



Treffpunkt

Das Informationsbulletin der Deutschsprachigen Gruppe
Sitten - Nr. 30 – Im März 2007 – 13. Jahrgang

Was ist uns die Gesundheit wert?

Die Gesundheit hat ihren Preis. Sie kostet uns eine Menge Geld. Tendenz steigend. Die Gesundheit, so sagt zumindest der Volksmund, ist unser allerhöchstes Gut. Doch Hand aufs Herz: Ist das wirklich auch so? Gehen wir mit unserer Gesundheit nicht all zu oft fahrlässig um? Warum gehen wir nicht des Öfteren zu Fuss, statt in den Aufzug oder ins Auto zu steigen?

Die Bedeutung von regelmässiger körperlicher Aktivität für Gesundheit, Lebensqualität und Selbstständigkeit ist längststens erwiesen. Wer sich regelmässig bewegt, ist gesünder und leistungsfähiger, fühlt sich wohler und ist belastbarer. Eine regelmässige körperliche Aktivität hat aber auch noch einen beachtlichen Schutzeffekt bei einer Grosszahl von Krankheiten (Herz-Kreislauf-Beschwerden, Rheuma, u.s.w.). Neu ist das nicht!

Doch immer mehr Menschen scheinen sich ihrer eigenen Verantwortung nicht mehr so recht bewusst zu sein. Laut jüngsten Studien bewegen wir uns immer weniger. Unser Genom ist eigentlich auf körperliche Aktivität programmiert, doch unser Lebensstil auf Bequemlichkeit. Sind wir denn etwa Opfer unserer eigenen Bequemlichkeit? Immer mehr leidet unsere moderne Gesellschaft, mit ihren zahlreichen Bequemlichkeiten, an den Folgen von Bewegungsarmut, wenn nicht noch an ungesunden Essgewohnheiten. Ist dies für unsere Gesundheit und Gesellschaft nicht eine tickende Zeitbombe? Nicht nur unsere Kinder sind davon betroffen, sondern auch viele Erwachsene. Es ist deshalb nicht erstaunlich, dass die Verantwortlichen der Gesundheitspolitik heute immer häufiger Alarm schlagen und Projekte zur Bewegungsförderung suchen. Prävention ist also angesagt. Je schneller desto besser. Kürzlich organisierte die DGS einen äusserst interessanten Informationsabend zum Thema Bewegung und Ernährung. Meines Erachtens ein sehr guter Informationsabend, der ein weit grösseres Publikum verdient hätte. Nur gerade dreissig Personen hatten sich zu diesem Vortrag eingefunden. Als Einleitung in die Thematik wurde der Film: « Aktive Kindheit, gesund durchs Leben », präsentiert, ein Film, der wohl jeden Anwesenden « bewegt » hat. Ergänzt wurde er mit zwei Beiträgen von einer Ärztin und einer Ernährungsberaterin, die in treffenden Worten sprachen. Mir persönlich hinterliess dieser Abend einen bleibenden Eindruck. Es wurde wohl jedem bewusst, dass wir eigentlich viel in der eigenen Hand haben. Es liegt an uns, diesen Trend zu brechen. Bleiben wir also nicht nur geistig, sondern auch körperlich aktiv. Ziehen wir uns nicht aus unserer Eigenverantwortung. Auf jeden Fall wünsche ich allen weiterhin gute Gesundheit.

Urs Bumann

Inhaltsübersicht

Diverse Rückblicke:

Sporttag	2
St. Martinsumzug	3
Unterhaltungsabend	4
Kinderweihnacht	5
Jassturnier	6
Nachtskifahren	7
Vortrag: Aktive Kindheit	8
Kindercinemathek in der « Ardoise »	10
DGS-Komitee	11
Jahresprogramm 2006/07	12

IMPRESSUM

<i>Herausgeber:</i>	<i>Deutschsprachige Gruppe Sitten</i>
<i>Redaktion:</i>	<i>Urs Bumann</i>
<i>Auflage:</i>	<i>430 Exemplare</i>
	<i>Erscheint zweimal pro Jahr</i>
<i>Druck:</i>	<i>Calligraphy, Sion</i>
<i>Copyright:</i>	<i>Deutschsprachige Gruppe Sitten</i>

Unsere Anlässe im Rückblick

Sporttag vom 15. Oktober 2006

Am 15. Oktober 2006 führte die DGS im Tennis-, Squash- und Badminton-Zentrum « Les Iles » ihren Sporttag durch. Die 47 Personen haben bei wunderschönem Wetter einen fantastischen Tag erlebt. Die Sonne schien und die Stimmung war hervorragend.



