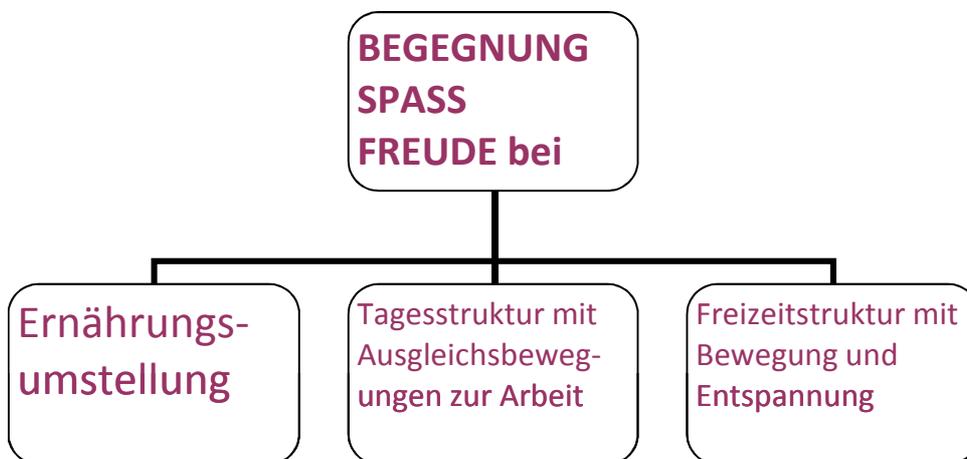




Detail-Unterlagen zu unserem Projekt "meingleichgewicht"

Projektschwerpunkte in grafischer Uebersicht:



INHALTSVERZEICHNIS

Register [Ausgangslage BMI Auswertung](#)

Register [Projektteam](#)

Register [Ernährung](#)

Register [Tagesstruktur](#)

Register [Freizeitstruktur](#)

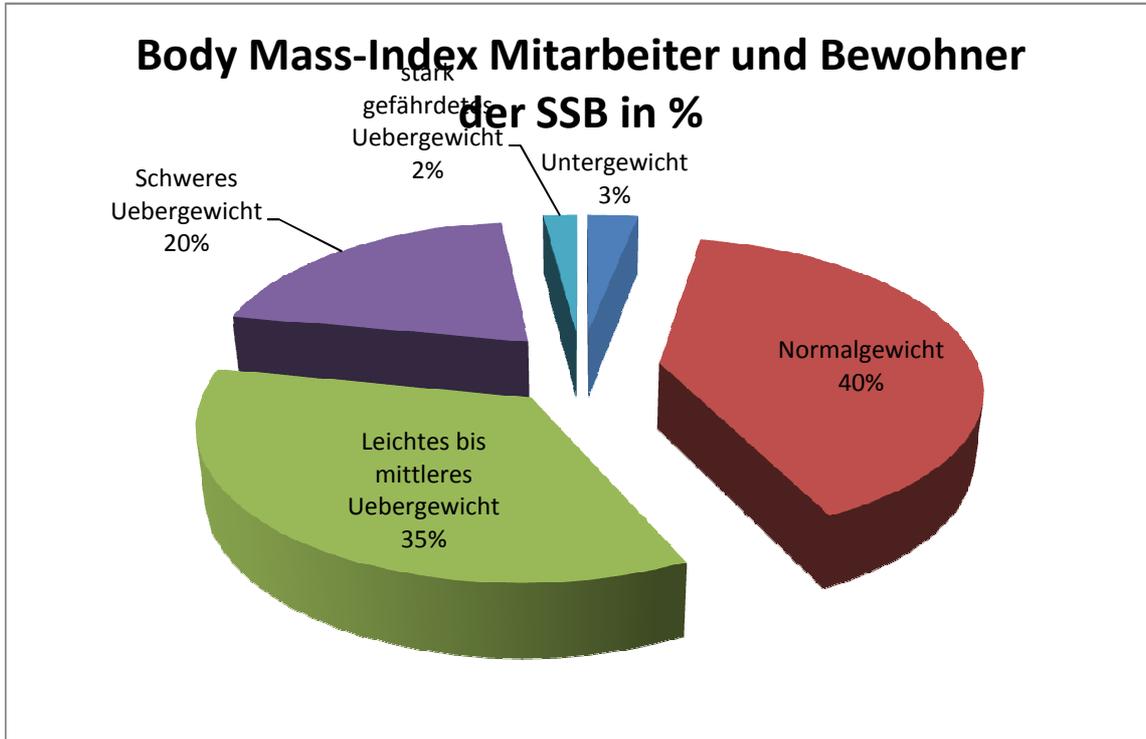
Register [Medienberichte](#)

