IM GLEICHGEWICHT:

IN & OUT

Projekteingabe „meingleichgewicht“

Brunau-Stiftung Postfach T 044 285 10 50 info@brunau.ch
Edenstrasse 20 8027 Zürich F 044 285 10 51 www.brunau.ch

Inhaltsverzeichnis

1 DIE BRUNAU-STIFTUNG 2

1.1 DIE AUSBILDUNGSPLÄTZE 2
1.2 DAS GIESSHÜBEL-OFFICE (GO) 2
1.3 UNSER BÜRODIENSTLEISTUNGSANGEBOT 3
1.4 DAS WOHNHAUS 4
2 GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER BRUNAU-STIFTUNG 4
2.1 GRUNDLAGEN FÜR UNSER GESUNDHEITSKONZEPT 5
2.2 UNSERE VIER BETÄTIGUNGSFELDER 5
2.3 DIE ANGEBOTE IM EINZELNEN 6
2.3.1 HANDLUNGSFELD BEWEGUNG 6
2.3.2 HANDLUNGSFELD ERGONOMIE 7
2.3.3 HANDLUNGSFELD STRESS 9
2.3.4 HANDLUNGSFELD ERNÄHRUNG 10
2.4 FAZIT 11
3 PROJEKT „IM GLEICHGEWICHT: IN & OUT“ 11
3.1 ZIELE DES PROJEKTS 12
3.2 CHANCEN 12
3.3 RISIKEN 12
3.4 GROBKONZEPT 13
3.5 DETAILLIERTER MASSNAHMENKATALOG 13
3.5.1 GRATISÄPFEL 13
3.5.2 GESUNDER ZNÜNI 14
3.5.3 ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN / KOCHKURS AUSSENWOHNGRUPPE 14
3.5.4 SCHULUNG: GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG 14
3.5.5 BRIEFKASTEN ERNÄHRUNG 14
3.5.6 LANGFRISTIGE VERANKERUNG 15
3.6 „PRODUKTE“ 15
3.6.1 KOCHBUCH 15
3.6.2 „HANDBUCH TRAUMINSEL“ 15
3.6.3 BROSCHÜRE „GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG“ 15
3.7 MASSNAHMEN UND WIRKUNGSFELDER AUF EINEN BLICK 16
3.8 ZEITPLAN UMSETZUNG „IM GLEICHGEWICHT: IN & OUT“ 16
4. AUSWERTUNG / RESULTATE 16

Abbildung 1: Vortrag "Rauchfreie Lehre" 2
Abbildung 2: Geschützte Arbeitsplätze im GO 2
Abbildung 4: Wohnhaus 4
Abbildung 5: Gemeinsames Kochen im Wohnhaus 4
Abbildung 6: Mitarbeiterin am Stehpult 7
Abbildung 7: Umfrage Gefahrenbeurteilung 9

Fotos: T + T Fotografie, Gery Augstburger

1 Die Brunau-Stiftung

Die Brunau-Stiftung ist ein Unternehmen mit sozialem Auftrag, das Bürodienstleistungen anbietet. Zweck der Stiftung ist die kaufmännische und logistische Ausbildung und berufliche Integration von jungen Menschen, die physisch und/oder psychisch beeinträchtigt sind. Über 50 Jugendliche machen jährlich eine praxisbezogene Ausbildung, die ihnen nach Abschluss der Lehre die Integration in den Arbeitsmarkt ermöglicht. Die Stiftung betreibt auch das Giesshübel-Office (GO): hier stehen 20 Arbeitsplätze für Erwachsene mit einer IV-Rente zur Verfügung. In unserem Wohnhaus sowie den dazugehörenden zwei Aussenwohnungen bieten wir bis zu 21 Lernenden begleitetes Wohnen an. Die Brunau-Stiftung steht Jugendlichen mit einer IV-Verfügung aus der ganzen Deutschschweiz offen und wird von Bund (Ausbildungen) und Kanton Zürich (geschützte Büroarbeitsplätze) sowie durch Kundenaufträge und Spenden finanziert.

1.1 Die Ausbildungsplätze

Abbildung 1: Lernende am Vortrag "Rauchfreie Lehre"

Unsere Lernenden machen ihre Ausbildung im kaufmännischen oder logistischen Bereich. Sie bearbeiten Kundenaufträge im Sekretariats-, Buchhaltungs- oder Logistikbereich. Unser Berufsbildungsangebot in Kürze:

- ✓ Büroassistent/-in INSOS PrA
- ✓ Logistiker/-in INSOS PrA
- ✓ Büroassistent-/in EBA
- ✓ Logistiker/-in EBA
- ✓ Kaufmann/Kauffrau EFZ

Daneben bieten wir Berufsvorbereitung, Arbeitstraining und Praktika an.

1.2 Das Giesshübel-Office (GO)

Abbildung 2: Geschützte Arbeitsplätze im GO

Das „Giesshübel-Office“ ist eine Abteilung der Brunau-Stiftung, die der beruflichen Integration und Beschäftigung von Menschen mit einer körperlichen und/oder psychischen Beeinträchtigung dient. Die 21 Mitarbeitenden beziehen eine IV-Rente und sind im geschützten Rahmen angestellt. Durch ihre körperliche oder psychische Beeinträchtigung können sie (noch) nicht auf dem regulären Arbeitsmarkt arbeiten. Die Brunau-Stiftung bietet ihnen einen festen Arbeitsplatz und die Möglichkeit, in einem interessanten und kundenorientierten Umfeld der Bürodienstleistungsbranche tätig zu sein. Daneben erhalten sie bei Eignung die Chance, sich in einem Fachgebiet (z.B. SachbearbeiterIn Rechnungswesen), weiterzubilden.

1.3 Unser Bürodienstleistungsangebot

Mit den Aufträgen unserer Kunden erwirtschaften wir einerseits Erträge und haben andererseits die Möglichkeit, unseren Jugendlichen eine praxisbezogene vielseitige Ausbildung anzubieten. Die Lernenden bearbeiten Kundenaufträge im Sekretariats- und Buchhaltungsbereich. Sie werden von erfahrenen Fachpersonen begleitet, die für die korrekte Ausführung der Aufträge verantwortlich sind. Das Giesshübel-Office hat keinen Ausbildungsauftrag, sondern ist ein Dienstleistungsbetrieb und spezialisiert auf Vereinsadministration und Treuhandmandate. Unser Angebot in Kürze:

- ✓ Adress- und Datenverwaltung
- ✓ Führen von Vereinssekretariaten
- ✓ Bestellwesen
- ✓ Kurs- und Anmeldeadministration
- ✓ Vermietung Konferenz- und Sitzungsräume
- ✓ Versand und Responseverarbeitung
- ✓ Druck- und Kopierarbeiten
- ✓ Finanzbuchhaltung
- ✓ Debitoren- und Kreditorenbuchhaltung
- ✓ Lohnbuchhaltung (inkl. Sozialversicherungsabrechnungen)
- ✓ Kostenstellenrechnung
- ✓ Anlagebuchhaltung