Um 9.45 Uhr versammelten sich allmählich alle Angemeldeten vor dem Zentrumseingang. Der Präsident, Urs Bumann, eröffnete den Sporttag mit einer kurzen Ansprache. Alle Minigolfer wurden von Christian Walch über die Regeln und den Ablauf des Spiels informiert. Die Tennisspieler wärmten sich nach Erhalt der Gruppeneinteilung zuerst auf und begannen dann mit ihrem ersten Spiel. Nach Spielschluss informierten sie Karin Marx über ihren jeweiligen Spielstand. Nach drei Spielsätzen stiessen auch die Tennisspieler zu den Minigolfspielern, die bereits beim Apéro waren. Vom Hunger geplagt, verpflegten sich bereits einige Kinder mit Salat, Brot und verschiedenen Würsten.



Auch die Erwachsenen gingen nach dem gemütlichen Apéro bald einmal ans Essen. Nach dem Mittagessen und dem Kaffee ging's dann bald wieder los. Gestärkt starteten alle in die zweite Runde. Sowohl die Minigolfspieler wie auch die Tennisspieler wollten ihre Resultate womöglich verbessern.



Nach einer kleinen Stärkung wurde um 16.00 Uhr die Rangliste verlesen und jeder Teilnehmer konnte sich seinen Preis auswählen. Als alle etwas für ihr erfolgreiches Mitmachen und den guten Willen gewählt hatten, folgte noch ein gemütlicher Zusammensitz, bevor die Familien den Weg nach Hause antraten.

Karin Marx

St. Martinsumzug vom 10. November 2006

Am Freitag, den 10. November 2006 um 18.00 Uhr begann Herr Xaver Schmid in der Kirche St. Theodul den Wortgottesdienst. Er brachte den Kindern und allen Anwesenden den heiligen Martin ein bisschen näher. Am Schluss segnete er das Licht, das die Kinder des Kindergartens und der Primarschulen in die Stadt unter die Leute brachten.



Vor der Kirche versammelten sich die Kinder des ersten und zweiten Kindergartens, gefolgt von den Primarklassen. Alle machten sich auf den Weg in die Altstadt. Ein Meer von Lichtern erhellte die Dunkelheit und Menschen erfreuten sich an den vielen, wunderbaren Laternen. Auf dem Platz beim « Théâtre de Valère » sangen die Kinder einige Lieder als Gedenken an den barmherzigen Bischof St. Martin.



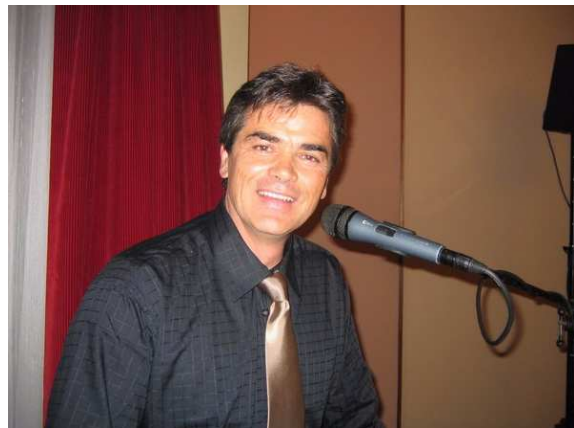
Der Lichterumzug zog bald weiter und alle marschierten in Richtung Schulhaus Planta, wo uns die DGS mit Lebkuchen und warmem Tee empfing. Doch bevor sich alle von den Köstlichkeiten bedienten, wurde der Martinsumzug mit einem letzten Lied auf dem Pausenhof beendet.

