

iMPULSE



Editorial / Impressum

Liebe Leserinnen und Leser

Veränderung heisst insbesondere Abschied nehmen! So auch mit dieser letzten Nummer unserer hausinternen Zeitung, auf die ich mich 21mal immer riesig gefreut habe. Was mich weiterhin mit Freude und Zuversicht erfüllt, ist der Abschiedsgrund, nämlich die Transformation unseres seit 2006 bestehenden Büro-Service zum coolen neuen Projekt Restwert am neuen Standort Stahlgesserei.

Im neuen Integrationsbetrieb wird Kommunikation und Information einen zentralen Stellenwert haben, unter anderem auch mit dem Einbezug der heute breit genutzten sozialen Medienkanäle. Aber auch die Berichterstattung aus unserer Stiftung braucht inskünftig neue Formen und Kanäle. Die Aufgabe steht weit oben auf meiner to do Liste.

Apropos to do Liste: Zum erfolgreichen Abarbeiten meiner rein privaten to do Liste würden wohl auch fünf Jahre Corona Pandemie nicht ausreichen. Lediglich zwei Items auf der Liste von Seite 5 kann ich für mich als erledigt abhaken. Aber seit Corona wird mir überhaupt erst richtig bewusst, auf was ich bisher in meiner langen und zeitintensiven Berufslaufbahn, gepaart mit den Begleiterscheinungen später Familiengründung, verzichtet habe. Nun aber werden meine eigenen Küken langsam flügge und in absehbarer Zeit endet auch das berufliche Pflichtprogramm.

Ich freue mich bereits heute darauf, eine noch weitgehend unerledigte to do Liste in der Schublade zu haben!

Roland Gasser
Geschäftsführer



**Roland Gasser,
Geschäftsführer**

Von **Januar bis Februar 2021** haben mit Unterstützung der Stiftung Impuls schon **8 Personen** wieder eine Anstellung in unterschiedlichen Branchen im **1. Arbeitsmarkt** gefunden.



Impressum

Zeitschrift:
Für TeilnehmerInnen der Stiftung Impuls

Redaktion:
K. Gallmann
R. Bracher
S. Braun
D. Gloor
E. Plel
M. Schmidhauser
S. Sisubrata
M. J. Taboas

Ausgabe 21/2021

Erscheinungsdatum:
April 2021

Redaktionsschluss:
März 2021

Druck:
Stiftung Impuls

Auflage: 70 Ex.



Inhaltsverzeichnis



4	DAS LEBEN IST VERÄNDERUNG
5	AUF EINMAL IST DA ZEIT
6-9	PROJEKT RESTWERT
10-11	DER KREISLAUF DER NATUR

12-13	VERÄNDERTER LEBENSSTIL WÄHREND CORONA
14-15	WANDERUNG IM ALPSTEIN
16	WORKOUT FÜR ZUHAUSE
17	FILMTIPP

18	REZEPT
19	RÄTSEL



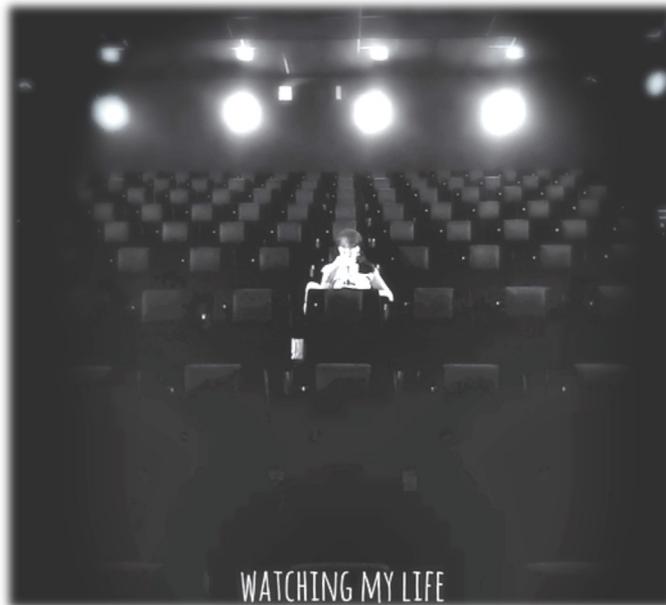
Das Leben ist Veränderung

Von unserer Geburt an besteht unser Leben aus Veränderung. Bereits das Durchtrennen der Nabelschnur zu unserer Mutter ist ein grosser Schritt.

Unsere Lungen entfalten sich, der eigenständige Atem fliesst und plötzlich befinden wir uns inmitten unseres Lebens, welches vom ersten Atemzug an aus Erfahrungen, Begegnungen und Lernen besteht.