Register [Fotos](#)

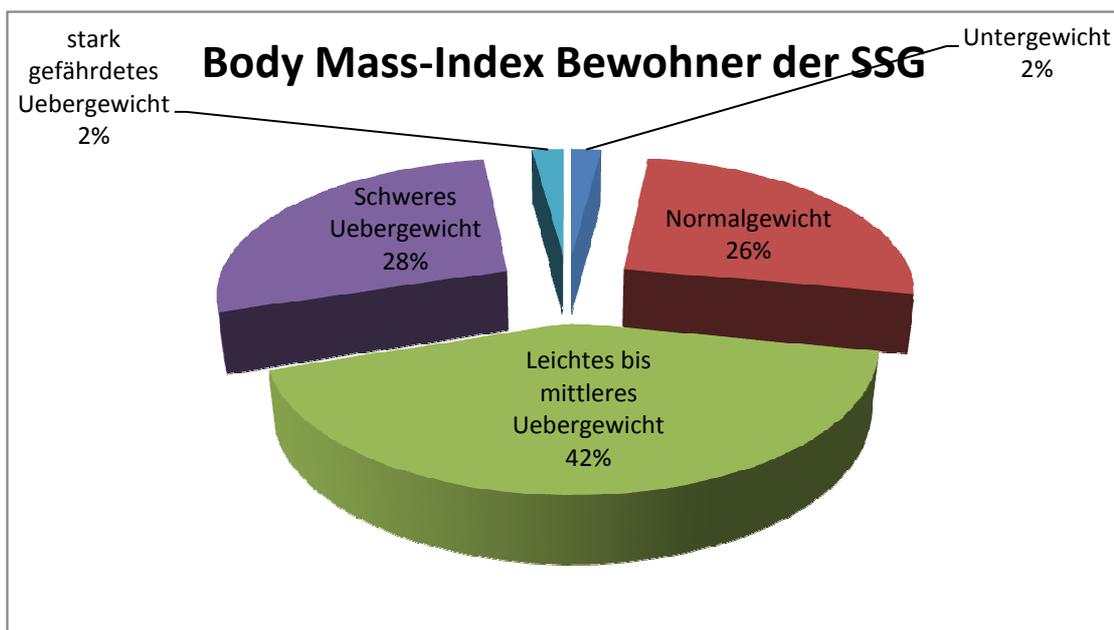
Register [Kooperationspartner](#)



Auswertung BMI INSGESAMT



Befragt wurden alle Mitarbeitenden und alle Bewohner und GAP Mitarbeitenden. Rücklauf betrug 60% insgesamt, Bewohner waren es 75% und Mitarbeitende rund 48%.





Projektteam "meingleichgewicht"

| | | | |
|--|--------------------|-----------------------|---|
| Projektleiter | Grau Christian | Küchenchef |  |
| Projektmitarbeiter (alphabetisch) | Bächtold Jeannette | Finanzen |  |
| | Fasolin Irene | Verkaufsladen |  |
| | Haldemann Ines | Physiotherapeutin |  |
| | Hausherr Oskar | Techn. Dienst |  |
| | Nicolet Susi | Produktion Weinbau |  |
| | Tanner Karin | Betreuerin Wohngruppe |  |



ERNAEHRUNG

Wir haben den IST-Zustand des Menueplanes, Einkaufspolitik, Herkunft, Zusammensetzung von Lebensmitteln, Gewürzen, Wasch- und Putzmitteln kritisch hinterfragt und überprüft.

Der Leitsatz

| |
|--|
| GESUND UND AUSGEWOGEN ERNAEHREN IM EINKLANG MIT DER NATUR |
|--|

soll uns ab sofort begleiten.

Alles ohne Zusatzstoffe wie Glutamat und Geschmacksverstärker, inkl. Halb- und Fertigprodukte wie Ravioli, Würste, Fleischkäse, Spätzli usw.

Die Lebensmittel kommen aus der Region oder EU-Raum. Wenn aus dem Ausland, dann zertifizierte Unternehmen und oder MSC-Label.

Waschmittel, Glänzer und Putzmittel müssen biologisch abbaubar sein.