Abbildung 3: Unser Angebot

1.4 Das Wohnhaus

Abbildung 4: Wohnhaus

Zu unserem Angebot gehört auch das sozialpädagogisch begleitete Wohnen. Unsere Lernenden können, falls gewünscht, im Wohnhaus oder in der Aussenwohngruppe, rund zehn Gehminuten von der Brunau-Stiftung entfernt, wohnen. Die Begleitung der Jugendlichen auf ihrem Weg zu verantwortungsbewussten und selbständigen Erwachsenen gehört zum pädagogischen Auftrag der Brunau-Stiftung. Wir legen Wert auf gegenseitige Akzeptanz, Fairness und Selbstverantwortung. Das Ziel ist, die jungen Erwachsenen auf ein späteres selbständiges Wohnen sowie auf das eigenständige Leben in der Gesellschaft vorzubereiten. Das Wohnhaus wird als Wohngemeinschaft geführt, wobei jede Bewohnerin und jeder Bewohner am Wohngeschehen mitverantwortlich ist. Die Jugendlichen helfen bei hauswirtschaftlichen Aufgaben ebenso mit wie bei der Zubereitung des Abendessens. Die Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen.

Abbildung 5: Gemeinsames Kochen im Wohnhaus

2 Gesundheitsförderung in der Brunau-Stiftung

In der Brunau-Stiftung arbeiten viele Menschen, für die Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist. Sie liegt uns daher besonders am Herzen. Mit vielfältigen Massnahmen fördern wir die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Angestellten, denn wir sind überzeugt, dass dies letztlich der Motivation und Arbeitsleistung zu Gute kommt. Diese Grundhaltung ist nicht neu, sondern wurde bereits vor 20 Jahren verankert. Es wurde damals die Stelle einer Bewegungsfachperson geschaffen und so der Gesundheitsförderung in der Brunau-Stiftung Gewicht verschafft. Die Aufgabenfelder der Bewegungsfachfrau wurden laufend den Bedürfnissen und neuen Erkenntnissen angepasst. Ein grosses, neueres Betätigungsfeld ist die ergonomische Beratung.

Im Januar 2014 wurden die Angebote und Massnahmen zur Gesundheitsförderung in der Brunau-Stiftung durch eine interne Arbeitsgruppe analysiert und überprüft. Anstoss dafür war eine Einladung zur Wettbewerbsteilnahme bei „meingleichgewicht“. Eine erste Informationssitzung im Januar ergab, dass die gesamte Geschäftsleitung sich von der Idee des Wettbewerbs angesprochen fühlte und der Beschluss zu einer Wettbewerbsteilnahme wurde gefällt. Die Arbeitsgruppe „Im Gleichgewicht: In & out“ wurde mit dem Auftrag gebildet, das

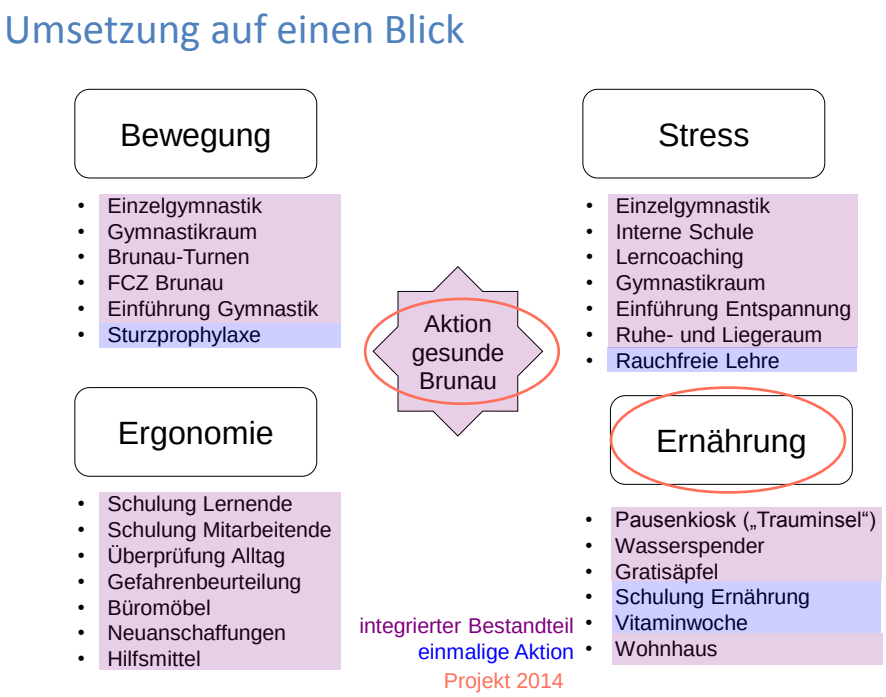
bestehende Angebot im Bereich Gesundheitsförderung zu überprüfen und aufzulisten, sowie die Wettbewerbsteilnahme aufzugleisen. Im Folgenden die Zusammenfassung der Analyse.

2.1 Grundlagen für unser Gesundheitskonzept

Die Gesundheitsförderung in der Brunau-Stiftung ist schriftlich verankert und gliedert sich in die vier Betätigungsfelder Bewegung, Ergonomie, Stress und Ernährung. Die Grundlagen finden sich im Qualitätsmanagement (QM). Für die vier Betätigungsfelder gibt es fest verankerte Angebote, einmalige Aktionen und einen Jahresschwerpunkt.

Den Jahresschwerpunkt haben wir 2005 ins Leben gerufen und ihn „Aktion gesunde Brunau“genannt. Ziel: Während einiger Projekttage wird ein spezielles Thema zur Förderung der Gesundheit bearbeitet. Neben Sensibilisierung, Schulung und Weiterbildung richtet die „Aktion gesunde Brunau“ ihren Blick immer auch auf Nachhaltigkeit, Verankerung und Verbesserungsmöglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung. Bereits zweimal haben wir während solcher Projekttage mit einer Ernährungsfachfrau zusammengearbeitet. Nach beiden Inputs hat die Brunau-Stiftung im Hinblick auf die Nachhaltigkeit Massnahmen ergriffen. So wurden zum Beispiel Wasserspender mit mineralisiertem Wasser aufgestellt um so die Mitarbeitenden und Lernenden zu motivieren, genügend zu trinken (siehe auch 2.3.4). Das Angebot wird rege benutzt und auch sehr geschätzt.

2.2 Unsere vier Betätigungsfelder



2.3 Die Angebote im Einzelnen

2.3.1 Handlungsfeld Bewegung

Regelmässige körperliche Aktivität ist gesundheitsfördernd. Wir unterstützen gesundheitsfördernde Aktivitäten und reduzieren so den Bewegungsmangel, der sich aus der sitzenden Tätigkeit ergibt. Wir bieten einerseits individuell massgeschneiderte Gymnastikangebote und andererseits mit unserem FCZ Brunau ein Freizeitangebot, dass Bewegung und Gruppenerlebnisse ermöglicht.

