gut & gesund
geniessen - bewegen - wohlfühlen

Stiftung Brändi
sozial und professionell

«meingleichgewicht»

1 Ausgangslage und Projektidee

Seit 2010 lautet ein strategisches Jahresziel der Stiftung Brändi:

«Das Verpflegungsangebot für die Mitarbeitenden und das Personal entspricht den ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und ist preislich attraktiv.»

2 Ziel und Auftrag des Projektes

Kenntnisse über gesunde Ernährung und Realisierung sind aktualisiert. Das Ernährungsangebot entspricht diesen Erkenntnissen. MitarbeiterInnen und BewohnerInnen sowie das Personal sind sensibilisiert und nutzen das gesunde Angebot.
Die Projektgruppe hat den Auftrag noch etwas weiter gefasst und will auch die Bewegung fördern. Wir sind der Meinung, dass man Essen und Bewegung nicht trennen sollte.

3 Projektgruppe

Die Zusammensetzung der Projektgruppe ist interdisziplinär; Fachleute aus dem Bereich Kantineleitung/Hauswirtschaft und Sozialpädagogik.

Mark Imgrüt *	Abteilungsleiter	Wohnhaus	Horw
Rudolf Hager *	Küchenchef	Restaurant Cayenne	Sursee
Jörg Ingold	Küchenchef	Restaurant Rubinette	Horw
Regula Lienhard	Wohnen Plus	Wohnhaus	Sursee
Rolf Meier	Alterswohnen	Stöckli	Horw
Rita Nussbaum	Leitung Hausdienst	AWB Willisau	Willisau
Colette Amrein-Marx	Zentrale Dienste	Kriens	Kriens

* Co-Projektleiter

Die Stiftung Brändi ist eine privatrechtliche Stiftung und professionelle Non-Profit-Organisation. Die Förderung und Verwirklichung von beruflicher, gesellschaftlicher und kultureller Integration von Menschen mit Behinderung steht im Zentrum und ist auch ein Auftrag des Kantons Luzern. Wir setzen uns ein für Menschen mit geistiger oder körperlicher Behinderung, für Menschen mit Lernbehinderung und für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung. In 16 Betrieben bieten wir im ganzen Kanton 1'000 Arbeits- und Ausbildungsplätze und 300 Wohnmöglichkeiten an.

Die Stiftung Brändi ist aber auch ein hochmodernes, innovatives Unternehmen, das in einem marktwirtschaftlichen Wettbewerbsumfeld besteht. Mit insgesamt 1'400 Beschäftigten ist die Stiftung Brändi einer der grössten Arbeitgeber im Kanton. Wir sind in 14 Branchen tätig, erbringen hohe Produktions- und professionelle Dienstleistungen. Damit sind wir ein sehr attraktiver und verlässlicher Wirtschaftspartner in den verschiedensten Bereichen. Wir arbeiten eng mit der Industrie und dem Gewerbe zusammen.

Arbeiten in der Stiftung Brändi
Unser Klientel kann das Mittagessen im Personalrestaurant einnehmen.

Arbeiten und Wohnen in der Stiftung Brändi
Das Mittagessen wird im eigenen Restaurant eingenommen. Frühstück und Nachtessen werden auf der Wohngruppe zubreitet, ebenso die Mahlzeiten an den Wochenenden und an den Feiertagen. Die Bewohnerinnen und Bewohner erstellen zusammen mit dem Betreuungspersonal einen Menüplan, gehen einkaufen und kochen zusammen.

