

Zentrum Aettenbühl: Erstaussgabe der neu gestalteten Zeitung

Aettenbühler Huuszytig in neuem Look

Seit zwei Jahren erscheint im Zentrum Aettenbühl dreimal jährlich eine hausinterne Zeitung für Bewohner, Personal und Interessierte. In Zusammenarbeit mit der Gnädiger Marketingwerkstatt aus Sins wurde nun der Zeitung ein modernes, ansprechendes Layout zugrunde gelegt.

Das Frontbild dreier Seniorinnen beim Gärtnern in der Frühlingssonne wirkt einladend und erweckt das Interesse des Betrachters. Der schlichte Titel «Aettenbühler Huuszytig» prangt in grossen Lettern darüber, die inhaltlichen Highlights – in Rubriken geordnet – erfährt man in knappen Worten unterhalb des Bildes. Das neue Styling der Zeitung spricht den Leser an, animiert zum Blättern und Schmökern. Das engagierte Redaktionsteam, bestehend aus Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Zentrums, berichtet in eigenen Worten und Bildern frisch und spontan vom abwechslungsreichen Alltag im Seniorenheim.

Anlässlich eines Apéros am vergangenen Montag wurde die erste Zeitung im neuen Look, die insgesamt bereits siebte Ausgabe der «Aettenbühler Huuszytig», an Hausbewohner und Personal verteilt.

Mehr Infos gefragt

Aufgrund einer Befragung, welche vor rund drei Jahren durchgeführt wurde, erkannte Zentrumsleiter Paul Villiger das Bedürfnis der Bewohner nach mehr Informationen über den Zentrumsbetrieb. Gemeinsam mit Stiftungsrat und Kommunikationsberater Alfons Croci hat er die Huuszytig ins Leben gerufen. «Das Problem waren die Kosten, die nicht budgetiert waren», berichtet Villiger. Deshalb habe man sich entschlossen, aus den Reihen des Personals ein Redaktionsteam zusammen zu stellen und die Zeitung eigenhändig zu produzieren. «Nicht eine einzige Person brachte Erfahrung mit», erzählt der Zentrumsleiter. Es waren Angestellte aus dem Pflegebereich, der Küche, der Haustechnik, die sich freiwillig zum Zeitungsdienst meldeten.

Sie betätigten sich als Reporter, Berichterstatter und Grafiker. Man berichtete über Anlässe und Feste, die Aktivitäten des Aettenbühl-Treffs, liess Bewohner von ihrem Leben erzählen, stellte neues Personal vor, würdigte Jubilare und informierte über kommende Veranstaltungen. Gedruckt wurden die ersten Ausgaben mit einer



Mit grossem Interesse vertiefen sich die Bewohner in die Lektüre der neu gestalteten Zeitung. Bilder: Cornelia Bisch

Auflage von 250 Stück auf dem haus-eigenen Kopiergerät, jedes Mal in einer anderen Farbe. Das Falten und Heften übernahmen die Mitglieder des Aettenbühl-Treffs. «Für mich war es von der ersten Sitzung an eine echte Freude, mit dem Team zu arbeiten, das mit viel Herzblut bei der Sache war. Nur so war es möglich, auf Anhieb eine ansprechende Ausgabe zu realisieren», erinnert sich der Zentrumsleiter.

Professionelle Unterstützung

Nach zwei Jahren nun entschied man sich, den Rat von Profis einzuholen und dem beliebten Hausblatt einen

neuen Schliff zu geben. Andreas Gnädiger und Larissa Landolt von der Gnädiger Marketingwerkstatt in Sins waren die idealen Partner dafür. Mit professioneller Hand revidierten sie die Hauszeitung sanft, aber konsequent, legten ein einheitliches Layout fest mit klaren Strukturen, Rubriken, einer leserfreundlichen Schrift und reicher, farbiger Bebilderung. Der Inhalt blieb im Wesentlichen unverändert. «Es soll keine professionelle Zeitung sein, sondern eine vom Aettenbühl fürs Aettenbühl», betont Andreas Gnädiger. «Die Bewohner sollen sich wohl fühlen beim Lesen,

sich wieder erkennen.» Deshalb beschränken er und seine Mitarbeiterin sich bewusst auf die Gestaltung, die Texte und Bilder werden vom betriebs-internen Redaktionsteam produziert und redigiert. Die Gestaltung der «Aettenbühler Huuszytig» bleibt auch künftig in den Händen der Gnädiger Marketingwerkstatt. Die Zeitung erscheint weiterhin dreimal jährlich in einer Auflage von 250 Stück.

Cornelia Bisch

Wenn der Gang unsicher wird

Laut Erhebungen der ETH stürzt fast jeder dritte Mensch im Alter über 65 Jahren mindestens einmal pro Jahr. Die am meisten gefürchtete Folge von Stürzen ist die Schenkelhalsfraktur. Aus Studien geht hervor, dass durch ein gezieltes Kraft- und Koordinationstraining das Gangbild älterer Menschen verbessert und damit die Gefahr von Stürzen reduziert werden kann. Ungeklärt ist, ob auch kognitive Übungen in diesem Zusammenhang eine positive Wirkung haben können. Genau dies will eine Studie der ETH nun untersuchen. «Ich habe davon erfahren und mich gemeldet. Das Zentrum Aettenbühl wird an der Studie teilnehmen», berichtet Paul Villiger. Sie beginnt Anfang April und dauert 12 Wochen. Vorgängig wird ein Fitnessraum im Zentrum Aettenbühl eingerichtet mit drei Trainingsgeräten für den Bein-/Rumpfbereich und Oberkörper. Die Probanden werden zweimal pro Woche bis zu 60 Minuten trainieren. «Zusätzlich absolviert die Hälfte der Studienteilnehmer dreibis fünfmal pro Woche ein kognitives Training am Computer», erklärt Villiger. Dabei wird mit speziell entwickelten Programmen spielerisch die Reaktionsfähigkeit trainiert. Ziel der Studie ist es herauszufinden, welche Kombination von Trainingsmethoden optimal wirkt, um die Gangqualität älterer Menschen zu steigern und damit das Sturzrisiko zu vermindern. Die Probanden unterziehen sich zu Beginn und nach Beendigung der Studie einem Test, damit eventuelle Veränderungen festgestellt werden können. Das betreute Fitnessstraining im Zentrum Aettenbühl wird auch nach der Studie aufrecht erhalten.

(cb)



Die Schöpfer des neuen Layouts stossen auf ihr gelungenes Werk an (von links): Andreas Gnädiger, Inhaber der Gnädiger Marketingwerkstatt, Grafikerin Larissa Landolt und Zentrumsleiter Paul Villiger.