Karin Marx

Unterhaltungsabend vom 11. November 2006

Am 11. November 2006 um 19.00 Uhr trafen die ersten Gäste im Restaurant « Les Iles » in Sitten ein und wurden dort mit einem Apéro empfangen. Es herrschten bald einmal rege Gespräche. Als um 20.00 Uhr die letzten Gäste eintrafen, nahmen die 58 Teilnehmer/-innen im prächtigen Speisesaal Platz. Der Präsident, Urs Bumann, begrüßte alle Anwesenden, speziell die eingeladenen Gäste: Antoine Fardel (Cercle des Hérensards), Pascal Terani (Vieux Chablais), Alfred Squaratti (Gemeinderat), Pfarrer Marcel Margelisch und alle anwesenden Vereinspräsidenten/-innen.

Das gastfreundliche Personal brachte vorerst allen ihre Getränke an den Tisch. Darauf folgte die Vorspeise : « Tortellini de crevettes à la crème de persil ». Der Musiker, Keller Hans, umrundete die Eingangsspeise mit etwas Musik und beglückte alle mit schönen Melodien. Bald kam der zweite Gang, mit einer Suppe « Velouté de cendrillon au cerfeuil ». Zur Hauptspeise wurde uns ein köstliches « Les mignons de porc forestier, nouilles au beurre, légumes du chef » serviert. Die Gäste genossen diesen Gaumenschmaus.



Bevor der Tanz eröffnet wurde, durften alle noch das schmackhafte Dessert « La larme de chocolat et son sorbet assorti » geniessen. Um 23.00 Uhr wurde dann der Tanzabend eröffnet. Wer einmal zu Tanz ging, holte immer wieder jemanden aufs Parkett. Der Musiker hatte für jeden Geschmack etwas dabei und manche konnten ihre belegten Tanzkurse offen zeigen.



In den ersten Morgenstunden bekamen alle eine « Soupe à l'oignon, toastes et fromages » serviert. Rege Diskussionen herrschten und bald war die Tanzbühne wieder dicht besetzt, als sich die ersten Gäste verabschiedeten und guter Dinge nach Hause gingen. Der Abend fand einen tollen Ausklang und wir danken Ihnen für Ihr reges Mitmachen.

Karin Marx

Kinderweihnacht vom 20. Dezember 2006



Pünktlich um 19.00 Uhr, als alle Besucher einen Platz gefunden hatten, eröffneten die Kindergartenklassen der deutschen Schulen mit einem wunderschönen Tanz das Weihnachtstheater.



Nach dieser gelungenen Einstimmung in die Weihnachtsfeier traten die 1. - 6. Primarklassen auf die Bühne. Mit einem Lied eröffneten sie das Theater « Hirten auf dem Feld ». Nach den jeweiligen Liedern führten die verschiedenen Klassen eine kurze Theatereinlage vor.



Nach der überzeugenden Weihnachtsvorführung bedankte sich die Schulkommission bei allen beteiligten Lehrpersonen und mithelfenden Kräften und der gemütliche Teil wurde eröffnet. Der Männerchor überreichte allen Schulkindern einen prall gefüllten Nikolaussack und die DGS lud die Anwesenden zum warmen Wein, Mineral und Zopf ein.



Karin Marx

Jassturnier vom 27. Januar 2007

Am 27. Januar 2007 um 13.30 Uhr trafen die ersten Jasser/-innen im Hotel Europa ein. Bei ihrer Ankunft zogen die Spielerpaare jeweils ihre Gruppennummer. Um 14.30 Uhr eröffnete Karin Marx das diesjährige Jassturnier und begrüßte die 36 Spielerpaare in Anwesenheit des DGS-Präsidenten. Sie gab auch bald allen die Spielregeln bekannt und wünschte ihnen für die erste Phase von 12 Spielen viel Glück. Nach vier Passen, um zirka 18.00 Uhr, machten die Spieler eine längere Pause und verköstigten sich im Restaurant „Grissini“. Nach einem « Salade mée » wurde ihnen zur Hauptspeise ein ausgezeichnetes « Rôti de porc aux champignons, gratin dauphinois, légumes » serviert. Zum Dessert erhielten noch alle eine « Tourte au chocolat ». Um 19.15 Uhr gingen alle Teilnehmer in den Aufenthaltsraum des Hotels, wo ihnen die DGS einen Kaffee offerierte.



