber handelt. Rami Malek hat für seine Darstellung des Freddie Mercury den Oscar verdient gewonnen.

Natürlich können in einem 2-stündigen Film nicht alle Details der Bandgeschichte aufgegriffen werden. Es gibt auch einige stilistische Schönungen und Änderungen, jedoch tut das dem Seh-Vergnügen keinen Abbruch. Dieser Film will rocken und ein absolutes Feelgood-Movie mit einigen nachdenklichen Momenten sein und das gelingt auf voller Ebene.

Vor allem die Endszene, Queens Auftritt bei „Live Aid“, vermittelt einem das Gefühl live dabei zu sein.

Bohemian Rhapsody, 2018, erschienen bei 20th Century Fox Entertainment, Dauer: 133 Minuten

Séverine Ruch, Büro-Service



Rezept: Bacalhau com natas

Bacalhau com natas (wörtlich "Kabeljau mit Sahne") ist eine beliebte Zubereitungsart für gesalzene Kabeljau in Portugal. Es ist ein Ofengericht, das aus Schichten von Bacalhau, Zwiebeln, gewürfelten Bratkartoffeln und Sahne besteht. Die Verwendung von Milchprodukten wie Sahne oder Käse ist bei traditionellen portugiesischen Hauptgerichten nicht üblich. Die Beliebtheit dieses Gerichts - in Haushalten und Restaurants - macht es jedoch zu einem Klassiker. Der Ursprung dieses Gerichts ist unklar, aber ein ähnliches Gericht aus Kabeljau und Sahne wurde in den 1930er Jahren von Chefkoch João Ribeiro erfunden.



Zutaten

4 geschnittener Kabeljau getränkt
 1 kg Kartoffeln
 1 dl Olivenöl
 2 mittlere Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 40 g Mehl
 40 g Butter
 2,5 dl Milch
 2,5 dl Sahne
 Prise Salz

Prise Pfeffer
 Prise Muskatnuss
 Zitronensaft
 Reibkäse Dosierung 4 Portionen
 Vorbereitungszeit: 20 min
 Kochzeit: 30 min

Wie wird Kabeljau mit Sahne gekocht?

1. Den Kabeljau für drei Minuten in 0,5l Wasser garen. Haut und Gräte entfernen und in kleine Flocken zerbrechen. Das Wasser aufbewahren.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in heißem Öl braten. Nach dem Frittieren gut abtropfen lassen und auf saugfähigem

Papier legen, um überschüssiges Fett zu entfernen. Mit Salz würzen.

3. Die Zwiebeln in dünne Halbmonde schneiden und zusammen mit gehacktem Knoblauch in Olivenöl braten, bis sie durchscheinend sind. Fügen Sie die Kabeljau-Stücke hinzu und braten Sie diese ein wenig an. Nun werden die Kartoffeln und der Fisch in einer einge-

fetteten, feuerfesten Form eingeschichtet.

4. Bereiten Sie nun eine Béchamelsauce vor: schmelzen Sie die Butter mit einer Prise Salz, fügen Sie das Mehl hinzu und rühren Sie alles gut um. 1 dl Kochwasser vom Kabeljau unter ständigem Rühren hinzufügen; fügen Sie dann die Milch und die Sahne hinzu und rühren Sie diese bis zum Sprudeln. Schließlich vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

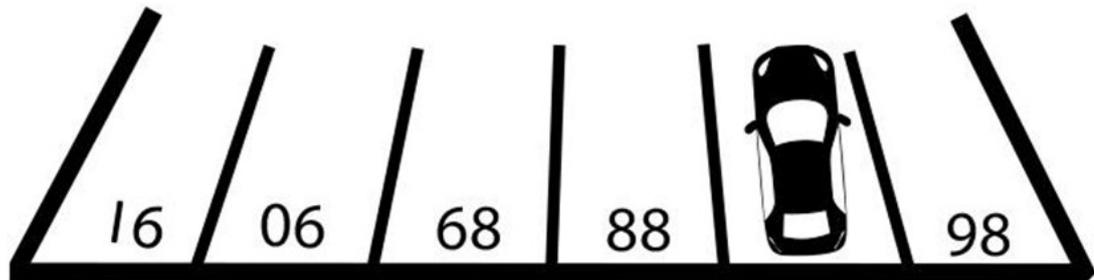
5. Bei der Zubereitung von Kabeljau und Kartoffeln wird 2/3 der Béchamelsauce darunter gemischt. Mit der restlichen Sauce die Oberfläche bedecken, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C für ca. 20-30 Minuten backen.

