



Foto: Stiftung Birkenhof Berg

Fit wie Federer

Ziel des Projekts war die Gesundheitsförderung der Bewohnerinnen und Bewohner der Stiftung Birkenhof Berg mittels teilhabeorientierter Projekt-Planung und -Umsetzung. Zudem die Sensibilisierung für das Thema Gesundheitsförderung in Institutionen und Gesellschaft.

Seite 1

Vorgehen

Der Schwerpunkt des Projekts «Fit wie Federer» lag auf den Bereichen Bewegung und Ernährung. Zu Anfang wurde eine Umfrage bei allen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Angestellten durchgeführt. So wurden Ist-Stand und Verbesserungsmöglichkeiten erhoben. Die Anregungen und Wünsche flossen in den Projektplan ein und wurden im Laufe des Jahres umgesetzt.

Zwischen Februar und Dezember 2016 fanden im Rahmen des Projekts 158 grössere und kleinere Aktivitäten statt. Die Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner wurden dabei alle berücksichtigt. Es gab verschiedenste Bewegungsangebote, wir kochten gemeinsam mit Menschen aus anderen Kulturen und es fanden Kurse zum Thema gesunde Ernährung statt. Der Spass durfte bei all diesen Aktivitäten nie zu kurz kommen und das Essen sollte nicht nur gesund, sondern auch fein sein!

Erfahrungen

Im Projekt-Jahr wurden nicht nur strukturelle Veränderungen vorgenommen, sondern es hat sich durch die zahlreichen Aktivitäten auch die Gesundheitskompetenz der Bewohnerinnen und Bewohner erhöht.

Sie sind sich nun bewusster, dass ihr eigenes Verhalten Gesundheit und Wohlbefinden fördern oder beeinträchtigen kann.

Wir sind überzeugt davon, dass gerade kleine Institutionen gute Voraussetzungen haben, um etwas für die Gesundheit ihrer Bewohnerinnen und Bewohner zu tun. Deshalb möchten wir unsere Erfahrungen gerne weitergeben. Unser Beitrag hierzu ist der ausführliche Projektbericht. Dieser ist auf der Website von «Mein Gleichgewicht» einsehbar. Machen Sie sich unter diesem [Link](#) doch selbst ein Bild davon!

Nächste Schritte

Errungenschaften aus dem Projekt wurden in die Strukturen und Prozesse überführt. Die Erfahrungen werden weiterhin in der Institution genutzt. Es hat sich gezeigt, dass eine Projektmethodik, die Wert darauf legt, die Klientinnen und Klienten von Anfang an einzubeziehen, nicht nur die Teilhabe fördert, sondern auch die Motivation. Daher werden kommende Projekte ebenfalls von Beginn an gemeinsam mit Klientinnen und Klienten geplant.

UN-BRK-Artikel: Art. 30.5.b: Dieser Artikel der UN-BRK bezieht sich auf Massnahmen, «um sicherzustellen, dass Menschen mit Behinderungen die Möglichkeit haben, behinderungsspezifische Sport- und Erholungsaktivitäten zu organisieren, zu entwickeln und an solchen teilzunehmen, und zu diesem Zweck die Bereitstellung eines geeigneten Angebots an Anleitung, Training und Ressourcen auf der Grundlage der Gleichberechtigung mit anderen zu fördern».

Seite 2

Autor: Marius Ritzhaupt

Institution:



Kontakt:

Marius Ritzhaupt

Leitung Wohnheim
Stiftung Birkenhof Berg
Birkenweg 7
8471 Berg (Dägerlen)
Telefon 052 305 12 40
wohnheim@stiftung-birkenhof.ch

[Zur Webseite](#)


Umgesetzt durch:

INSO

CURAVIVA.CH

evahs

Unterstützt durch:

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung
von Menschen mit Behinderungen EBGB