Einzelgymnastik: Die Lernenden haben die Möglichkeit, während der Arbeitszeit wöchentlich bei unserer Bewegungsfachfrau eine halbe Stunde in die Einzelgymnastik zu gehen. In der Einzelgymnastik erhalten die Lernenden eine individuelle Bewegungs- und Haltungsschulung, die auf ihre Beeinträchtigung abgestimmt ist. Unter Anleitung lernen sie, behinderungsbedingte Belastungen auszugleichen, Fehlhaltungen zu vermeiden bzw. wahrzunehmen und diese entsprechend zu korrigieren. Sie lernen Entspannungs- und Entlastungsübungen kennen, stärken die Haltemuskulatur und verbessern ihre Koordinationsfähigkeit. Vermittlung von Bewegungsfreude und –motivation ist ebenso Ziel wie ein positives, gutes Körpergefühl. Das finden unsere Lernenden zur Einzelgymnastik: Zitate aus unserem Rückmeldeformular QF 3516: „Verspannungen werden etwas gelöst. Die Gymnastik hilft mir, mich zu entspannen und anschliessend wieder fit zur Arbeit zu gehen," Sabrina, 1. Lehrjahr. „Ich lerne meinen Körper besser kennen. So kann ich mich besser auf die Arbeit konzentrieren. Die Übungen entlasten meinen Rücken," Elena, 2. Lehrjahr. „In der Gymnastik lerne ich, wie ich richtig sitzen muss und diverse Bewegungen, die ein korrektes Halten geben. Die Dehnübungen tun mir recht gut und ich fühle mich nach dem Unterricht immer beschwerdefrei," Lorenz, 1. Lehrjahr.

Gymnastikraum: Der Gymnastikraum ist immer offen und steht seit der „Aktion gesunde Brunau" im Jahre 2008 allen Mitarbeitenden und Lernenden zur Verfügung. Er kann in den Pausen, über Mittag oder nach Feierabend frei benützt werden. Es stehen zur Verfügung:

- ✓ Hometrainer (Herz-Kreislauf Training, das viele auch mit einer körperlichen Beeinträchtigung machen können).
- ✓ Rebounder (Mini-Trampolin, gelenkschonendes Herz-Kreislauf Training mit Kräftigung der tiefliegenden Haltemuskulatur).
- ✓ Therabänder (mit Übungsanleitungen zum richtigen Gebrauch und Übungsbeispielen)
- ✓ Liegebett zum Entspannen
- ✓ Grosse Gymnastikbälle
- ✓ Sprossenwand
- ✓ Trainingsgeräte für Balanceübungen
- ✓ Massagebälle, Hanteln, Springseile etc.

Einführung in den Gymnastikraum: Jedes Jahr werden alle neuen Lernenden von unserer Bewegungsfachfrau in Kleingruppen instruiert, wie sie den Raum benutzen können. Übungsbeispiele in den Kategorien Ausdauer, Kräftigung und Entspannung werden gezeigt. Ziel ist es, einen wenig bewegten Büroalltag mit Körperarbeit zu unterbrechen, um das Wohlgefühl zu fördern und vorbeugend gegen allfällige „Bürokrankheiten" zu schützen

(mangelnde Bewegung kann auch zu Übergewicht führen). Viele Lernende sind seit Jahren in einer Physiotherapie und müssen täglich Übungen machen. Mit dem Gymnastikraum bieten wir ihnen die Möglichkeit, zum Beispiel auch in der Mittagszeit ihr tägliches Übungsprogramm zu absolvieren.

Brunau-Turnen: Das wöchentliche Brunauturnen ist obligatorisch für alle Lernenden der INSOS PrA-Ausbildung sowie für alle anderen Lernenden, die auf Grund einer Beeinträchtigung vom Sportunterricht an der Berufsschule dispensiert sind. Kann ein Lernender infolge zu starker Beeinträchtigung nicht am internen Turnunterricht teilnehmen, so hat er die Möglichkeit, den Gymnastikunterricht (s.oben) zu besuchen, wo das Augenmerk mehr auf die Bewegung, die Körperhaltung und das Gleichgewicht gelegt wird und Verspannungen gelöst werden. Unser Turnunterricht wird von einem qualifizierten Behindertensportleiter durchgeführt. Nach dem traditionellen Einlaufen werden meistens Mannschaftsspiele durchgeführt. Die Teilnehmer/-innen dürfen und sollen mitbestimmen und auch selber organisieren.

FCZ Brunau: Der FCZ Brunau ist der hauseigene Fussballclub der Brunau-Stiftung. Seit Beginn des Jahres 2014 ist der FCZ Brunau Partner des FC Zürich. Über zwanzig Jugendliche spielen und trainieren wöchentlich Fussball unter Anleitung von Coach Emin Dündar und Trainer Gery Augstburger. Die meisten Kicker sind noch in der Ausbildung, aber auch Ehemalige sind herzlich willkommen. Ziele des Angebots sind die Stärkung des Teamgeistes und der sportliche Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit. Die zwei Mannschaften des FCZ Brunau nehmen sehr erfolgreich an nationalen und internationalen Turnieren des Behindertenfussballs teil. 2015 ist der FCZ Brunau nach Abu Dhabi eingeladen und nimmt als Delegation an den World Summer Games in Los Angeles teil. Der FCZ Brunau finanziert sich vollumfänglich durch Spenden.

Sturzprophylaxe: Dieses Thema war 2009 unsere „Aktion gesunde Brunau“. Zusammen mit der SUVA haben wir diesen Tag organisiert. Viele unserer Lernenden sind gehbehindert und die Sturzgefahr (gerade im Winter bei Schnee oder Eis) ist sehr gross. Auch wurden alle auf die vielen Stolpergefahren im (Büro-)Alltag sensibilisiert. Beim Umbau unserer Büroräumlichkeiten im Jahre 2012 wurde bei der Auswahl des Bodenbelags auf die Sicherheit (Rutsch- und Stolpergefahr) grosser Wert gelegt (siehe auch 2.3.2 Gefahrenbeurteilung).