Im Laufe unseres Lebens begegnen uns Veränderungen, die wir beeinflussen können und auch Umstände, die ausserhalb unseres Einflusses stehen. Wir entscheiden uns zum Beispiel bewusst für eine Partnerschaft, für einen Beruf, eine Reise - gewünschte Veränderungen und Erfahrungen. Dann wiederum geschehen unerwartete Ereignisse, die uns auffordern, die damit verbundenen Veränderungen anzunehmen. Neues, ob gewollt oder unerwartet, birgt Potential. Wir entwickeln uns dadurch weiter, werden geprägt durch neue Erfahrungen und wachsen dadurch. Manchmal dürfen oder müssen wir auch aus unserer Komfortzone heraustreten und uns den neuen Gegebenheiten anpassen. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass sich das recht unangenehm anfühlen kann. Veränderungen empfinden wir je nach

Umstand positiv oder auch belastend. Das Festhalten an Bekanntem bietet mehr Überlebensvorteil als das Eingehen von Risiken. Zudem kann die Angst vor Veränderung auch als Schutz vor Enttäuschung oder vor Verletzung verstanden werden. Es ist vollkommen in Ordnung, dass wir in einer neuen Lebenssituation vielleicht Sorgen um die



Zukunft haben, dass uns im Moment eine Lösung fehlt oder eine Perspektive. Das, was wir kennen, gibt uns Vertrautheit, eine Basis und Sicherheit. Fällt diese Basis in sich zusammen, stehen wir da und dürfen uns neu sortieren. Die Strategie, lieber beim Bewährten zu bleiben, scheint tief in uns verwurzelt. Ein Überlebensinstinkt. Wir richten unsere Antennen nur auf das, was uns potentiell gefährdet. Dabei übersehen wir häufig die Chancen, die sich uns bieten. Und das sind einige

Wie sagt man so schön: „Viele Wege führen nach Rom“ – und die meisten Wege zeigen sich erst beim Gehen.

Liebe Leserinnen und Leser, ich glaube wir alle kommen an diesen Lebenserfahrungen nicht vorbei. Vielleicht ist das ein kleiner Trost oder es lässt uns ein Stück zusammerrücken.

Ich denke, die Sichtweise auf solche Aspekte in unserem Leben ist sehr wichtig.

Meine eigene kleine „Lebensweisheit“ dazu ist: Ich muss nicht immer müssen, ich darf mich in vermeintlich ausgeweglosen Situationen auch mal zurücklehnen und mich fühlen wie ich mich eben gerade fühle. Und danach: Aufstehen, durchatmen, neu sortieren. Nach jedem Regen kommt die Sonne, auch wenn sie noch nicht zu sehen ist. Es ist immer so.

Steffi Braun, Büro-Service



Auf einmal ist da... ZEIT!

Lange hat man Dinge vor sich hergeschoben oder sich beklagt, dass es immer Wichtigeres gibt.

Situationswechsel: Corona. Der Alltag wird entschleunigt und plötzlich ist da etwas, wonach man lange gesucht hat: Zeit.

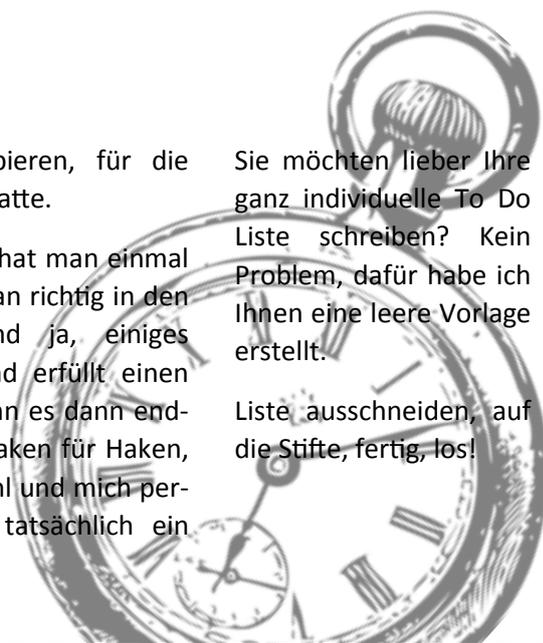
Ich zeige Ihnen in der anschliessenden To Do Liste auf, wie Sie Ihre Zeit während dieser besonderen Phase sinnvoll nutzen können. Denn JETZT ist genau der richtige Zeitpunkt um Dinge zu erle-

digen oder auszuprobieren, für die man bisher keine Zeit hatte.

Und glauben Sie mir – hat man einmal angefangen, kommt man richtig in den „Erledigungs-Flow“ und ja, einiges macht sogar Spass und erfüllt einen mit riesigem Stolz, wenn es dann endlich abgearbeitet ist. Haken für Haken, was für ein tolles Gefühl und mich persönlich entspannt es tatsächlich ein Stück weit.

Sie möchten lieber Ihre ganz individuelle To Do Liste schreiben? Kein Problem, dafür habe ich Ihnen eine leere Vorlage erstellt.

Liste ausschneiden, auf die Stifte, fertig, los!