Um 19.50 Uhr nahmen alle Jasser/-innen die letzten 2 Passen in Angriff. Beinahe zwei Stunden später, um 21.45 Uhr, kam es dann zur Preisverteilung. Der erste Platz nahm das Jasspaar Othmar Ritz und Rudolf Schmidt mit 6094 Punkten ein, den zweiten belegten Emanuel Lötscher und Anton Burgener mit 6059 Punkten und auf dem dritten Platz landeten Silvia und Josef Kiechler mit 6009 Punkten. Nach der Preisverteilung verabschiedeten sich die meisten Turnierteilnehmer, doch einige hart gesottene Jasser/-innen liessen den Abend noch mit einer Jass-Verlängerung ausklingen.



Karin Marx

Nachtskifahren vom 16. Februar 2007

Um 18.15 Uhr fanden sich leider nur wenige Teilnehmer/-innen für das Nachtskifahren in « Les Collons » ein. Nach der Begrüssung des Präsidenten Urs Bumann verteilte Bernhard Egger den Anwesenden ihre Skiabonnemente.



Die Teilnehmer/-innen konnten bei fabulösem, nicht kaltem Wetter von ca. 18.30 bis 22.00 Uhr den Schnee der Pisten geniessen.



Die ersten Skifahrer versammelten sich bereits um 20.30 Uhr im Restaurant « La Godille ». Als alle beisammen waren, durften wir ein wunderbares Käsefondue und einige Gläser eines ausgezeichneten Pinot blanc degustieren. Den Abend rundeten die meisten Teilnehmer mit einem Kartenspiel ab.

Karin Marx

Vortrag vom 5. März 2007

Am Montag, 5. März fanden sich um 20.00 Uhr dreissig Interessierte im « Salle des Archets » in Sitten zu einem Vortrag ein. Urs Bumann begrüsst die Anwesenden und übergab das Wort Inge Meyer, die nach einer kurzen Einführung einen sehr interessanten Film zeigte: « Aktive Gesundheit - gesund durchs Leben ». Folgende Themen wurden darin präsentiert:

Bewegtes Umfeld – gesunde Kindheit



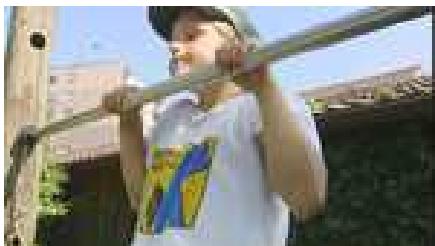
Kinder wollen sich bewegen, die Frage ist nur: Wo? Eltern sollten das Umfeld ihrer Kinder so natürlich gestalten, dass diese ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können. Bewegungsvielfalt beginnt im eigenen Wohnumfeld.

Motorik – der Schlüssel zur Entwicklung im Kindesalter



Unsere Kinder sind ungeschickter geworden. Immer mehr Kinder haben Bewegungsdefizite und ihre Leistungsfähigkeit nimmt ab. Bewegung wird häufig als Unfallrisiko angesehen und deshalb unterbunden statt gefördert. Dabei übersehen Eltern und Erzieher oft, dass sich heute die Mehrzahl der Unfälle ereignet, weil Kinder sich zu wenig bewegen und darum alltägliche Bewegungen aufgrund ihrer ungenügenden Fähigkeiten nicht mehr ausführen können.