2.3.2 Handlungsfeld Ergonomie

Abbildung 6: Mitarbeiterin am Stehpult

Die kaufmännische Tätigkeit findet vorwiegend sitzend statt. Das erzeugt einseitige Belastungen, auf die der Körper mit Verspannung und Schmerz reagiert. Bei Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen kommen noch die Belastungen durch die Beeinträchtigung dazu. Auf eine individuelle Körper- und Bewegungsschulung für Lernende und Mitarbeitende legen wir daher grossen Wert. Büromöbel (automatisch verstellbare Stehtische, Bürostühle)

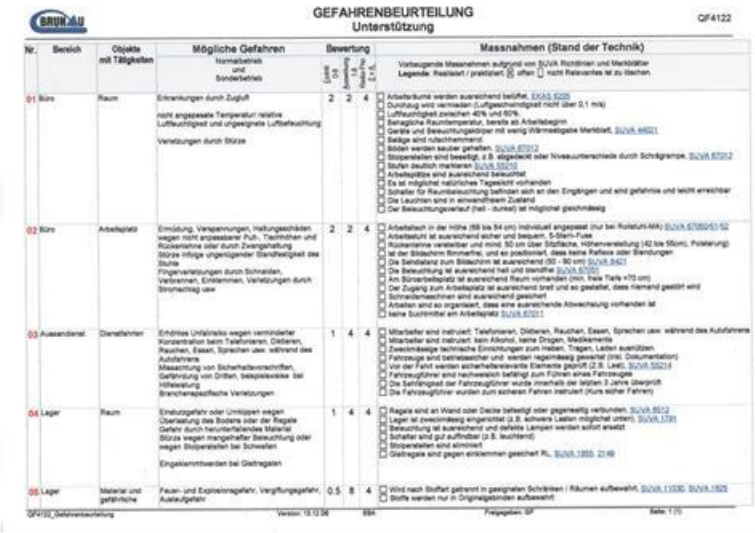
mit einem breiten Spektrum an individualisierten Verstellmöglichkeiten sind in allen Büros vorhanden.

Schulung Lernende: Alle Lernenden erhalten am Anfang ihrer Ausbildung durch die Bewegungsfachfrau eine ergonomische Schulung. Ziel des Kurses ist es, den eigenen Arbeitsplatz ergonomisch richtig einstellen zu können. Einerseits gehört da das Kennenlernen der technischen Verstellmöglichkeiten des Bürostuhls, Arbeitstisches, Bildschirmes etc. dazu. Andererseits geht es um die eigene Körpererfahrung und das eigene Körperbewusstsein. Der Kurs ist so aufgebaut, dass die ergonomischen Richtlinien nicht auswendig gelernt werden, sondern dass am eigenen Körper erfahren wird, warum es zum Beispiel wichtig ist, dass der Stuhl nicht zu niedrig eingestellt ist (bei einem höheren Stuhl braucht es weniger Kraft für die Beckenaufrichtung). Sitzen ist eine Ausdauerleistung (immer die gleiche Haltemuskulatur wird gebraucht) und dadurch ist die Gefahr gross, dass die Muskeln am Abend verspannt sind. Deshalb soll darauf geachtet werden, dass keine fixierte Körperhaltung eingenommen wird, sondern eine dynamische. Der Körper ist auf wechselnde Druck- und Zugverhältnisse angewiesen. Die Lernenden haben während ihrer ganzen Ausbildung die Möglichkeit, unsere Bewegungsfachfrau bei Fragen beizuziehen. Ebenfalls besteht die Möglichkeit, dass sie bei der Einrichtung des Arbeitsplatzes behilflich ist.

Schulung Mitarbeitende: In regelmässigen Abständen werden auch die Mitarbeitenden ergonomisch geschult, da es immer wieder neue Erkenntnisse bezüglich Körperhaltung gibt. Die Teamleitenden werden auf mögliche Haltungs- bzw. Sitzfehler am Arbeitsplatz sensibilisiert, damit sie in ihrer Gruppe den Lernenden hilfreiche Hinweise geben können. Keine Haltung ist so gut, dass sie über längere Zeit eingenommen werden sollte. Darum erhalten die Teamleitenden Tipps für die Arbeitserteilung, damit genügend Abwechslung möglich ist, zum Beispiel mit Hinweisen zu Minipausen, zum Drucker oder Wasserspender gehen, das Pult zum Stehpult umzustellen etc.

Überprüfung der Umsetzung der ergonomischen Schulung im Büroalltag: Unsere Lernenden wechseln zweimal im Jahr die Abteilung. Ein Abteilungswechsel hat auch einen neuen Arbeitsplatz zur Folge. Oft geht dann die individuelle Einstellung des neuen Büroarbeitsplatzes vergessen. Unsere Bewegungsfachfrau besucht jeweils die Gruppen und macht auf die Fehleinstellungen aufmerksam. Aber auch während des ganzen Jahres ist nur schon die Anwesenheit unserer Fachperson wichtig, löst doch allein schon ihre Präsenz eine Erinnerung an eine „richtige“ Körperhaltung aus.

Gefahrenbeurteilung: Einmal im Jahr wird eine Umfrage in allen Büros durchgeführt. Der Umfragebogen wurde von INSOS herausgegeben (Arbeitssicherheit). Bei dieser Umfrage geht es darum, Bestehendes zu überprüfen, Mängel zu beheben, Wünsche und Anregungen entgegenzunehmen und eine Sensibilisierung betreffend möglichen Gefahren zu erreichen.