To do

- Handyfotos aussortieren
- Fotoalben erstellen und gestalten
- Rezepte ausprobieren
- Ausmisten (Kleidung, Bücher, Abstellkammer)
- Möbel umstellen
- Gardinen/ Vorhänge waschen
- Fenster putzen
- Steuererklärung machen
- Filmklassiker schauen
- Sprachen lernen
- Hörbücher/ Podcasts hören
- Backofen gründlich putzen
- Briefe/ Karten schreiben
- Keller entrümpeln
- Stricken/ Häkeln lernen
- Ablage privater Unterlagen
- Telefonkontakte ausmisten
- Auto putzen (saugen, Fenster innen und Cockpit)
- Ordnung in Schränken schaffen

To do

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Katharina Gallmann, Büro-Service



Projekt Restwert



Wer kennt es nicht... Man kauft und kauft und kauft und ja, irgendwann häufen sich so einige Gegenstände an, die man nach einer gewissen Zeit nicht mehr benötigt, bereits ersetzt hat oder sie waren schlichtweg nie wirklich in Gebrauch.

Tja, was macht man nun mit all diesen Dingen? Sie waren einst sehr teuer, sind noch „gut in Schuss“ und sie hätten natürlich gerne noch den ein oder anderen Franken für diese Dinge. Flohmärkte gibt es aufgrund der aktuellen Situation nicht, dafür jedoch ver-

schiedenste Verkaufsportale. Jawohl, das machen Sie, Sie werden all Ihre ungenutzten Sachen inserieren. Super Idee! Aber eigentlich haben Sie so gar keine Ahnung wie so etwas funktioniert und eigentlich haben Sie auch so gar keine Zeit für dafür. Kein Problem! **DENN GENAU DESHALB GIBT ES PROJEKT RESTWERT!** Und ich erkläre Ihnen gerne, was es damit auf sich hat:

Auch in der Stiftung Impuls gibt es so manche Veränderung, denn die bisherige Abteilung Büroservice darf per 01.04.2021 an einen



neuen Standort, die Stahlgießerei in Schaffhausen, umziehen und sich ausschliesslich einem neuen Projekt widmen, nämlich dem Projekt Restwert. Aber was genau ist denn nun das Projekt Restwert?

Schon gut, schon gut. Ich will Sie nicht länger auf die Folter spannen.

Projekt Restwert ist ein Sozial- und Arbeitsintegrationsprojekt, welches den kompletten Aufwand beim Verkauf Ihrer Produkte auf einer Online-Handelsplattform übernimmt und Ihnen 70% des Verkaufspreises zurücküberweist.

Was ist der Sinn dahinter?

Nebst einem finanziellen Erlös generiert jeder Artikel eine reale, sinnvolle Arbeit und trägt zur nachhaltigen Nutzung unserer Ressourcen bei. Irgendwie schön, oder?

Projekt Restwert trägt zur beruflichen und sozialen Reintegration bei, indem es sinnvolle Arbeitsplätze mit Perspektive schafft, denn gemeinsam ist man stärker!

Wer sind die Mitarbeitenden?

Die umfangreichen Arbeitsprozesse im Projekt Restwert bieten einzigartige Bedingungen und vermitteln alle notwendigen Kompetenzen für Menschen mit Eingliederungspotenzial im kaufmännischen (und logistischen) Bereich.

Wer sind die Kunden?

Jede Privatperson, die etwas zu verkaufen hat, kann die Dienstleistung des Projekts Restwert in Anspruch nehmen. Ebenso können auch Firmenkunden unterstützt werden.

Dienstleistung für Firmenkunden

Im Sinne der Kreislaufwirtschaft unterstützen wir ausgewählte Firmenkunden beim Verkauf von Retouren und Restposten. Ein Gewinn für alle Beteiligten.

Auf der nächsten Seite finden Sie den Ablauf des Verkaufsprozesses noch bildlich dargestellt. Wenn Sie dennoch Fragen haben, kontaktieren Sie uns gerne!



Projekt Restwert



Nach dem Verkauf und Versand erhalten Sie mind. 70% des Verkaufspreises zurück. Ihre Artikel haben einen glücklichen, neuen Besitzer gefunden!

Die Dienstleistung wird gemeinsam mit Menschen in besonderen Lebenslagen erbracht und zur beruflichen und sozialen Reintegration genutzt.



Sie bringen Ihre Artikel auf Voranmeldung bei einer Annahmestelle vorbei. Wir erfassen und fotografieren diese.

Wir erstellen ein ansprechendes Inserat mit korrektem Beschrieb und verkaufen die Artikel auf Ricardo.ch – Sie werden laufend informiert.



Nachhaltigkeit

Wiederverkaufen statt Wegwerfen. Jeder Second-Hand Artikel unterstützt die Kreislaufwirtschaft.



Reichweite

Auch Artikel, die in einem Outlet-Store nicht verkauft werden können, finden über Ricardo.ch oft ein neues Zuhause.



Mehrwert

Jeder Artikel generiert sinnvolle Arbeit und hilft Menschen in besonderen Lebenslagen bei der beruflichen Integration.