4 Projektschwerpunkte

Unter Berücksichtigung der bestehenden Rahmenbedingungen sprechen wir die Belegschaft gezielt in drei Stufen an:

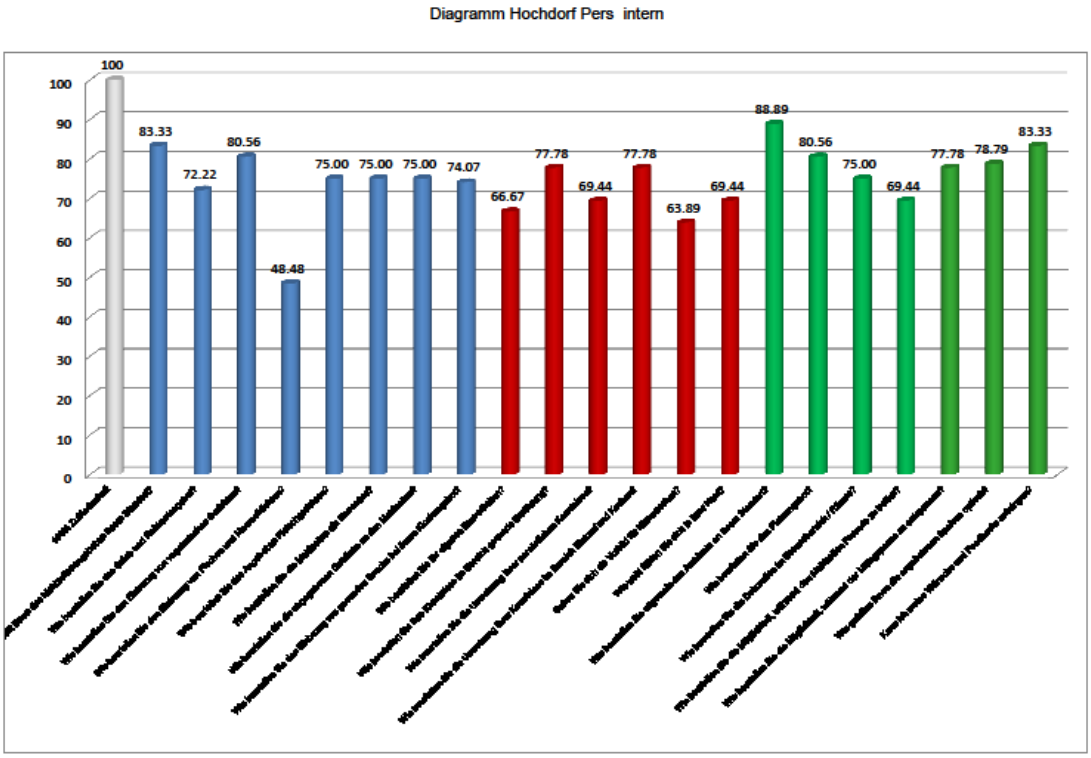
1. Stufe 2010 Stiftungsübergreifende Aktivitäten für ca. 1‘400 Personen
2. Stufe 2011 Personal und Betreuende in den Bereichen Arbeiten und Wohnen
3. Stufe 2012 Mitarbeitende und BewohnerInnen

Mit Schwerpunkten in der Sensiblisierung, der Wissensvermittlung, der Veränderung und der Nachhaltigkeit.

5 Meilensteine 2010

- Kick-off und Bedarfsabklärung
- CI mit neuem Logo gut&gesund (CI=Corporate idendity)
- Ernennung einer Ansprechperson pro Unternehmen als Sprachrohr der Projektgruppe und um Rückmeldungen aus den Betrieben zu erhalten
- Fragebogen erstellen, versenden
- Auswertung und ananlysieren von 800 retournierten Fragebogen
- Sofortmassnahme ergreifen; Kiosk-Angebot (Knipskarte mit Ampelfarben grün-gelb-rot) Getränkeangebot attraktiver gestalten

gut & gesund
geniessen - bewegen - wohlfühlen



6 Meilensteine 2011

6.1 Januar 2011

Für die Broschüre «Hitliste beliebter und kalorienarmer Menüs» besprechen sich die Wohngruppenbetreuer mit den BewohnerInnen und tragen beliebte Abendmenüs zusammen. Daraus soll eine Broschüre entstehen, welche wir an alle Wohngruppen in der Stiftung abgeben wollen.

Als Dankeschön für die ausgefüllten Fragebogen haben alle ein kalorienarmes Süssgetränk erhalten. Die Etikette (unten abgebildet) verweist auf des Jahresprogramm 2011.