Hinweis

Servieren Sie Ihren Kabeljau mit einem gemischten Salat und Tomaten.

Janette Santos, Büro-Service

Wettbewerb



Auf welchem Parkplatz steht das Auto?

Mach mit, es lohnt sich!

Zu gewinnen gibt es zwei Migros-Gutscheine im Wert von je Fr. 20.-- und zwei Essensgutscheine für die Kantine Ebnatfeld.

Also, den Teilnahmetalton mit der Antwort ausfüllen und bis spätestens **30. Juni 2019** am Empfang Ebnatfeld abgeben.

Weitere Teilnahmetalons liegen an den Empfängen Ebnatfeld und Ebnatring auf.

Luciana Melito, Büro-Service



Veranstaltungen

Mai - Juli 2019



HelpTour19

Wann: Samstag, 18. Mai 2019

Wo: Herrenacker Schaffhausen und SIG Areal Neuhausen

Zeit: 10:00 – 16:00 Uhr

Homepage: www.helptour.ch



Rasafari Open Air

Wann: Samstag, 25. Mai 2019

Wo: Mosergarten Schaffhausen

Beginn: ab 16:00 Uhr

Wieviel: kostenlos

Homepage: www.rasa.ch



Openair Hallau

Wann: 24. und 25. Mai 2019

Wo: Kulturwiese Hallau, 8215 Hallau

Beginn: 24.05. 18:00, 25.05. 14:00

Wieviel: Zwischen 20.- und 50.- Franken

Homepage: www.openair-hallau.ch



Lindli Fäscht

Wann: 07. und 08. Juni 2019

Wo: Salzstadel, Fischerhäuserstrasse Schaffhausen

Homepage: www.lindlifaescht.ch

Veranstaltungen

Mai - Juli 2019



Munotball

Wann: Samstag, 22.06.2019
Wo: Munot, Munotstieg 17, 8200 Schaffhausen
Beginn: ab 18:00 Uhr
Wieviel: Für Mitglieder ist der Eintritt gratis, für Gäste beträgt dieser 10.– Franken.
Homepage: www.munot.ch



Tag der offenen Tür im Paradies

Wann: Sonntag, 23. Juni 2019
Wo: Eisenbibliothek Klostersgut Paradies, Klostersgutstrasse 4, 8252 Schlatt TG
Zeit: 11:00 – 18:00 Uhr
Homepage: www.eisenbibliothek.ch



Exkursion in die Steinzeit

Wann: Samstag, 06. Juli 2019
Wo: Region Thayngen, Treffpunkt Bahnhof 8240 Thayngen
Zeit: 10:00 – 15:00 Uhr
Homepage: www.steinzeit-aktiv.ch



50. Hohentwiefestival 2019

Wann: 20. und 21. Juli 2019
Wo: Festung Hohentwiel, Hohentwiel, D-78224 Singen
Zeit: 20.07. 13:00 – 21:00, 21.07. 10:00 – 21:00
Wieviel: Vorverkauf 8.- Euro, sonst 10.- Euro
Homepage: www.hohentwiefestival.de

Bildquellen: www.nordagenda.ch & Webseiten der Veranstalter

Sandra Darmstadt, Büro-Service



Bei Interesse dürfen vergangene Ausgaben gerne beim Büro-Service als PDF nachbestellt werden.