GEFAHRENBEURTEILUNG
Unterstützung
QF4122

Nr.	Bereich	Objekte mit Tätigkeiten	Mögliche Gefahren (Normalbetrieb und Sonderbetrieb)	Bewertung	Massnahmen (Stand der Technik)
01	Büro	Raum	Erkrankungen durch Zugluft nicht angepasste Temperatur/ relative Luftfeuchtigkeit und ungeeignete Luftbefeuchtung Verletzungen durch Stürze	2 2 4	Arbeitsräume werden ausreichend belüftet, EKAS 6508 Durchzug wird vermieden (Luftgeschwindigkeit nicht über 0,1 m/s) Luftfeuchtigkeit zwischen 40% und 60% Behagliche Raumtemperatur, bereits an Arbeitsbeginn Geräte und Beleuchtungskörper mit wenig Wärmeabgabe Merkblatt, SUVA 44021 Beläge sind rutschhemmend Böden werden sauber gehalten, SUVA 67012 Stolperstellen sind beseitigt, z.B. eingeklebt oder Niveauunterschiede durch Schrägrampe, SUVA 67012 Stufen deutlich markieren SUVA 55210 Arbeitsplätze sind ausreichend beleuchtet Es ist möglichst natürliches Tageslicht vorhanden Schalter für Raumbeleuchtung befinden sich an den Eingängen und sind gefahrlos und leicht erreichbar Die Leuchten sind in einwandfreiem Zustand Der Beleuchtungsverlauf (hell - dunkel) ist möglichst gleichmässig
02	Büro	Arbeitsplatz	Ermüdung, Verspannungen, Haltungsschäden wegen nicht angepasster Pult-, Tischhöhen und Rückenlehne oder durch Zwangshaltung Stürze infolge ungenügender Standfestigkeit des Stuhls Fingerverletzungen durch Schneiden, Verbrennen, Einklemmen, Verletzungen durch Stromschlag usw	2 2 4	Arbeitsstuhl in der Höhe (58 bis 84 cm) individuell angepasst (nur bei Rotatruh-MA) SUVA 67050/51/52 Arbeitsstuhl ist ausreichend sicher und bequem, 5-Stern-Fuss Rückenlehne verstellbar und mind. 50 cm über Sitzfläche, Höhenverstellung (42 bis 55cm), Polsterung) ist der Bildschirm filmreflex, und so positioniert, dass keine Reflexe oder Blendungen Die Sehdistanz zum Bildschirm ist ausreichend (50 - 90 cm) SUVA 8401 Die Beleuchtung ist ausreichend hell und blendfrei SUVA 67051 Am Büroarbeitsplatz ist ausreichend Raum vorhanden (min. freie Tiefe >70 cm) Der Zugang zum Arbeitsplatz ist ausreichend breit und so gestaltet, dass niemand gestört wird Schreddermaschinen sind ausreichend gesichert Arbeiten sind so organisiert, dass eine ausreichende Abwechslung vorhanden ist keine Suchmittel am Arbeitsplatz SUVA 67011
03	Aussendienst	Dienstfahrten	Erhöhtes Unfallrisiko wegen verminderter Konzentration beim Telefonieren, Diktieren, Rauchen, Essen, Sprechen usw. während des Autofahrens Missachtung von Sicherheitsvorschriften, Gefährdung von Dritten, beispielsweise bei Hilfeleistung Branchenspezifische Verletzungen	1 4 4	Mitarbeiter sind instruiert: Telefonieren, Diktieren, Rauchen, Essen, Sprechen usw. während des Autofahrens Mitarbeiter sind instruiert: kein Alkohol, keine Drogen, Medikamente Zweckmässige technische Einrichtungen zum Heben, Tragen, Ladien ausrüsten Fahrzeuge sind betriebssicher und werden regelmässig gewartet (inkl. Dokumentation) Vor der Fahrt werden sicherheitsrelevante Elemente geprüft (z.B. Lack), SUVA 55214 Fahrzeugführer sind nachweislich befähigt zum Führen eines Fahrzeuges Die Sehfähigkeit der Fahrzeugführer wurde innerhalb der letzten 3 Jahre überprüft Die Fahrzeugführer wurden zum sicheren Fahren instruiert (Kurs sicher Fahren)
04	Lager	Raum	Einsturzgefahr oder Umkippen wegen Überlastung des Bodens oder der Regale Gefahr durch herunterfallendes Material Stürze wegen mangelhafter Beleuchtung oder wegen Stolperstellen bei Schwellen Eingeklemmtwerden bei Gleitregalen	1 4 4	Regale sind an Wand oder Decke befestigt oder gegenseitig verbunden, SUVA 8512 Lager ist zweckmässig eingerichtet (z.B. schwere Lasten möglichst unten), SUVA 1791 Beleuchtung ist ausreichend und defekte Lampen werden sofort ersetzt Schalter sind gut auffindbar (z.B. leuchtend) Stolperstellen sind eliminiert Gleitregale sind gegen einklemmen gesichert RL, SUVA 1850, 2149
05	Lager	Material und gefährliche	Feuer- und Explosionsgefahr, Vergiftungsgefahr, Auslaufgefahr	0.5 8 4	Wird nach Stoffart getrennt in geeigneten Schränken / Räumen aufbewahrt, SUVA 11030, SUVA 1825 Stoffe werden nur in Originalgebinden aufbewahrt

QF4122_Gefahrenbeurteilung Version: 13.12.04 BBA Freigegeben: SF Seite: 1 (1)

Abbildung 7: Umfrage Gefahrenbeurteilung

Büromöbel: Der Brunau-Stiftung ist seit jeher bewusst, dass Bürotätigkeit für Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung eine grosse Belastung sein kann. So legen wir Wert auf ergonomisches Büromobiliar. Bei der Neuanschaffung der Bürostühle wurde ein internes Auswahlverfahren gemacht: Eine Woche lang prüfte die gesamte Belegschaft drei verschiedene Bürostuhlmodelle. Mittels Fragebogen wurde ein klarer Siegerstuhl erkoren und dieser dann auch angeschafft. Noch heute sind die Mitarbeitenden und Lernenden sehr zufrieden, da die Verstellmöglichkeiten gross sind und somit ein optimales Einstellen möglich ist. Praktisch alle Arbeitsplätze sind zudem mit einem elektrisch höhenverstellbaren Bürotisch eingerichtet. Die Belastung auf die Bandscheiben ist beim Stehen geringer als beim Sitzen – so können alle ihrem Körper wieder ein wenig Entlastung und Abwechslung gönnen.

Neuanschaffungen: Bei Neuanschaffungen von Büromobiliar wird immer auch das Einverständnis der Bewegungs- und Ergonomiefachfrau eingeholt. So stellen wir sicher, dass auch alle ergonomischen Kriterien erfüllt sind.

Hilfsmittel: Die Brunau-Stiftung organisiert Hilfsmittel, welche die Ausübung der Arbeit erleichtern. Unsere zuständige Fachperson Ergonomie / Gymnastik gibt eine Fachexpertise bei Neuanschaffungen ab. Sie ist ebenfalls zuständig für die Bedarfsabklärung und zur Verfügungsstellung von Hilfsmitteln (Handballenauflage, Fussstütze etc.). Bei grösseren oder sehr individuellen behinderungsbedingten Anschaffungen sind wir behilflich beim Gesuchstellen an die IV.

2.3.3 Handlungsfeld Stress

Unsere Angebote im Handlungsfeld Stress richten sich darauf aus, Stress vorherzusehen und bewältigen zu lernen. Diese Angebote finden hauptsächlich in der Einzelgymnastik im Gymnastikraum statt (siehe 2.3.1), in Form von Entspannungsübungen und Mitteln zur Stressbewältigung, in Einzelfällen, und wo indiziert, auch in Form eines gezielten Lerncoachings.

Rauchfreie Lehre: Immer wieder schliesst sich die Brunau-Stiftung auch externen Projekten an, so z.B. dem Projekt „Rauchfreie Lehre“.

Ruhe- und Liegeraum: In unserer heutigen Zeit wächst das Bedürfnis nach Ruhe und Stille immer mehr. Im Sommer 2014 haben wir einen zusätzlichen Liege- und Ruheraum eingerichtet. Er bietet Erholung und Entspannung durch Ruhe. Zwei Liegesessel mit Wolldecken stehen bereit.

2.3.4 Handlungsfeld Ernährung

Genussvolle, ausgewogene und gesunde Ernährung spielt wohl im Leben aller Menschen eine zentrale Rolle. Auch in der Brunau-Stiftung ist Ernährung immer wieder ein Thema. Mit unseren Angeboten möchten wir eine bewusste, ausgewogene Ernährung fördern. Besonders aktuell ist das Thema im Rahmen von Pausenkiosk Wohnhaus und Aussenwohngruppen.

Pausenkiosk: Der Pausenkiosk wird von unseren Sekretariaten 1 und 2 mit Liebe und Engagement geführt. Die Lernenden setzen vom Einkauf über die Einrichtung des Kiosks, den Verkauf der Ware und der Schlussabrechnung alle Arbeiten selbständig um. Überprüft werden die Prozesse durch die Teamleitenden. Die Abläufe sind gut dokumentiert und nachvollziehbar. In der Angebotsauswahl zeigt sich Entwicklungspotenzial. Während die Mitarbeitenden den Kiosk rege nutzen, kaufen viele Lernende nicht im Pausenkiosk ein, sondern bei einer Tankstelle in der Nähe der Stiftung.

