

A stylized sun in the top right corner and several blue and white clouds in the top left corner. The background is a blue gradient with a faint grid pattern.

WANDERLAGER 2012

WANNENTAL, 13. – 19. MAI. 2012



ferienzentrum **wannental**


stiftung altried



GEMEINSAM IN BEWEGUNG SEIN

BEWEGUNG, ENTSPANNUNG, ERNÄHRUNG



**NATUR ERLEBEN
BERGE, WIESEN, TIERE,
WASSER**



ABER AUCH.....

ZEIT ZUM ENTSPANNEN

GUT ESSEN

SPIEL UND SPASS

SHOPPING

UND SO KÖNNTE DIE WOCHE AUSSEHEN.....

Sonntag	Ankunft/Zimmer beziehen Gruppensitzung und Besprechung Lagerwoche Spielabend (Kartenspiele u.s.w)
Montag	Wandertag
Dienstag	Shopping in Luzern Ping Pong / Töggelimeisterschaft
Mittwoch	Wandertag
Donnerstag	Besuch Thermalbad (Zurzach, Bad Schinznach)
Freitag	Kleine Wanderung Auswärts Essen
Samstag	Abfahrt



**HABE ICH DEIN
INTERESSE GEWECKT ??**

ANMELDUNG FOLGT.....

Wanderlagerwoche

Stiftung Altried Memphis, Dübendorf

Das Memphis nimmt am Projektes „Mein Gleichgewicht“ teil das vom Kulturprozent der Migros gefördert wird. (meingleichgewicht.ch)

In diesem Zusammenhang ist unter anderem die Idee einer Wanderlagerwoche im Wannental entstanden.

Bewegung trägt viel zur allgemeinen Befindlichkeit bei, tut der Fitness gut, fördert die Gesundheit sowie unser Körperempfinden.

Es entstehen Gruppenübergreifende Aufgaben. So werden neue Synergien im Memphis freigesetzt und die Beziehungen zwischen den Bewohnern werden gestärkt.

Primär geht es in dieser Woche um Bewegung.

Ruhephase, Ernährung sowie Spiel und Spaß werden nicht zu kurz kommen.

Es wird selber gekocht wobei die Bewohner in der Menu Auswahl mit einbezogen werden und sich aktiv in der Küche beteiligen können.

Das Essen soll reichhaltig, ausgewogen und gesund sein.

Die Lagerwoche findet jeweils 1x jährlich von Sonntag bis Samstag im Frühling oder Herbst statt.

In 2012 können sich nur BewohnerInnen anmelden die gut zu Fuss sind und sich gerne bewegen.

Geprüft wird, ob das Lager alternierend zwischen Wanderlager für Geher und Rollstuhllager für unsere Rollstuhlfahrer durchgeführt wird.

Pro Wohngruppe können sich ca. 2 Bewohner anmelden. Diese werden von einer Betreuungsperson begleitet.

Die Grösse der Gruppe ist vorerst auf 8 BewohnerInnen und 4 Betreuer angesetzt.

Wünschenswert ist, wenn sich neue MitarbeiterInnen zur Teilnahme melden, damit sie die BewohnerInnen der anderen Wohngruppen kennenlernen können.

Im Vorfeld finden 2 Sitzungen statt.

•Sitzung mit dem Lagerteam (2 Monate im voraus)

Vorstellung Lagerleitung
Ziel der Wanderwoche
Begleitbericht
Ideen für Ausflüge
Aufträge verteilen
Schlechtwetterprogramme

•Sitzung mit den Lagerteilnehmer (1 Monat im voraus)

Vorstellung des Lagerteams
Ablauf der Wanderwoche
Präsentation der Wanderungen
Menü Wünsche
Allgemeine Informationen



Tanzen, Tanzen, Tanzen

Es gibt so viele verschiedene Tanzarten

o Salsa



o Tango



Und noch viele weiter

o Flamenco



o Breakdance



Aber man muss natürlich nicht eine Tanz Art können

Man kann auch einfach so aus Lust tanzen

Ob alleine



Oder zu zweit



Oder eine ganze Gruppe



Beim Tanzen wird dein
ganzer Körper bewegt



Tanzen kann man überall

- Disco
- Zu Hause
- Herbstfest
- Chilbi
- Tanzraum





Natürlich muss einem die Musik auch gefallen.