Wenn Sie sich gerne noch ausführlicher informieren möchten, können Sie gerne die Homepage des Projekt Restwert besuchen:

www.projekt-restwert.ch

Oder noch besser, nehmen Sie sich Zeit und schauen mal in Ihrem Keller oder auf Ihrem Dachboden nach, welche Gegenstände Sie nicht mehr benötigen und bringen Sie uns diese einfach vorbei. Wir freuen uns auf Sie!



Und hier sehen Sie noch ein paar Eindrücke der neuen Büroräumlichkeiten in der Stahlgießerei Schaffhausen:



Katharina Gallmann, Büro-Service



Der Kreislauf der Natur – eine stetige Veränderung!



Jedes Lebewesen wie Pflanze, Tier oder Mensch lebt nach den Gesetzen der Natur. Entstehen, wachsen, sich fortpflanzen und vergehen. Dies ist der ständige Kreislauf des Lebens, welchem wir alle folgen.

Auch die Jahreszeiten, die uns begleiten, erzählen uns von Neuanfang, Wachstum, Ernte und der Zeit des Ausruhens. Wenn wir den Wandel eines Baumes durch das Jahr hindurch betrachten, dann werden uns die stetigen

Veränderungen im Laufe des Jahreskreises wunderbar gezeigt.

Das Spriessen der Knospen im Frühling – das neue Erwachen, die wachsende Fülle im Sommer, das Reifen der Früchte und Verteilen der Samen für neues Wachstum im Herbst und das Ausruhen im Winter, um neue Kraft für den bald folgenden erneuten Zyklus zu sammeln. Dies alles ist stetige Veränderung und ist notwendig, damit Neues entstehen kann.

Auch wir pflanzen uns fort oder legen vielleicht Samen für neue Ideen und Entwicklungsschritte für folgende Generationen.

Irgendwann sterben wir und hinterlassen Spuren. Spuren, wie zum Beispiel unser Wissen und Erfahrungen, welche wir weitergeben und natürlich unsere Kinder.



So wie ein Baum seine Spuren hinterlässt. Die Blätter, die im Herbst herunter fallen und im Folgejahr Nahrung sein werden und die Samen, die das genetische Wissen des Baumes verteilen und den Fortbestand gewährleisten.

Dieser Kreislauf findet sich in allem wieder und wir sind, so wie jedes andere Lebewesen, ein Teil davon. Wir sind Natur. Und mit jedem Ende eines Zyklus entsteht immer ein Anfang.

„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“

Heraklit von Ephesus, 535-475 v. Chr.

Steffi Braun, Büro-Service



Veränderter Lebensstil während der Corona Pandemie



Die Corona-Pandemie hat das gesellschaftliche und wirtschaftliche Leben kurzfristig und radikal verändert. Der neue Alltag ist geprägt von Ausgangsbeschränkungen und Kontaktsperren, von strengen Hygienemassnahmen oder Schliessung der Schulen und kulturellen Einrichtungen, von der Umorganisation der Arbeitswelt und der Lähmung der Wirtschaft, von geschlossenen Grenzen und leeren Flughäfen – und nicht zuletzt von der Suche nach Wegen aus der Krise.

Wie nachhaltig werden diese Einschnitte die Gesellschaft verändern? Den Spagat zwischen Familie und Job zu meistern, ist oft nicht leicht. Der Lockdown während der Corona-Pandemie stellte viele Familien aber noch vor zusätzliche Herausforderungen wie Home-Office bei gleichzeitig fehlender Kinderbetreuung, eingeschränkten Freizeit- und Sportmöglichkeiten und wenig Zeit, um Gesundes zu kochen.

Neben Verunsicherung, Angst, sozialer

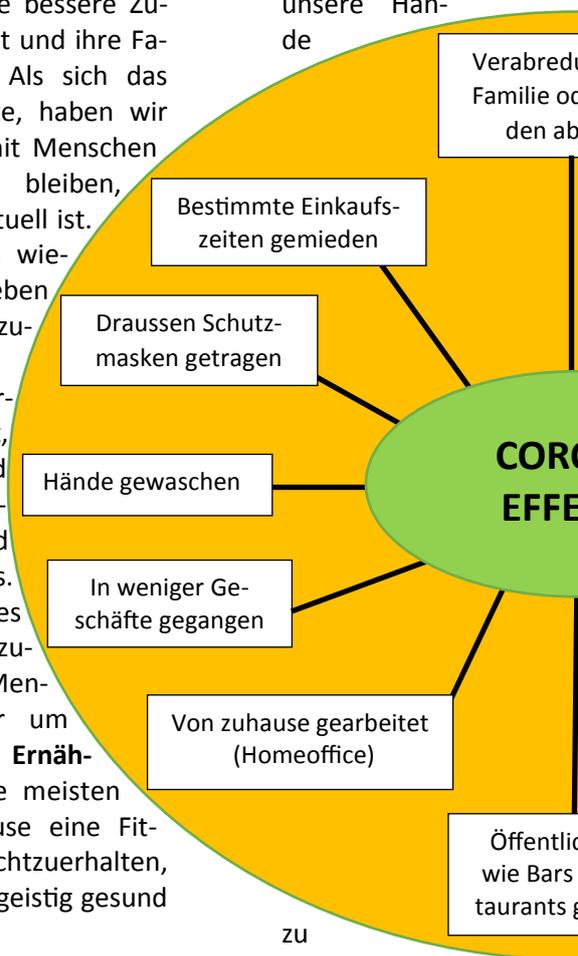
Isolation und Heimweh bringt dieser Ausnahmezustand auch positive Aspekte mit sich.