Kraft und Körperhaltung – Krafttraining mit Kindern



Ein Fünftel der 10- bis 14-Jährigen haben Rückenschmerzen. Der Prozentsatz von haltungsschwachen Kindern hat in den letzten Jahren markant zugenommen. Zu viele Bequemlichkeiten (Auto, Lift, Rolltreppe usw.) entlasten Kinder in ihrem Alltag. Dadurch verpassen sie Gelegenheiten, Entwicklungsreize für die Muskulatur zu setzen. Der menschliche Körper braucht genügend Belastung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Ein vielseitiges, kindergerechtes und spielerisches Krafttraining wird deshalb immer mehr zur Notwendigkeit.

Aktive Kindheit – gesundes Alter



Häufigste Todesursache sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Tendenz zu Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern steigt in vielen Ländern deutlich an. Die Anzahl von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht hat sich in der Schweiz in den letzten zehn Jahren verdoppelt. Wenn in der Kindheit die Chance verpasst wird, sich einen aktiven Lebensstil anzueignen, dann kann es buchstäblich « schwer wiegende » Folgen haben.

Starke Knochen



Osteoporose ist eines der gravierendsten Gesundheitsprobleme in unserer Gesellschaft. Obwohl die Osteoporose vor allem in der zweiten Lebenshälfte zu Beschwerden führt, liegen ihre Ursachen überwiegend im Kindes- und Jugendalter. Vorbeugung gegen Osteoporose mit ihren Folgen im höheren Erwachsenenalter beginnt deshalb schon in der Kindheit.

Übungen mit dem Springseil



Regelmässiges Üben mit dem Springseil verbessert die Bewegungskoordination, Kraft und Ausdauer und beeinflusst die Knochendichte von Kindern und Jugendlichen positiv. Sie sind deshalb ein kindgerechtes Beispiel zur Umsetzung dieser Problematik des Bewegungsmangels mit Folgeschäden.

Mit diesem Film und mit zwei Referaten zum Thema « Ernährung & Bewegung » von Nadia Schweseremann, Erziehungsberaterin in Bern und Catherine Hürlimann Nicollier, selbstständige Ärztin in Sitten wurden den Teilnehmern aufgezeigt, dass zu wenig Bewegung, zu viel Medienkonsum, unausgewogene Ernährung, psychischer und sozialer Stress dazu beitragen, dass sich die Gesundheit unserer Kinder langsam, aber stetig verschlechtert. Dies hat auch Auswirkungen auf die Gesundheit im Erwachsenenalter.



Welche Wirkungen Bewegung, Sport und Ernährung auf die Entwicklung von Kindern hat, wurde den Anwesenden mit interessanten, präzisen Beispielen aufgezeigt. Die beiden Frauen regten mit diesen Aufklärungen und möglichen Lösungsansätzen alle an und das Interesse und die Aufmerksamkeit jedes Einzelnen wurde in ihren Bann gezogen. Mit grosser Kompetenz beantworteten sie immer wieder Fragen der Teilnehmer.

Nach diesen Ausführungen schloss Inge Meyer den Informationsabend mit der Verteilung von Informationsbroschüren und Internetadressen (www.unibas.ch/sport, www.baspo.ch). Urs Bumann lud alle Teilnehmer zu einem Aperitif ein, welcher in einem Carnotzet im gleichen Gebäude stattfand. Während dem Apéro herrschten rege Gespräche über Ernährung, Bewegung und später auch über viele andere Themen.

Karin Marx

Kindercinemathek in der Ardoise*



Vor einem Jahr haben wir Sie im DGS-Blatt über das Projekt zum Aufbau einer Kindercinemathek in der *Ardoise* informiert.

Insbesondere dank der grosszügigen Spende des Frauenturnvereins, welcher uns sein Lotto zur Verfügung gestellt hatte, konnte die Idee realisiert werden. Am 25. November vergangenen Jahres war es soweit: mit der Vorführung des Films « Der Herr der Diebe » (der Bestsellerautorin Cornelia Funke) und einem kleinen Z'vieri wurde die Cinemathek eröffnet.

Anfangs standen zirka 70 deutschsprachige DVDs zur Verfügung. Mit Hilfe der *Ardoise* und dem Ertrag der bisherigen Vermietungen ist dieser Bestand mittlerweile schon auf stolze 150 DVDs angewachsen.