Sämtliche Lieferanten müssen diese Anforderungen mit Zertifikaten und Auszeichnungen belegen können.

Jeden Tag zuckerlose Tees und zweimal pro Tag frische Früchte zum Z`nüni und zum Z`vieri sind bei uns eine Selbstverständlichkeit. Mindestens zwei vegetarische Gerichte pro Woche. Wahlmenuesystem wurde bejaht wie auch Schweizer Fleisch, Schweizer Geflügel und Schweizer Eier.

Nachhaltigkeit sollte bei den Lebensmitteln eine Selbstverständlichkeit sein.

Teilweise wurden Umstellungen vorgenommen und umgesetzt. Bis jetzt haben wir positive Feedbacks erhalten und sogar festgestellt, dass wir im Rahmen des Budget liegen.

| | |
|-----------------------------------|--|
| Begegnung/Spaß Freude: | Wir wollen weiterhin mit Genuss essen, aber wir wollen Mass halten! |
|-----------------------------------|--|

Planung:

| Bereich/Projekt | Grund | Datum Einführung | Datum Überprüfung |
|--|---|---------------------|----------------------|
| Schlüsselprodukte vom Verkaufsladen | | | |
| | Im September soll geprüft werden, was genau unsere Bewohner in Bezug auf Schoggi etc. in der Pause konsumieren. - Statistik Laden erstellt durch JB | 01.09.2011 | 02.11.2011 |
| | Prüfung, ob wir allenfalls eigene Produkte für den Züni herstellen könnten als Alternative - z.B. ausgewogene Portionen an Dörrfrüchten mit Nüssen. Kosten mit Margenberechnung | | 02.11.2011 |
| | Auf Grund der erstellten Verkaufsstatistik wird | | |

| Bereich/Projekt | Grund | Datum Einführung | Datum Ueberprüfung |
|---------------------------------------|---|--------------------------|--------------------|
| | a) einen Antrag an die GL gestellt mit der Bitte, in einem ersten Schritt die Süssgetränke durch "zero" Getränke zu ersetzen und das RedBull aus dem Sortiment zu nehmen. b) die Küche soll nun ein Eigenprodukt für die Pause anlässlich der nächsten Sitzung vorstellen | 07.11.2011 02.11.2011 | 15.12.2011 |
| | Das Leitungsteam hat unseren Antrag vom 7.11.2011 wie folgt behandelt: Für den Moment werden keine Produkte im Verkaufsladen ersetzt oder gestrichen aus Gründen des Selbstbestimmungsrechtes. Diese Problematik (Süssgetränke etc.) wird aber als Auftrag zu Sensibilisierung der Bewohner an die entsprechenden Bereichsleitungen delegiert und soll anlässlich der nächsten Sitzungen thematisiert werden. | | |
| | Beschluss Projektteam: Wir werden die Statistik weiterführen und das Kaufverhalten unserer Bewohner kritisch weiter beobachten. Punkt b) hat sich somit vorerst erledigt. | | Ende Mai 2012 |
| Gewürze | | | |
| | Sämtliche Gewürze, braune Grundsaucen, vegetarische wie auch Fleisch-Bouillons und Bindemittel sind ohne Glutamat, Geschmacksverstärker und Transfette | 15.06.2011 | 01.10.2011 |
| | Entscheid auf Grund Ueberprüfung: Anfänglich wurde abundzu bemängelt, dass das Essen etwas fade sei, heute stellen wir allerdings fest, dass "man" sich daran gewöhnt hat und es praktisch diesbezüglich keine Beanstandungen mehr gibt. Auf Grund dessen aber natürlich primär auf Grund des Gesundheitsaspektes halten wir an dieser Strategie fest. 28.10.2011/jb | | |
| Fertig- und Halbfertigprodukte | | | |
| | Alles ohne gehärtete Fette, ohne Glutamat und Geschmackverstärker. | 01.07.2011 | 01.01.2012 |
| Fleisch | Nur aus der Schweiz | 01.09.2011 | 01.11.2011 |
| | Grundsätzlich bis auf die beiden "Wild"-Menu wurde nur Schweizer Fleisch in unserer Küche berücksichtigt. | | |
| Fisch | Aus der Schweiz oder MSC-Label | 01.08.2011 | 01.12.2011 |
| Geflügel und Eier | Nur aus der Schweiz | 01.09.2011 | 01.11.2011 |
| | Diese Auflage in Bezug auf die Eier seitens unserer Bäckerei noch nicht erfüllt. Das Leitungsteam wurde informiert und gebeten, nötige Massnahmen zu ergreifen. | 02.11.2011 | mitte Dez. 2011 |
| Wurstwaren | | | 01.01.2012 |
| | Sämtliche Wurstwaren ohne Glutamat, Geschmacksverstärker und Transfette | 01.09.2011 | 15.09.2011 |
| | Das Projektteam konnte diese Art von Wurstwaren probieren und hat beschlossen dies weiter zu verfolgen. | 15.09.2011 | |