⇒ Viele Familien verbringen jetzt bewusst viel mehr **"Quality Time"** miteinander. Dies hilft Ihnen tatsächlich dabei, eine bessere Zukunft für ihre Arbeit und ihre Familie aufzubauen. Als sich das Leben verlangsamt, haben wir Wege gefunden, mit Menschen in Verbindung zu bleiben, auch wenn dies virtuell ist. Verbinden Sie sich wieder mit Ihren Lieben und schauen Sie zurück.

⇒ Es gab weniger körperliche Aktivität, leckeres Essen und mehr Gewichtszunahme während des Lockdowns. Aber um ein gutes Immunsystem aufzubauen, sind die Menschen auch mehr um **Gesundheit und Ernährung** besorgt. Die meisten versuchen, zu Hause eine Fitness-Routine aufrechtzuerhalten, um körperlich und geistig gesund zu bleiben.

⇒ **Hygiene** ist nicht mehr nur eine gute Angewohnheit, sondern genau die Fähigkeit, die Sie zum Überleben benötigen. Von Händeschütteln bis Namaste haben wir alle eine Veränderung des

Lebensstils zum Guten erlebt. Wir werden uns daran erinnern, unseren Mund beim Husten zu bedecken, unsere Hände



zu reinigen, nachdem wir etwas anderes berührt haben, weil wir wissen, was passieren kann, wenn wir es nicht



tun.
⇒ Das **Homeoffice** ermöglicht mehr Freiheit, Organisation, Vertrauen und Flexibilität und bricht mit starren, veralteten Unternehmensstrukturen.

⇒ **Digitale Errungenschaften und die Vernetzung** der

Welt ermöglichen nicht nur, dass wir problemlos von Zuhause aus arbeiten können, sondern verhelfen uns auch privat zu mehr Normalität. Unternehmen benötigen Online-Tools und Software, mit denen Sie nahtlos auf digitale Klassenzimmer und virtuelle Büroräume umsteigen können.

⇒ **Online-Kurse** sind zur neuen Norm für Bildungseinrichtungen geworden. Institutionen können jetzt die Infrastrukturkosten einsparen und sie für die Studenten erschwinglich machen. Darüber hinaus erhalten Eltern aus erster Hand Kenntnisse darüber, wie Klas-

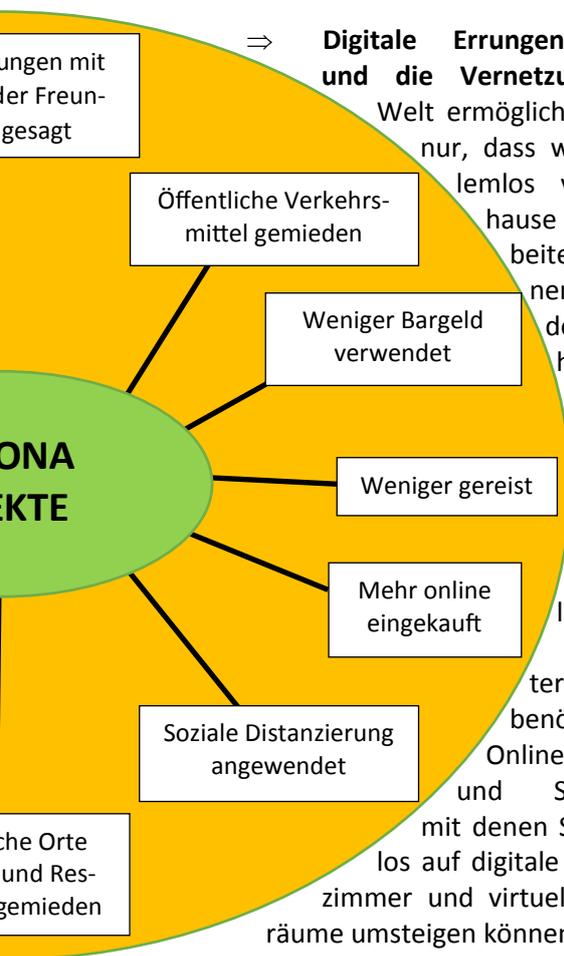
sen unterrichtet werden, und können direkt verstehen, wie ihr Kind Konzepte wahrnimmt.

Da alle Arten von sozialen, wirtschaftlichen, industriellen und urbanisierenden Aktivitäten plötzlich eingestellt werden, nutzt die Natur die Vorteile und zeigt eine Verbesserung der Luftqualität, saubere Flüsse, weniger Lärmbelästigung, ungestörte und ruhige Wildtiere, die sich direkt oder indirekt auf unser Leben auswirken.