Angeboten werden Zeichentrickfilme für kleinere Kinder, wie zum Beispiel « Benjamin Blümchen », über Klassiker wie « Pippi Langstrumpf » oder eine ganze Serie von Märchen, von « Aladin » über « Schneewittchen » bis zur « Zarentochter und die Rcken ». Aber auch Teenager-Filme und Komödien für die ganze Familie bereichern das Sortiment. Die DVDs können zum Preis von Fr. 2.-- ausgeliehen werden und zwar drei DVDs pro Familie für zwei Wochen.

Übrigens, wenn Sie über deutschsprachige Kinderfilme verfügen, welche ihr Nachwuchs nicht mehr benutzt, stellen Sie diese doch anderen Kindern via die Bibliothek zur Verfügung. Dasselbe gilt natürlich auch für Bücher. Gegebenenfalls können Sie die Filme und/oder die Bücher direkt der Bibliothek *Ardoise* zukommen lassen.

Wir möchten hier die Gelegenheit nutzen, allen zu danken, die zur Realisierung dieser Kindercinemathek beigetragen und/oder bei der Eröffnung mitgeholfen haben, ganz besonders dem Frauenturnverein, der Bibliothek *Ardoise*, Herrn Bernhard Meichtry für die Filmvorführung sowie allen Müttern, die den Eröffnungs-z'Zvieri mit selbst gebackenen Leckereien bereicherten.

**L'Ardoise ist eine interkulturelle Bibliothek, die zum Netzwerk der Mediathek Wallis gehört. Sie verfügt über eine grosse Auswahl von Kinderbüchern in 65 Sprachen. Es steht auch ein vielseitiges Angebot von deutschsprachigen Kinderbüchern schon ab Vorschulalter zur kostenlosen Ausleihe zur Verfügung. Die DVDs der Cinemathek von rund 150 deutschsprachigen Kinderfilmen werden gegen ein Entgelt von Fr. 2.- vermietet. Diese Miete wird für Neuanschaffungen investiert.*

Adresse:

Rue de Loèche 1 (gegenüber dem „Centre protestant“) 1950 Sitten

Telefon 027/322 26 42, Fax 027 322 26 43.

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr.



NAME & VORNAME	ADRESSE	TEL. PROF.
Präsident		
Urs Bumann	Rue des Condémines 45 1950 Sion Tel.: 027.323.70.45 bumann.urs@netplus.ch	Rheumaliga Wallis Tel.: 027.322.59.14 Fax: 027.322.59.15
Vize-Präsident		
Berhard Eggel	Av. Petit-Chasseur 31 1950 Sion Tel.: 027.323.10.91	Staat Wallis s10@rn.vs.ch
Kassier		
Martin Zurkinden	Rte de Vissigen 70 1950 Sion Tel.: 027.323.74.88	Staat Wallis Tel.: 027.606.25.14 martin.zurkinden@admin.vs.ch
Mitglieder		
Christian Walch	Ch. du Vieux-Canal 10 1950 Sion Tel.: 027.322.55.80 walchchristian@netplus.ch	
Clara Dubuis-Willisch	Rue de Lausanne 50 1950 Sion Tel.: 079.449.33.76 dubuiscl@hotmai.com	
Karin Marx	Place du Scex 9 1950 Sion Tel.: 079/221.13.21 Marx.Karin@gmx.ch	
Vakant seit Oktober 2006		

DGS Jahresprogramm 2006/2007

03. September	2006	Lotto im Sacré-Coeur
15. Oktober	2006	Sporttag mit Tennis und Minigolf
20. Oktober	2006	Generalversammlung
10. November	2006	St. Martinsumzug mit den dt. Schulen
11. November	2006	Unterhaltungsabend
21. Dezember	2006	Kinderweihnacht mit den dt. Schulen
27. Januar	2007	Jassturnier
16. Februar	2007	Nachtskifahren
24. März	2007	Kino
21. April	2007	Unihockey-Turnier
03. Juni	2007	Familienplausch
12. Juni	2007	Besichtigung

Weitere Informationen:

www.dgs-sitten.ch