Wasserspender: In der Brunau-Stiftung steht an vier Orten mineralisiertes Quellwasser in Wasserspendern frei zur Verfügung. Das Wasser ist reich an Calcium und Magnesium. Ein Merkblatt „Trinken – das Wichtigste in Kürze“ ist neben den Wasserspendern aufgehängt.

Gratisäpfel: Nach der „Aktion gesunde Brunau 2009“ wurde beschlossen, in der Brunau-Stiftung Äpfel gratis zur Verfügung zu stellen. In der Umsetzung zeigten sich jedoch Schwierigkeiten in allen Phasen des Angebots (Einkauf, Lagerung, Absatz). Das Angebot musste neu überdacht und aufgegleist werden. Einen idealen Rahmen dazu bietet das Projekt „Im Gleichgewicht: In & out“ (siehe 3).

Wohnhaus: Das Wohnhaus bietet Frühstück, Mittag- und Abendessen an. Die Mahlzeiten sind ausgewogen, vielseitig und vitaminreich. Die individuellen Bedürfnisse werden nach Absprache berücksichtigt. Das Mittagessen (Wahl von drei Menues) steht allen Angestellten der Brunau-Stiftung offen. Es wird von der SV-Service AG geliefert und täglich durch ein Salatbuffet ergänzt. Mittels Fragebogen wird regelmässig ermittelt, wie die Lernenden und Mitarbeitenden das Mittagessenangebot empfinden. Die BewohnerInnen kochen einmal pro Woche in Vierergruppen unter der Anleitung eines soziokulturellen Animators das Abendessen. Folgende Aspekte müssen dabei berücksichtigt werden: Pro Person gilt ein Budget von sechs Franken. Das Essen muss innerhalb einer Stunde zubereitet werden. Auf Unverträglichkeiten, Vegetarier, Muslime, Übergewichtige, Untergewichtige und individuelle Vorlieben muss Rücksicht genommen werden. Die Klienten dürfen sich zu jeder Zeit aus dem Kühlschrank bedienen. Joghurt, Käse, Milch, Wurstwaren, Nutella, Butter und Konfitüre stehen zur Verfügung, dazu Cornflakes, Müesli und dunkles Brot. Früchte sind immer im Angebot. Einmal pro Woche wird vegetarisch gekocht. Generell wird auf eine fettarme und gemüsereiche Küche geachtet. Schwierigkeiten: Die Klienten sind häufig müde von der

Arbeit oder der Schule. Motorische und kognitive Beeinträchtigungen verlangsamen die Arbeitsabläufe. Mangelhafte Information zum Ernährungsverhalten ist oft feststellbar.

Mit dem Angebot sind sowohl Lernende wie auch Wohnhausleitung zufrieden. Es wird festgestellt, dass es sehr schwierig ist, neue Ernährungsgewohnheiten bei Frühstück und Abendessen zu verankern. Wissen und gute Vorsätze verpuffen in der Regel im Alltag. Besonders wichtig ist hier bei der Entwicklung der Massnahmen die genaue Definition der Zielgruppe (z.B. nur Bewohner der Aussenwohnungen oder Fokus Frühstück), eine detaillierte Auflistung der Erkenntnisse und die Nachvollziehbarkeit der Massnahmen.

2.4 Fazit

Die Analyse und Auflistung der vorhandenen Felder hat ergeben, dass die Brunau-Stiftung über ein breites Angebot an Massnahmen zur Gesundheitsförderung verfügt. Festgestellt wird aber auch, dass

- die Massnahmen zwar vorhanden und auch im Leitbild sowie durch Konzepte verankert sind, aber insgesamt zu wenig „sichtbar“ und kommuniziert sind. So wird die Gesundheitsförderung sowohl im Internet wie auch in den Broschüren kaum als solche definiert und erwähnt.

- im Bereich Ernährung (Trauminsel, Wohnhaus) am meisten offene Fragen und Wünsche bestehen. Hier gibt es noch einiges an Entwicklungspotenzial und Handlungsbedarf.

- die Nachhaltigkeit der Massnahmen verbessert werden muss. Zwar werden immer wieder fachliche Inputs, gerade im Bereich Ernährung, geliefert (z.B. Vitaminwoche 2011), oft geht das Gelernte aber schnell wieder vergessen.

Aufgrund dieser Ausgangslage hat sich die Arbeitsgruppe unter Zustimmung der Geschäftsleitung dazu entschieden, Ende Januar 2014 das Projekt „Im Gleichgewicht In & out“ ins Leben zu rufen.

3 Projekt „Im Gleichgewicht: In & out“

Es fällt auf, dass der Bereich Ernährung ein stiefmütterliches Dasein fristet. Dies, obwohl im Rahmen von Projekttagen oder Projektwochen immer wieder Inputs von Ernährungsfachpersonen gemacht wurden. Sehr gut etabliert haben sich die Wasserspender. Unbefriedigend geblieben ist aber die Verankerung der ausgewogenen Ernährung in den Angeboten des Pausenkiosks („Trauminsel“) und im Wohnhaus bzw. der Aussenwohngruppe. Das Projekt „Im Gleichgewicht: In & out“ bietet uns Gelegenheit, unseren Fokus nochmals auf dieses Thema zu legen – diesmal mit Blick auf eine besonders nachhaltige Wirkung.

Wir wollen aktiv auf das Ernährungsangebot Einfluss nehmen, im Wissen, dass gerade Jugendliche leicht an Gewicht zunehmen können. Uns ist dabei bewusst, dass der Beeinflussung des Ernährungsverhaltens Grenzen gesetzt sind. Umso mehr sollen die Angebote auf einen selbstbestimmten Umgang mit Nahrungsmitteln fokussiert werden. Neben der individuellen Sensibilisierung in Form von fachlichen Inputs müssen auch auf struktureller Ebene im Wohnhaus und im Pausenkiosk Massnahmen ergriffen werden. Als

übergeordnete Zielsetzung des Projektes „Im Gleichgewicht „In & out““ sehen wir die Sensibilisierung der Mitarbeitenden, Klienten und Auszubildenden zum Thema „Gesunde Ernährung“ sowie die Bereitstellung eines ausgewogenen, gesunden Ernährungsangebots.

3.1 Ziele des Projekts

Hauptziel:

Unterstützung des gesunden Körpergewichts durch nachhaltige Förderung einer ausgewogenen Ernährung in der Brunau-Stiftung.

Detailziele:

1. Besseres Ernährungsbewusstsein aller Lernenden, Klienten und Mitarbeitenden.
2. Ausgewogenes Ernährungsangebot am Pausenkiosk und im Wohnhaus.
3. Langfristige Verankerung der Massnahmen in der Brunau-Stiftung.