Die weltweiten Todesfälle, die instabile Wirtschaft und die Gesundheitsrisiken zeigen uns die Konsequenzen unserer Lebensweise und unserer Beziehung zur Natur. Uns stellt sich die Frage, wie wir in Zukunft leben wollen. Die Herausforderung der Corona-Pandemie besteht darin, neue Lebensmodelle zu entwickeln. Es muss darum gehen, Praktiken und Denkweisen zu entwickeln, ein neues Alphabet des Lebens und des Zusammenlebens. Dies muss in einer Art Geben und Nehmen sein.

Das ist eine Herausforderung, da nicht nur sehr unterschiedliche Bedürfnisse kollidieren, sondern die Umstände auch viel Geduld und Rücksichtnahme von allen erfordern.

Quellen:
<https://www.goethe.de>
<https://www.arte.tv>
<https://surveysparrow.com>
<https://www.sciencedirect.com>



Sibani Sisubrata, Büro-Service



Eine wunderschöne Wanderung im Alpstein

In einer Zeit, in der uns Corona daran hindert, lieb gewonnenen Veranstaltungen beizuwohnen, wartet in dieser Ausgabe der Zeitung eine besondere Wanderroute auf euch. Dafür prädestiniert ist das wunderschöne Appenzell mit seinen unzähligen Hügeln und Wander-

ein 1793 m ü. M. hoher Berg im Alpstein der Appenzeller Alpen: Der Hohe Kasten. Mit der Seilbahn „Hoher Kasten“ gelangt man in acht Minuten gemütlich von der Talstation in Brülisau direkt auf 1793 m ü. M. Auf dem Grat entlang der südlichen Alpsteinkette

grössten Bergsee des Kantons Appenzell Innerrhoden. Weiter gehts zum von Tannenwald umgebenen Säntisersee. Im Berggasthaus Plattenbödeli lässt sich die ruhige Atmosphäre inmitten herrlicher Natur ungestört geniessen bevor der Rückweg nach Brülisau unter die Füsse genommen wird. Nicht nur die fantastischen Ausblicke, sondern auch die spannenden Infos auf den rund 20 Thementafeln, die sich auf dem geologischen Wanderweg befinden, hinterlassen einen bleibenden Eindruck. Aufgrund seiner speziellen Gesteinsformationen gilt das Alpsteinmassiv unter Geologen übrigens schweizweit als das schönste Gebirge.



wegen.

Wandern hat sich nun auch bei den Jüngeren zum absoluten Trendsport entwickelt. Das hügelige Appenzellerland mit seinen beeindruckenden Alpen und seinem mehr als 1200 Kilometern umfassenden Netz an Wanderwegen bietet unvergessliche Naturerlebnisse.

Als Ausgangspunkt einer dieser wunderbaren Bergtouren abseits der grossen Touristenströme dient

führt die Tour vorbei am Berggasthaus Staubern (1750 m ü. M.), in welchem sich nach etwas mehr als einer Stunde der Halt für ein herzhaftes Appenzeller Plättli und ein Glas Most lohnt. Nach weiteren 90 Minuten wird der Passübergang Saxer Lücke erreicht.

Danach geht's steil hinunter zur 1471 m ü. M. liegenden Alp Bollenwees, die wie gemalt am kleinen Fählensee liegt, dem mit zwölf Hektar dritt-



Folgende Wegpunkte werden bei dieser Wanderung passiert:

Brülisau (Seilbahn) / Hoher Kasten / Staubern / Saxerlücke / Bollenwees / Säntisersee / Plattenbödeli / Brülisau

Die reine Wanderzeit (ohne Pausen) beträgt ca. 5.5 Stunden

Wichtig:

Für dieses Erlebnis solltest du körperlich fit, schwindelfrei und trittsicher sein. Zur Grundausrüstung gehören feste Bergschuhe mit einer guten, griffigen Sohle, Kälte-, Wind- und Regenschutz sowie Sonnenschutz. Ein bequemer Rucksack mit genügend Proviant, Getränken und Taschenapotheke sind ebenfalls Voraussetzung. Das Wandernetz ist gut beschildert. Dennoch solltest du zur Orientierung auch immer eine elektronische oder physische Wanderkarte mitnehmen. Distanzen, Um-



wege etc. lassen sich damit besser abschätzen. PDF-Wanderkarten des Appenzellerlandes findest du im Netz.

Für die vielen schönen Aussichtspunkte sollten genügend Pausen eingeplant werden, ob an Picknickplätzen oder in Gastronomiebetrieben. Da es längere, teilweise steil abwärts gehende Wege

hat, könnten sich Wanderstöcke als nützlich erweisen. Ausserdem sollte vorgängig die Wetterprognose gecheckt werden.

Folgendes noch für Wan-

derer, welche mit dem Zug anreisen:

Das letzte Postauto ab Talstation Brülisau Richtung Bahnhof Weissbad, fährt gegen 18 Uhr.