Fazit und Erfahrung
Bereits das Ausfüllen des Fragebogens hat bei vielen ein neues Ernährungsbewusstsein ausgelöst. In den Schöpfstrassen wird nachgefragt, von welchen Nahrungsmitteln mehr gegessen werden darf. Einige bitten um weniger Sauce etc.

Die Projektgruppe hat festgestellt, dass das Erstellen eines Fragebogens sehr kompliziert werden kann. Für das Ausfüllen des Bogens mussten die Betreuungspersonen bei den Klientinnnen und Klienten teilweise grosse Übersetzungshilfen leisten. Ein erstes Ziel wurde jedoch schon erreicht, indem die meisten Leute der Stiftung Brändi sich mit dem Thema Essen auseinandergesetzt haben.

Die Auswertung von 800 Fragebogen ist mit einem enormen Aufwand verbunden. Die Aussagen zeigen der Projektgruppe deutlich, wo wir ansetzen können, um die Qualität des Essens zu verbessern.

Die Geschäftsleitung beschliesst, dass ab sofort in den Pausen und zu den Mahlzeiten gratis Früchte sowie Mineralwasser und Tee für das Personal und die Klientinnen und Klienten abgegeben werden.

Fazit
Von den Gratisfrüchten wird regen Gebrauch gemacht. Für den kleinen Hunger legen wir Messer bereit und ermöglichen dadurch, nur die Hälfte einer Frucht zu essen.

Von der Küche bekommen wir die Meldung, dass die Abgabe der Früchte sehr teuer ist und dass man sich überlegt, ob nur noch Äpfel abgegeben werden sollen. Eine andere Möglichkeit wäre die Abgabe gegen Bons oder eine kontrolliertere Abgabe.

6.2 Februar 2011

Das wöchentliche Menu-Angebot in den zwei Restaurants wird mit mindestens einem "gut&gesund Menü" mit maximal 600 Kalorien erweitert. (Abbildung eines Wochenangebots siehe unten)

Restaurant
Cayenne

Stiftung Brändi I AWB Sursee I Münsterstrasse 20
CH-6210 Sursee I Tel. 041 925 68 15
braendi.ch/cayenne I cayenne@braendi.ch

TAGESGERICHT (INKL. WASSERAUSWAHL) >> CHF 15.- BAR / 14.50 LEGIC

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8.00 - 16.00 Uhr
Mittagessen 11.30 - 13.00 Uhr

MONTAG 14. November 2011	DIENSTAG 15. November 2011	MITTWOCH 16. November 2011	DONNERSTAG 17. November 2011	FREITAG 18. November 2011
Tagessuppe	Tagessuppe	Tagessuppe	Tagessuppe	Tagessuppe
Ungarisches Rindsgulasch **Polenta mit Dörrtomaten** **Saisonsalat**	**Pouletschenkel** **Kokoscurrysauce** **Gemüsereis** Fruchtschnitte	**Geräuchertes Rippli** **Sauerkraut** **Salzkartoffeln**	**Spaghetti mit Kalbfleischbolognese** **Auswahl von Garnituren** **Saisonsalat** Mandelcreme	**Emmentaler Schnitzel** **Wedges Kartoffeln** **Marktgemüse**

WOCHENGERICHT (INKL. WASSERAUSWAHL) >> CHF 15.- BAR / 14.50 LEGIC

PASTA	TRENDIG	FINE	NEWS
Tagessuppe **Penne mit Pouletstreifen an Nussrahmsauce und Trauben** **Saisonsalat**	Tagessuppe **Felchenfilets auf Herbst-Gemüsekreation** **Sauerrahm mit Limetten** **Saisonsalat** gut & gesund	Tagessuppe **Gebackener Camembert auf caramelisiertem Zwiebelragout** **Nüsslisalat an weissem Balsamicodressing** vegetarisch	Menüteller die einen Energiewert unter 600 kcal (ca. 2500 KJ) aufweisen, sind deklariert mit: gut & gesund

Stiftung Brändi
sozial und professionell

Fazit
Das mit dem Loge gut&gesund gekennzeichnete Menü wird häufig bestellt. Nachfrage steigend.