Massnahmen:

1.1 Jährliches Impulsreferat durch Ernährungsfachperson
1.2 Lancierung eines Ernährungsbriefkastens

2.1 Jährlicher Kochkurs für die Aussenwohngruppe
2.2 Coaching des Pausenkioskteams zum ausgewogenen Ernährungsangebot durch Ernährungsfachperson
2.3 Gratisäpfel

3.1 Einführung eines Ernährungskonzeptes mit festgelegten Zuständigkeiten und Abläufen
3.2 Festlegen der Kommunikation intern und extern über die Massnahmen der Gesundheitsförderung in der Brunau-Stiftung.

3.2 Chancen

- Besseres Ernährungsbewusstsein aller Mitarbeitenden und Lernenden
- Breiteres, ausgewogeneres Angebot am Pausenkiosk und im Wohnhaus
- Einheitliche Ernährungsrichtlinien führen zu einer nachhaltigen Ernährungsumstellung
- Wohlbefinden am Arbeitsplatz verbessern (und somit indirekt eine Verbesserung der Arbeitsqualität)

3.3 Risiken

- Das Thema findet nicht genügend Anklang
- Die Massnahmen „verpuffen“, sind nicht nachhaltig

- Eine anfängliche Begeisterung für die Veränderungen verflüchtigt sich, die Grundsätze geraten in Vergessenheit
- Die Grundsätze werden aus Zeitmangel nicht überprüft

3.4 Grobkonzept

Das Grobkonzept listet die organisatorischen Eckpunkte des Projektes „In & out“ auf.

Projektdauer: August 2014 bis August 2015. Die Projektdauer richtet sich aus organisatorischen Gründen nach den Schulsemestern (Ein- und Austritt von Lernenden).

Was	Wann	Wer	Erledigt
Auftaktsitzung	21.1.2014	GL, EB, ME	✓
Grobkonzept	28.3.2014	ME	✓
Feinkonzept	März – Mai 2014	ME/EB	✓
Fachpersonen buchen	März –Dezember 2014	EB	✓
Projektantrag: Eingabe, laufende Aktualisierung	September 2014 – Juli 2015	ME	laufend
Kommunikation intern/extern	Stand Projekt Komm.Konzept	ME	laufend
Implementierung gem. Konzept	August 2014 – Juli 2015	Alle	laufend
Bewertung: Fragebogen und persönliche Rückmeldungen zu den einzelnen Angeboten	August 2014 – Juli 2014	GL/ME/EB	laufend
Überprüfen, anpassen und verfeinern	Ab August 2014	GL/ME/EB	laufend
Projektabschluss und Bericht	Juli 2015	ME/EB	

3.5 Detaillierter Massnahmenkatalog

Gemäss Zielformulierung und Konzept unter Berücksichtigung der Chancen und Risiken.

3.5.1 Gratisäpfel

Unser Apfelprojekt aus dem Jahr 2009 wurde wieder aufgegriffen, die Ablaufprobleme analysiert und das Projekt neu aufgegleist. Seit Juni 2014 bezieht die Brunau-Stiftung wöchentlich 12 kg Äpfel vom Öpfel-Chasper. Dieses Kleinunternehmen liefert Äpfel in Bio-qualität, gewaschen und klimaneutral geliefert (per Velokurier). Das Angebot ist äusserst beliebt, wie auch unsere Umfrage vom Juli 2014 zeigt (siehe Anhang 2). Das positive Feed-back hat die Geschäftsleitung bewogen, das Angebot als integrierten Bestandteil des Gesundheitskonzeptes aufzunehmen.

3.5.2 Gesunder Znüni

Unsere „Trauminsel“ dient den Jugendlichen als Pausen- und Aufenthaltsraum sowie allen als Pausenkiosk. Der Kiosk wird vom Sekretariatsteam betreut. Im Juli 2014 wurde der Pausenraum mit einheitlicher Möblierung neu eingerichtet und wirkt nun frisch, hell und freundlich. Mithilfe einer externen Fachperson entsteht ein neues Konzept für den Pausenkiosk: Lücken und Schwachstellen im Angebot und Einkauf sollen aufgedeckt werden. Gemeinsame Richtlinien werden überarbeitet und ergänzt, so dass sie für alle klar und nachvollziehbar sind. Das Trauminselteam wird durch eine Fachperson begleitet. Gemeinsames Erarbeiten neuer Richtlinien für Angebot und Einkauf.

3.5.3 Ernährungsgrundlagen / Kochkurs Aussenwohngruppe

Die Klienten werden mit Filmabenden zum Thema Ernährung sensibilisiert. Eine Ernährungsfachfrau vermittelt das Wissen zu den Ernährungsgrundlagen spielerisch mit einem Kochkurs. Eine einfache, klare und bebilderte Dokumentation in Form eines Kochbuches gewährleistet die Nachhaltigkeit. Im Kochbuch finden sich deshalb auch die gemeinsam erarbeiteten Rahmenbedingungen zu gesunder und ausgewogener Ernährung. Gastköche werden zur Inspiration eingeladen ((Gross)Mütter und (Gross)Väter).

3.5.4 Schulung: Grundlagen der Ernährung

Jährlich begleitet eine Ernährungsfachfrau einen Weiterbildungsimpuls im Bereich „Ausgewogene Ernährung“. Die erste Schulung wird im Februar 2015 unter dem Titel: „Im Gleichgewicht: In & out“ sein. Die Inhalte der Schulungen werden jeweils jährlich partizipativ mittels Umfrage bestimmt. Rahmenbedingungen: Es ist uns wichtig, dass eine Ernährungsfachperson den Weiterbildungsimpuls begleitet und umsetzt und so eine fachlich kompetente Basis schafft. Geplant sind jeweils ein Referat (Impuls) und ein Wettbewerb (Weiterführung).

- **Referat (obligatorisch):** Zusammenhang zwischen IN (Essmenge) und OUT (was benötige ich). Errechnen des persönlichen Grundumsatzes, konkrete Möglichkeiten der Beeinflussung, Chancen und Stolpersteine aufzeigen, Ess- und Bewegungsverhalten überprüfen, bildliche Veranschaulichung der Essmenge.
- **Wettbewerb (freiwillig):** Persönliche Zielsetzung formulieren: Was möchte ich verändern (IN-OUT-Bereich)? Z.B. mehr Bewegung im Alltag (Schrittzähler), ausgewogener essen Reduktion des Gewichtes etc. Dauer: Zwei Monate. Es gibt Preise zu gewinnen. Die Preisvergabe erfolgt gemäss Erreichen der persönlichen Zielsetzung.

3.5.5 Briefkasten Ernährung

Die Lancierung des Ernährungs-Briefkastens erfolgt anlässlich des Impulsreferates im Februar 2015. Die Fragestellungen unserer Lernenden und Klienten zum Thema Ernährung sind sehr komplex und durch die Art der Beeinträchtigung individuell verschieden. Das Beratungsangebot muss deshalb unkompliziert, niederschwellig und persönlich sein. Lernende und Mitarbeitende erhalten die Möglichkeit, via Mail einer Ernährungsfachperson Fragen rund ums Thema Ernährung zu stellen. Antworten zu allgemeinen, spannenden Fragen, die alle interessieren könnten, werden von der Ernährungsfachfrau anonymisiert via Newsletter an alle Mitarbeitenden verschickt. So entsteht mit der Zeit ein spannendes Ernährungswissen von A – Z, das von allen unkompliziert abgerufen werden kann.