Für die Anreise mit dem Auto stehen bei der Talstation genügend kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.

Quellen:
www.stilpalast.ch/travel/mit-locals-unterwegs/3-appenzeller-traumrouten-5655

www.hoherkasten.ch

www.alamy.de/stockfoto-blick-auf-lake-fahlensee-aus-bollenwees-alp-rute-kanton-appenzell-innerrhoden-schweiz-131484631.html

www.appenzell.ch/de/alpstein/bergasthaeuser/bergasthaus-



Marcel Schmidhauser, Büro-Service



Workout für Zuhause

Du hast keine Möglichkeit oder Lust ins Fitness- oder Yogastudio zu gehen, das Wetter ist zu mies zum Joggen und zu Hause im Homeoffice fällt dir langsam die Decke auf den Kopf?

Gerade jetzt ist ein Workout in den eigenen vier Wänden die ideale Möglichkeit, sich ohne grossen Aufwand fit und beweglich zu halten.

Diese Chance für ein kurzes Training dreimal pro Woche sollte man im Sinne seiner eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit wirklich nutzen. Dranbleiben lohnt sich – und du wirst dich nach der kurzen Sporteinheit so viel besser fühlen, versprochen!

Bei einem kurzen, knackigen Workout den Puls regelmässig in die Höhe zu jagen, das hilft deinem Körper und deiner Gesundheit sogar mehr als seltene lange Einheiten von mehr als 60 Minuten.

Die Zeit und Motivation finden viele auch nicht und so bleibt der nächste Trainingsreiz oft aus. Das wäre schade. Also trainiere lieber drei- oder viermal pro Woche kurz, als einmal lange.

Schon zehn Minuten körperliche Aktivität pro Tag haben Studien zufolge gesundheitliche Vorteile, wie die Steigerung der Gedächtnisleistung, aber auch der Stimmung. Ausserdem kannst du mit Sport Diabetes vorbeugen, dein Herz-Kreislaufsystem stärken und dich sogar jung halten.

Alle Übungen auf einen Blick:

Übung	Dauer
1. Rumpfbeuge	60 Sek.
⇒ Pause	15 Sek.
2. Liegestütze	60 Sek.
⇒ Pause	15 Sek.
3. Ausfallschritte	30 Sek. pro Seite
⇒ Pause	15 Sek.
4. Wandsitz	60 Sek.
⇒ Pause	15 Sek.
5. Kniebeugen	60 Sek.
⇒ Pause	15 Sek.
6. Planke	60 Sek.

Lieber regelmässig kurz als selten lange trainieren!

Quelle:
www.fiforfun.de/workout

1.



2.



3.



4.



5.



6.



Miguel Juan Taboas, Büro-Service



Filmtipp: Der Club der toten Dichter



Die Veränderung in einem Leben kann fließend oder aber auch abrupt verlaufen. Der Umgang damit ist wohl immer das Schwierigste. Entweder lässt man sich darauf ein oder versucht mit aller Macht es so beizubehalten, wie es gerade ist.



Der Club der toten Dichter enthält so einiges an Veränderungen, die nicht immer gut ausgehen.

In diesem Film begleiten wir unter anderem John Keating (gespielt von Robin Williams), der seine Klasse ab der ersten Lektion mit unkonventionellen Unterrichtsmethoden verblüfft.

Die Poesie und das Verständnis der Literatur gilt es nicht auswendig zu lernen, sondern zu fühlen und zu verstehen. Schon nach kurzer Zeit entwickelt sich eine Eigendynamik in diesem Klassenzimmer, die nicht jedem Elternteil oder Lehrer gefällt.

Doch die Schüler sind Feuer und Flamme für den Unterricht ihres Lehrers und finden auch so einiges über dessen eigene Vergangenheit in dieser Schule heraus.

Der Club der toten Dichter aus dem Jahre 1989 ist ein Evergreen, der beinahe jedem eine Träne entlocken

kann. Spätesten dann, wenn es wieder heisst: „O Captain! My Captain!“

Zitat aus dem Film:

„Carpe Diem. Nutzet den Tag, Jungs. Macht etwas Außergewöhnliches aus eurem Leben.“

Quellen:

www.maxdome

www.volltext.net

www.cineclub.de

Dominique Gloor, Büro-Service



Rezept: Chicorée-Röllchen an Tomatenrahmsauce



Vor ein paar Jahren gab es bei der Migros noch gratis Kalender mit tollen Rezepten. Als ich auf dieses hier gestossen bin, dachte ich: «Das muss ich ausprobieren.» Und siehe da, dieses leicht nachkochbare Rezept hat mich tatsächlich überzeugt. Nicht jeder mag Salat, aber vielleicht ist diese Variante etwas für den ein oder anderen. Das Chicorée-Röllchen Rezept ist es definitiv wert geteilt zu werden. Viel Spass beim Nachkochen und geniessen!