Für das Küchenpersonal ist die Kalorienberechnung ein zusätzlicher Aufwand, welcher auch ein gutes Lernfeld beinhaltet. Stiftung Brändi Restaurant Cayenne

6.3 März 2011

Hinweis in unserem Personalforum (Lohnbeilage für das gesamte Personal der Stiftung) auf das Projekt gut&gesund.

Die 16seitige Broschüre «Hitliste beliebter und kalorienarmer Menüs» wird publiziert. Verteiler: Wohngruppen, Wohntraining, Berufsschulen und elektronisch im Intranet.

Fazit
Mit der handlichen Broschüre ist ein Werkzeug entstanden, Menüs aus einer anderen Gruppe nachzukochen. Dies spricht unsere Menschen mit Behinderung sehr an. Gleichzeitig finden wir weitere Links zu Rezepten und erfahren, welche Gemüse und Früchte wann Saison haben.
Es machte den einzelnen Gruppen Spass, an dieser Broschüre mitzuarbeiten. Als Mitglied der Projektgruppe hatte man sich zusätzlich mit Fragen der Kosten, des Drucks und der Verteilung auseinanderzusetzten.

6.4 Januar – März 2011

Mit einem Mail an alle Gruppenleiter in den AWB's motivieren wir für kurze Bewegungspausen. Diese Bewegungspausen werden bereits seit langer Zeit an vielen Arbeitsplätzen durchgeführt. Mitarbeitende bringen ihre Lieblingsmusik mit und freuen sich auf die Bewegungspausen.

Fazit
Einige Gruppen bewegen sich regelmässig mit Turnübungen am Arbeitsplatz. Andere marschieren in der Pause um das Haus. Bewegung am Arbeitsplatz entspannt Muskulatur und lockert den Kopf.

6.5 April 2011

Die Broschüre «Ernährungstipps» in handlichem Kleinformat mit verständlich formulierten Ernährungstipps über gesunde Ernährung im allgemeinen und Vitamine, Nährstoffe etc. verteilen wir auf die Wohngruppen und in den Restaurants.

gut & gesund
geniessen - bewegen - wohlfühlen

Allgemein

- Unser Körper braucht Essen um funktionieren zu können
- Es müssen verschiedene Nahrungsmittel kombiniert werden
- Die wichtigsten Nährstoffe sind Proteine, Kohlenhydrate und Fette

mehr Wissen: www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/energ

Nährstoffe

Fazit
Die Broschüren liegen von Zeit zu Zeit auf, man kann sich Infos holen. In den Wohngruppen dienen sie dazu, das Thema gesunde Ernährung aufzunehmen, darüber zu sprechen und etwas davon umzusetzen.
Die Projektgruppe konnte diese Broschüre von AWB Sursee übernehmen, sie hatten im vorigen Jahr schon ein Projekt über gesunde Ernährung.

6.6 Juni 2011

Während einer Woche bieten wir ein umfassendes Sportprogramm an. An jedem Standort ermöglichen wir das Kennenlernen von neuen oder unbekannten Sport- und Freizeiterlebnissen. Zusätzlich erhalten wir Gelegenheit, auf das Spiel- und Sportfest zu trainieren. Die Angebote reichen von der Disco über Kubb bis Joggen.

Einige Impressionen der Sportwoche.

Fazit
Das Wetter hätte besser nicht sein können. Die Sportangebote, welche mehrheitlich im Freien stattgefunden haben, konnten alle trocken durchgeführt werden. Spiel und Spass stand im Vordergrund. In einem Wohnunternehmen fand eine Disco statt. Dieser Anlass mit Tanz und Bewegung zu aktueller Musik wird wieder einmal durchgeführt werden. Auch das Krafttraining hat Begeisterung ausgelöst. Das Wohnunternehmen löst für die Bewohner ein Fitnessabonnement.

