

# APH HASLE-RÜEGSAU

## THEMENWOCHE «ÄMMITAU»

Im Rahmen der organisierten Themenwoche «Ämmittau» fanden anfangs März dieses Jahres diverse Aktivitäten und Veranstaltungen statt. Das Emmental wurde kulinarisch, mit Liedern, Geschichten, einem Filmnachmittag und mit einer virtuellen Emmentalrundfahrt auf dem Velo thematisiert.

### Virtuelle Velorundfahrt – auf den Spuren der Herzroute

Die Emmentalrundfahrt fand im Fitnessraum des APH statt. Dort werden das ganze Jahr hindurch viele Kilometer von unseren Bewohnern zurückgelegt, und dies mit viel Freude, Durchhaltevermögen und Motivation! Die Velos ähneln einem Hometrainer und sind auf die besonderen Bedürfnisse von älteren und körperlich beeinträchtigten Menschen zugeschnitten. Wenn die eigene Kraft nicht ausreicht oder die Fähigkeit nicht vorhanden ist, die Pedale selbständig zu treten, können die Geräte so eingestellt werden, dass die Pedalumdrehungen automatisch erfolgen. Mit dieser Therapieform kann u.a. die Muskulatur aufgebaut werden und / oder

erhalten bleiben und die Beweglichkeit in den Gelenken wird gefördert.

Die Velotour führte über 160 km vom APH via Huttwil nach Schangnau, von dort via Röthenbach, Konolfingen und Moosegg wieder zurück ins APH. Die Strecke wurde von einer Gruppe von 26 aktiven Bewohnern zurückgelegt.

Um den Fortschritt auf der Rundfahrt verfolgen zu können, wurde jeweils am Abend die von den Bewohnern zurückgelegte Strecke auf einer Karte eingezeichnet. Neben der Karte wurden Bilder mit den Wahrzeichen der «durchquerten» Ortschaften aufgehängt.

Auch wenn man es selbst nicht «vor Ort» erleben konnte, war dennoch der Stolz über das Erreichte allen Beteiligten anzusehen! Und so manche Erzählungen aus dem persönlichen Erfahrungsschatz der Bewohner über die «besuchten» Orte bereicherten das APH-Zusammenleben.