Zutaten:

- 8 Stück Chicorée
- 1/2 EL Salz
- 1/2 EL Zucker
- 12 Tranchen Schinken
- 5 dl Vollrahm
- 150g Tomatenpüree
- Salz und Pfeffer
- Tabasco und Worcestersauce

Zubereitung:

Rüsten, waschen und die grösseren Chicorée halbieren.

Salz und Zucker in siedendes Wasser geben, Chicorée 10 Min. im Sud kochen, dann gut abtropfen lassen.

Chicorée im Schinken einwickeln und in eine Gratinform legen.

Rahm, Tomatenpüree, Salz, Pfeffer, Tabasco und Worcestersauce mischen, leicht schlagen und über die Chicorée-Röllchen verteilen.

- 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofen gratinieren. Mit Trockenreis oder Spätzli servieren – et voilà!

En Guete!

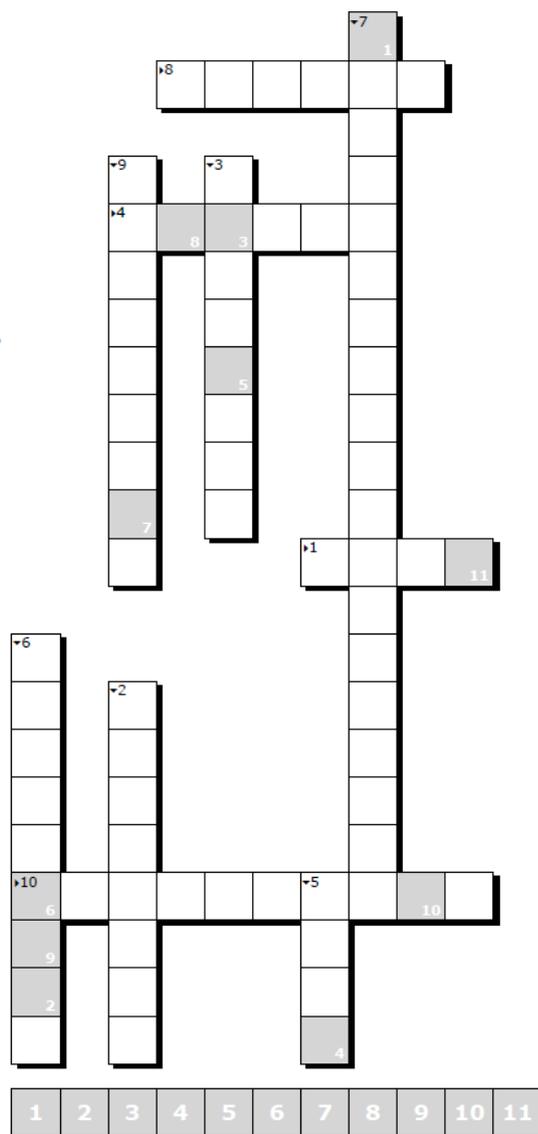
Bildquelle:

Roland Bracher, Büro-Service



Wettbewerb

1. Welche Hausnummer hat die Stiftung Impuls?
2. Wie heisst das Nachfolgeprojekt des Büroservice?
3. Wie heisst die nächste Bushaltestelle zur Stiftung Impuls?
4. Wie lautet der Nachname des Gruppenleiters der Industrie-Montage?
5. Nennen Sie ein anderes Wort für Arbeitsgemeinschaft (Englisch).
6. Wie heisst der Leiter der Kantine Ebnatfeld mit Nachnamen?
7. Was bedeutet die Abkürzung BWS?
8. Wie lautet der Nachname des Geschäftsführers der Stiftung Impuls?
9. Welches ist der grösste Wasserfall Europas?
10. Durch was wird die Zeitung iMPULSE künftig ersetzt?



Kannst du dieses knifflige Rätsel lösen?

Zu gewinnen gibt es folgende Gutscheine für die Kantine Ebnatfeld:

1. Platz: 3 x Essensgutscheine à CHF 9.-
2. Platz: 12 x Kaffeegutscheine
3. Platz: 10 x Kaffeegutscheine

Den Teilnahmetalron findest du an den Empfängen Ebnatfeld und Ebnatring. Fülle ihn mit deiner Lösung aus und gebe ihn bis spätestens **31. April 2021** am Empfang Ebnatfeld ab.

Viel Erfolg!

Bildquelle: <https://www.xwords-generator.de/de>

Elizabetha Plel, Büro-Service



Dies ist vorerst die letzte Ausgabe der Teilnehmerzeitung der Stiftung Impuls.

Zukünftig werden wir Sie in Form eines Newsletters über aktuelle und spannende Themen zu unserem neuen Abenteuer „Projekt Restwert“ informieren. Genauere Informationen dazu werden noch folgen.

Wir danken für das grosse Interesse an unseren Ausgaben der Teilnehmerzeitung, Danke fürs Lesen und Danke für all die bereichernden Feedbacks.

Bis bald und bleiben Sie gesund!

***Ihr Team der
Teilnehmerzeitung***

iMPULSE