

LEBENSuhr

Bau Zopfmatte nach Plan

Obwohl der Winter auch bei uns noch angekommen ist, lassen sich bereits wieder grosse Fortschritte auf der Baustelle Zopfmatte beobachten. Dabei zeigt sich einmal mehr, wie die Baustelle etappiert ist: Während am einen Ende der Baustelle bereits die Wände des Erdgeschosses mit ihren grossen Fensteröffnungen zu sehen sind, wird am anderen Ende noch an der Decke über dem Kellergeschoss gearbeitet.

An dieser Stelle lassen sich auch die Haustechnikinstallationen beobachten: Vor allem die Lüftung ist, wie auf dem Bild zu sehen, gut zu erkennen, aber auch Elektro- und vereinzelt Sanitäreinlagen lassen sich ausmachen. Diese Elemente werden zusammen mit der noch fehlenden Armierung einbetoniert und kommen damit in der Decke über dem Untergeschoss bzw. dem Boden des Erdgeschosses zu liegen. Dieser Vorgang wiederholt sich in jeder Decke in zunehmend reduziertem Masse, da auf den Geschossen jeweils die hier benötigten Leitungen und Kanäle in die Wohnungen abzweigen. Sie sind damit Teil der umfassenden Haustechnik, die schliesslich nur noch an wenigen Stellen des fertigen Hauses sichtbar ist und trotzdem in erheblichem Masse zur Wohnqualität beiträgt.

Die Koordination der verschiedenen Haustechnik-Disziplinen (Heizung, Lüftung, Sanitär, Elektro) ist sowohl planerisch als auch in der Ausführung in Absprache mit dem Baumeister eine grosse Herausforderung. Wir freuen uns, in diesem Bereich mit ortsansässigen Firmen zusammenarbeiten zu können.

Am 24. März 2015 können wir bereits unsere 4. Generalversammlung im Hotel Bären abhalten. Wir hoffen, viele Genossenschafterinnen und Genossenschafter zu diesem gemeinschaftlichen Anlass begrüssen zu dürfen. Wir freuen uns über weiteren Zuwachs in der Genossenschaft, und ab 1. Juli 2015 wird bereits unsere Netzwerkperson aktiv, um den Einzug und den Betrieb der Menschen optimal vorbereiten zu können.

Den aktuellen Stand des Verkaufs und der Vermietung finden Sie unter www.zopfmatte.ch



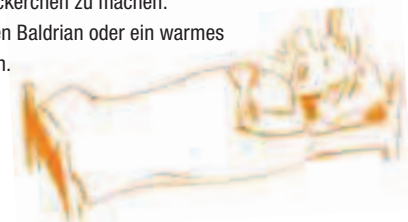
Spitex

Guter Schlaf – gewusst wie

Gut ausgeruht aufzustehen, wenn der Wecker klingelt, bleibt für ca. 30% aller Schweizerinnen und Schweizer ein Wunschtraum. Viele leiden unter Schlafstörungen. Diese sind sehr vielfältig. Damit sich Körper, Seele und Geist ausreichend erholen können, brauchen wir Schlaf. Wieviel, ist von verschiedenen Faktoren wie Alter, Aktivitäten, Gemütslage, Gesundheitszustand abhängig. Wer einmal eine ganze Nacht nicht schläft, holt, laut Schlafforschern, im nächsten Schlaf die doppelte Menge an Tiefschlaf nach. Das gleiche gilt umgekehrt für alle, die einen Mittagschlaf halten. Wird ein Stück Tiefschlaf mittags vorweggenommen, lässt der Körper diese Stück nachts aus. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte deshalb mittags besser nicht schlafen. Es könnte sonst passieren, dass er nachts wach im Bett liegt. Sich mittags hinlegen und ausruhen, ohne zu schlafen, kann aufbauend sein.

Einige Tipps:

- Stehen Sie regelmässig zur gleichen Zeit auf. Morgendliches Faulenzen verhindert oft, in der folgenden Nacht gut zu schlafen.
- Gönnen Sie sich vor dem Schlafen eine entspannende Tätigkeit.
- Vermeiden Sie geistige Arbeit vor dem Zubettgehen, der Kopf arbeitet weiter.
- Kein Training kurz vor dem Schlafen, hingegen gerne tagsüber.
- Ihr Bett sollte bequem sein.
- Falls Sie nachts wach liegen, suchen Sie eine entspannende Tätigkeit.
- Vermeiden Sie, tagsüber ein Nickerchen zu machen.
- Vielleicht helfen ein paar Tropfen Baldrian oder ein warmes Getränk vor dem Schlafengehen.



Malen
Beschriften
Gipsen
Lackieren

IN FARB & FORM ENORM

BIRCHER AG

SUHR/AARAU
TEL. 062 855 55 55
WWW.BIRCHERAG.CH

M. Bertschi GmbH
Heizungen/Sanitär-Anlagen

schnell, kompetent und zuverlässig!

Ihr Partner für:

- Wärmepumpen, Solar
- Neubauten
- Umbauten
- Bad-Sanierung
- Reparatur-Service
- Boilerentkalkungen

Seit über 20 Jahren für Sie unterwegs!
Seit dem 1. August 2013 auch Tel. 062 842 60 13 (ehemals L. Hitz AG, 5034 Suhr)

M. Bertschi GmbH · Holtenstrasse 1 · 5722 Gränichen
Telefon 062 842 61 09 · E-Mail: mariobertschi@bluewin.ch · www.bertschi-haustechnik.ch

Wyder Gartenbau AG

happyprint
für gute Laune

jost
Robert Jost AG
Eisenwaren ■ Haushalt

Ring Garage AG
Suhr