Auch dort gibt es so viele verschiedene

- Jazz
- Hip-Hop
- Rock
- Pop
- Klassik

Und noch viele weitere



**Das wichtigste ist, dass es
dir Spass macht.**

Wenn ihr jetzt Lust habt zu tanzen, könnt ihr jetzt 2 mal im Monat alle miteinander tanzen. Bringt eure Musikstücke selber mit und wir tanzen alle zusammen.

Ernährungsberatung in der Stiftung Altried Memphis, Dübendorf

Ausgangslage:

Im Rahmen von „mein Gleichgewicht“ wird in einer Kleingruppe das Thema Ernährung besprochen und visualisiert.

Was ist Gesund?

Was ist eher ungesund?

Was können wir im Alltag gemeinsam für ein besseres Körperempfinden unternehmen?

Ernährungspyramide

Jährlich finden 4 Settings im Bereich Kochen statt. Diese haben zum Ziel die saisonale Küche unseren BewohnerInnen schmackhaft zu machen. Wir werden uns auch mit der Frage auseinandersetzen was uns gut tut und was eher schlecht ist für unsere Gesundheit.

Diese Fragen werden in diesen Schulungsstunden erklärt und es wird ein kleines saisonales Menu gekocht. Es soll auch aufzeigen was für Gemüse/Früchte im Moment aktuell sind und was damit gemacht werden kann.

Die Schulung findet jeweils am Samstag statt und dauert von 15.00 – 19.00.

Der Memphis-Garten wird ab Herbst 2011 wieder aufblühen und wird ebenfalls in das Kochangebot mit einbezogen.

SPORT, SPIEL, SPASS

Ein bedeutendes Ziel bei Sport, Spiel und Spass mit unseren Klienten ist die Vermittlung von Freude an der Bewegung, die Förderung eines physischen und psychischen Wohlbefindens sowie das Erreichen eines höchstmöglichen Grades an Selbständigkeit.

Da das Leistungsniveau der Gruppe sehr unterschiedlich (auch Rollstuhlfahrern) ist, müssen die Leistungsanforderungen teilweise herabgesetzt und die Übungen individuell didaktisch differenziert werden.

Als Aufgaben des Sports Spiel und Spass geht es um:

- Vervollkommnung der motorischen Leistungsfähigkeit
- Prävention und Minderung gesundheitlicher Beeinträchtigung
- Erwerb sozialer Kompetenz über das Einhalten von Spielregeln, Fairness und gegenseitigen Rücksichtnahme, Beeinflussung emotionaler Prozesse, Bewegungsfreude
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten Gleichgewichts-, Reaktion-, räumliche Orientierungs-, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit
- Schulung der konditionalen Fähigkeiten, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, und Beweglichkeit
- Vervollkommnung motorischer Fertigkeiten, gemeinsames Sprechen, einander helfen, einander akzeptieren und gemeinsames erleben.

"Ich han gar nöd gwüsst, dass ich chan gumpe mit em starche und au mit em schwache Bei. Im Wasser bin ich ja ganz liecht. Ich han glaub öppis entdeckt !,,

Begeisterter Ausspruch eines unserer TeilnehmerInnen nach dem ersten Mal
"Wasserspiel,,

wir schwimmen, tauchen, spritzen, lachen, schweben...

**wir erfinden Spiele, bei denen wir alle gegen den Ball gewinnen...
und zum Schluss lassen wir uns auf den Matten vom Wasser treiben und entspannen uns...**

Müde sind wir dann und einfach zufrieden...

Wir kommen unserem Gleichgewicht immer näher...

Sowohl die TeilnehmerInnen mit einer Behinderung als auch das Betreuungspersonal erleben im Element Wasser eine neue Dimension von Gleichgewicht.