Für die Projektgruppe war es eine grosse Herausforderung unsere Ideen in der ganzen Stiftung "zu verkaufen". Die verschiedenen Interessen in den Unternehmen waren gut spürbar. Dank dem Engagement von vielen einzelnen Betreuungspersonen in den Werkstätten und den Wohnhäusern kam es zu ganz tollen Aktivitäten.

6.7 Juli 2011

Alle Teilnehmenden und Trainer der Sportwoche vom Juni 2011 erhalten als Belohnung und Anregung für weitere Sportaktivitäten ein Trinkbidon. Zusätzlich werden unter den Teilnehmenden 10 Hallenbadeintritte ins neue Allmendschwimmbad verlost.

6.8 September 2011

Impulsseminar «Gesundes Essen – gibt es das überhaupt»

In Zusammenarbeit mit der Klubschule Migros bieten wir für das Personal ein Impulsseminar, zwei Workshops sowie ein Kochkurs an. Teilnehmer dieser Kurse sind BetreuerInnen und Betreuer, welche in der Wohngruppe für die Mahlzeitenzubereitung verantwortlich sind, aber auch persönlich Interessierte sind willkommene Kursteilnehmer. Das Impulsseminar wird zweimal erfolgreich durchgeführt.

Fazit
Das Impulsseminar hat zu reden gegeben! Die Mythen, Fakten und Provokationen zum Thema Ernährung haben viele Pausendiskussionen angeregt. Die Wichtigkeit von sportlicher Betätigung ist ein wesentlicher Bestandteil für die Gesundheit und das Wohlfühlen.

6.9 November 2011 Information an alle zum internationalen Welt-Diabetes-Tag

6.10 Infostand und Saftbar anlässlich Neueröffnung des Personalrestaurants Rubinette der Stiftung Brändi in Horw.

Um über das Stiftungsprojekt gut&gesund zu orientieren, haben wir die günstige Gelegenheit genutzt, welche ein Tag der offenen Tür bietet. Auf Stellwänden wurde die interessierte Öffentlichkeit über den Projektverlauf und die geplanten künftigen Schritte informiert. Die ausgeschenkten, selbst gepressen Gemüse- und Fruchtsäfte erleichterten den Einstieg zu vielen guten Gesprächen mit den Gästen.

Fazit
Der Infostand mit der Saftbar war sehr erfolgreich. Der Austausch mit dem Publikum war interessant und für beide Seiten fruchtbar. Für die Projektgruppe war es schön, die geleistete Arbeit darzustellen und Feedbacks zu erhalten. Der recht grosse Aufwand hat sich sehr gelohnt.

Internetauftritt bei «meingleichgewicht.ch»

6.11 Oktober 2011

2 teiliger Workshop «Gesunde Ernährung – im Alltag umgesetzt»
Der 1. Teil des Workshops findet statt. Ziel ist, das eigene Essverhalten kennen und dieses mit einfachen Massnahmen im Alltag verbessern. Angeregte Diskussionen und neue Hinweise zur aktuellen Ernährung werden von den Kursteilnehmern mit in die Praxis genommen. Beim Erfahrungsaustausch im 2. Teil des Kurses von Mai 2012 werden die Umsetzungserfolge und Stolpersteine besprochen.

7 Meilensteine/Aktionen ab November 2011

November 2011 Kochkurse «Kochen – gut, schnell, schön, einfach und kalorienarm»

8 Vorschau 2012

Nachdem im 2011 vorwiegend das Personal geschult und weitergebildet wird, legen wir den Fokus für 2012 vollumfänglich auf die Schulung unsere Menschen mit Behinderung.

Mit einem Theater möchten wir die Menschen mit Behinderung für den Besuch eines mehrtägigen Kurs von ProInfirmis animieren. Die Bildunskurse werden an 6 Tagen angeboten.

9 Ideenbörse

Schrittzähler anschaffen, Tappa

Lebensmittelproduzenten besuchen

Bauernhof besuchen

Neue Ideen von Ansprechpersonen prüfen