| Bereich/Projekt | Grund | Datum Einführung | Datum Ueberprüfung |
|--|--|------------------|---------------------|
| | Es wird ein Vortrag inkl. Degustation von Herrn Müller (Hersteller dieser Wurstwaren) für das Personal geplant. Gemäss Herr Müller wird er für diesen Vortrag bei uns eine dipl. Ernährungsberaterin beiziehen. | | 15.12.2011 |
| Vegetarische Gerichte | | | |
| | Wir wollen versuchsweise 2 fleischlose Mittagessen pro Woche einführen und anbieten | 27.09.2011 | 01.02.2012 |
| Wahlmenüsystem | | | |
| | Angebot von einem Wochenhit. Wir wollen prüfen ob es machbar wäre, zukünftig nebst Tagesmenu und vegetarischem Menu neu zusätzlich einen Wochenhit anbieten zu können unter Einhaltung des budgetierten Kostenrahmens. | 27.09.2011 | 01.04.2012 |
| Schöpfservice | | 01.01.2011 | 01.03.2012 |
| | Sollte neu geregelt werden: - Das Auge isst mit (Schöpfen) - Mengenmässige Kontrolle - etc. wird anlässlich der Projektsitzung vom 2.11.2011 besprochen | 02.11.2011 | |
| | Bis zur nächsten Sitzung soll ein Vorschlag zu handen der GL ausgearbeitet werden, mit der Variante Schöpfdienst nur von der Küchencrew und allenfalls neue Lösung des Mittagdienstes allgemein - verantwortlich hierfür Christian und Jeannette | 02.11.2011 | spät. 15.12.2011 |
| Essensumfrage | | | |
| | Umfragebogen erarbeiten und an Betreute und Mitarbeitende zum Ausfüllen verteilen. Termin für das Verteilen = 12.12.2011 | | 06.01.2012 |
| | Auswertung der Umfrage erstellt | 20.01.2012 | |
| Putzmittel, Waschmittel und Glänzer | | | |
| | Bei uns in der Küche werden nur noch oekologisch abbaubare Putzmittel gebraucht | 01.06.2011 | 01.08.2011 |
| | Ist vollumfänglich in der SSB eingeführt, Ende Jahr wird der Verbrauch in mengenmässiger wie aber auch in finanzieller Hinsicht überprüft. | | 31.12.2011 |



TAGESSTRUKTUR

Es sollen stündlich in den einzelnen Werkstätten wie aber auch in der Verwaltung kurze Auflockerungsübungen gemacht werden. Morgens nach der grossen Pausen wollen wir alle gemeinsam Uebungen zur Auflockerung und zum wieder ins Gleichgewicht kommen machen.

| | |
|----------------------------------|---|
| Begegnung, Spass, Freude: | Während des Arbeitstages sollen in den verschiedenen Werkstätten Uebungen zur Auflockerung realisiert werden, einmal soll dies für alle MA nach der grossen Pause stattfinden. |
|----------------------------------|---|

Planung:

| Bereich/Projekt | Grund | Datum Einführung | Datum Ueberprüfung |
|---------------------------------------|---|------------------|--------------------|
| Stündliche Auflockerung | | | |
| | Ideekatalog soll erstellt und genehmigt werden - es wird auf einen Ideekatalog verzichtet, da festgestellt wurde, dass es besser ist, wenn die Betreuten selber Uebungen vorstellen können. | | 27.09.2011 |
| | Information der Mitarbeitenden anlässlich des Montagsrapports durch JB und Silvia Brogle (sie praktiziert die Auflockerungsübungen bereits im Werkatelier) | 03.10.2011 | |
| | Gültigkeit bzw. Einführung ab | 03.10.2011 | |
| | Ines H. macht Termin ab mit Verwaltung (Admin und Leitungsteam) und zeigt entsprechende Uebungen. | ab 03.10.2011 | |
| | 1. Ueberprüfung mit Feedback | | 31.01.2012 |
| Auflockerung alle um 10.00 Uhr | | | |
| | Ideekatalog soll erstellt und genehmigt werden - es wird auf einen Ideekatalog verzichtet, da festgestellt wurde, dass es besser ist, wenn die Betreuten selber Uebungen vorstellen können. | | 27.09.2011 |
| | JB klärt ab, welche produktiven Zeiten hierfür wegfallen würden und bespricht sich mit der Leitung der SSB | | 07.10.2011 |
| | OH klärt vorgängig ab, ob auf dem Pausenplatz eine Podest-Möglichkeit besteht (bleibend!) und allenfalls Musik gehört werden kann. | | 07.10.2011 |