3.5.6 Langfristige Verankerung

Wir sind davon überzeugt, dass Nachhaltigkeit nur durch Partizipation entstehen kann. Nur wer selbst von den Inhalten überzeugt ist, wird diese auch gerne im Alltag umsetzen. Wir haben deshalb darauf geachtet, dass alle Instrumente einfach anzuwenden und niederschwellig zu erreichen sind. Teilweise sind die Angebote auch freiwillig – dies im Bewusstsein, dass nicht alle dem Thema Ernährung gegenüber gleich aufgeschlossen sind und bei manchen der Bedarf an Information höher ist als bei anderen. Besonderes Augenmerk haben wir auf die Tatsache gelegt, dass unsere Lernenden jedes Semester die Abteilung wechseln und teilweise nur ein Jahr bei uns sind. Alle Massnahmen müssen deshalb gut dokumentiert und jederzeit „nachlesbar“ sein. Sehr wichtig ist uns auch die professionelle Umsetzung der Inhalte. Wir haben uns deshalb entschieden, mit dem Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie (KEP) zusammenzuarbeiten. Hier sind wir sicher, dass die Kontinuität in der Zusammenarbeit gegeben ist und der organisatorische Aufwand gering gehalten werden kann. Die Ernährungsphilosophie des KEP deckt sich mit der unsrigen.

3.6 „Produkte“

Um Nachhaltigkeit auch in visueller / haptischer Sicht zu gewährleisten, werden ein Kochbuch (Wohnhaus), ein Handbuch „Trauminsel“ (Pausenkiosk) und eine Broschüre (Brunau-Stiftung: „Im Gleichgewicht: Gesundheit ist uns wichtig“) verfasst. Auch auf unserer Homepage soll besser ersichtlich sein, dass die Gesundheit der Mitarbeitenden, Klienten und Lernenden uns wichtig ist. So soll ein Button auf der „Home“-Seite geschaltet werden mit dem Titel „Gesundheitsförderung“, wo wir unsere Angebote und deren Umsetzung präsentieren können.

3.6.1 Kochbuch

Für das Kochbuch werden die Inhalte aus dem Kochkurs zusammengetragen und gestaltet. Es entsteht ein handliches, klares und bebildertes Kochbuch, das allen aktuellen und künftigen Bewohnern des Wohnhauses und der Aussenwohngruppe zur Verfügung steht. Darin finden sich die gemeinsam erarbeiteten Ernährungsrichtlinien sowie Grundsätze der Ernährung und Rezeptideen. Das Kochbuch wird mit Fachbegleitung von den Lernenden verfasst.

3.6.2 „Handbuch Trauminsel“

Im „Handbuch Trauminsel“ wird das neue Konzept des Pausenangebotes detailliert erfasst sowie dessen Umsetzung (Zuständigkeiten, Grundlagen für Abläufe) geregelt. Ziel ist, dass Neueinsteiger sich an den Grundlagen im Buch orientieren können.

3.6.3 Broschüre „Gesundheit ist uns wichtig“

Die Broschüre „Gesundheit ist uns wichtig“ zeigt auf, was die Brunau-Stiftung in Hinsicht auf die Gesundheit alles bietet. Grundlage für die Broschüre sind unsere vier Handlungsfelder und alle Massnahmen, die in der Umsetzungsphase realisiert werden. Die Broschüre wird von der Marketingabteilung verfasst.

3.7 Massnahmen und Wirkungsfelder auf einen Blick

Wissen	Leben/Umsetzen	Nachhaltigkeit/Verankerung
Grundlagen der Ernährung: Weiterbildungsimpuls mit Wettbewerb	Gratisäpfel	Kochbuch
Briefkasten Ernährung	Ruhe- und Liegeraum	Handbuch „Trauminsel“
	Coaching des Pausenkioskteams zum Ernährungsangebot durch Ernährungsfachperson	Broschüre „Gesundheit ist uns wichtig“
	Jährlicher Kochkurs in der Aussenwohngruppe	Festhalten aller Abläufe, erstellen von Dokumentationen wo nötig. Überprüfen der Massnahmen während allen Phasen, allenfalls Anpassungen vornehmen. Kommunikation intern und extern über unser Angebot und die Massnahmen der Gesundheitsförderung.

3.8 Zeitplan Umsetzung „Im Gleichgewicht: In & Out“

Angebot	Massnahme	Verantwortlich	Start M/J	I	II	III	IV
Gratis-Äpfel	Information für neue LE	Eb	6.14			x	
	Bestellung, Verteilung	Trauminselteam	6.14	x	x	x	X
	Kompostkübel	Kaffeedienst	6.14	x	x	x	X
	Verwertung	Wohnhaus	6.14	x	x	x	X
Kochkurs Wohnhaus	Terminvereinbarung ext. Ern.fachfrau	Wohnhausleiter GA/ED	11.14		x		
Schulung: Grundlagen Ernährung	Planung	Eb	1.15			x	
	Durchführung	ext. Ern.fachfrau	2.15	x			
Briefkasten Ernährungsfragen	Information Angebot	Eb	2.15	x		x	
	Fragenbeantwortung	ext. Ern.fachfrau	laufend	x	x	x	X
Gesunder Znüni :	Befragung Bedürfnisse zu Angebot Trauminsel	EB	3.15	x		x	
	Coaching TL/LE Sek. 1+2	ext. Ern.fachfrau	3.15		x	x	
	Optimierung Angebot	TL/LE Sek. 1+2	laufend	x	x	x	X

4. Auswertung / Resultate

Seit Juni 2014 werden in der Brunau-Stiftung Gratis-Bio-Äpfel angeboten. Ziel ist es, die Lernenden, Mitarbeitenden und Klienten zu motivieren, eine gesunde Zwischenmalzeit einzunehmen. An vier Orten im Betrieb werden in einem schönen Weidenkorb Äpfel angeboten. Die Äpfel werden vom „Öpfelchasper“, einem kleinen Jungunternehmen, CO2-neutral per Velo gewaschen geliefert. Nach einer Probephase von drei Wochen wurde eine Umfrage gestartet. Dass sowohl Lernende, Klienten und auch Mitarbeitende das Angebot ausserordentlich schätzen. Die Arbeitsgruppen „Trauminsel“ und „Wohnhaus“ wurden über das Projekt „Im Gleichgewicht: In & out“ informiert und zu ihren Bedürfnissen befragt, daraus sind die Massnahmen entstanden. Die weiteren Massnahmen sind noch in der Umsetzungsphase und werden laufend ausgewertet (siehe Zeitplan 3.9).