| Bereich/Projekt | Grund | Datum Einführung | Datum Ueberprüfung |
|--|--|------------------|--------------------|
| | Zuständigkeit - Pausendienst - soll abgeklärt werden - vorerst nur 2 mal in der Woche - Information der Mitarbeitenden mit Bestimmung des effektiven Einführungsdatums anlässlich der Arbeitssitzung vom 14.10.2011 | | 14.10.2011 |
| | Einführung auf Grund des derzeitigen Arbeitsanfalles (Weihnachtsmarkt) wurde Datum verschoben. | | 01.03.2012 |
| | 1. Ueberprüfung mit Feedback | | offen |
| | | | |
| Geräte Anschaffung | | Frühling 2012 | |
| | Abklärung, ob es Sinn machen würde, während den Pausen gewisse Turngeräte mit Schwergewicht von Balanceübungen anzuschaffen. Ines H. prüft was allenfalls in Frage käme. | | 08.11.2011 |
| | Abklärung, ob die Beschaffung eines Tischtennistisches wetterfest auf dem Rasen realisiert werden könnte | | 01.11.2011 |
| | Viele Artikel für die Förderung der Balance sind laut Ines für unsere Bewohner mehrheitlich zu gefährlich. Es sollen daher auf den Frühling folgendes angeschafft werden: - verschiedene Ballspiele (entsprechende Spielzeugkiste) - bestehende Tischtennistisch ergänzt und draussen montiert - bestehender Töggelikasten wenn möglich ebenfalls draussen | | 01.03.2012 |
| Beschilderungen mit "fitter sein in Biberstein" | | | |
| | Der technische Dienst wird beauftragt mit Beschilderungen bei Lift etc. darauf aufmerksam zu machen, dass es besser ist, die Treppe zu nehmen nach dem Motto "fitter sein in Biberstein". Entsprechende Schilder sind auch in den Aussenwohngruppen abzugeben. | 02.11.2011 | 01.12.2011 |
| | Schilder zur Motivation von "mehr Bewegung" (siehe unter Register "Medien- und interne Berichte") wurden verteilt und aufgehängt. | 22.11.2011 | |
| Wettbewerb mit Schrittzähler | | | |
| | Die Bewohner und Mitarbeitenden sollen mit zur Verfügung gestellten Schrittzählern motiviert und sensibilisiert werden, sich mehr zu bewegen - Anzahl Schritte wie aber auch Gewichtsverlust soll mit attraktiven Preisen honoriert werden - 1. Info an Wohngruppen (siehe auch interne Berichte) | 02.11.2011 | 14.11.2011 |
| | Wir haben insgesamt bereits rund 20 Anmeldungen. Im Moment testen wir 2 verschiedene Schrittzähler Produkte, für welche wir bereits Sonderkonditionen betreffs Anschaffungskosten aushandeln konnten. Auf Grund der bevorstehenden Weihnachtsferien sind wir am Abklären, ob es sinnvoller ist, im Dezember mit einer Testphase zu starten und definitiv per 1.1.2012 zu beginnen. | | 08.12.2011 |

| Bereich/Projekt | Grund | Datum Einführung | Datum Ueberprüfung |
|------------------------|--|---------------------|-----------------------|
| | | | |
| Sitzung stehend | | | |
| | Abklärungen betreffend Kosten Stehpulte in der Schlosstube gegenüber Zeiteinsparungen etc. | | |
| | | | |



FREIZEITSTRUKTUR

Wir haben vorgängig eine Aktivitätenlisten erstellt mit allen möglichen Aktivitäten, die mehr oder weniger gut realisiert werden könnten. Anlässlich eines Bewohnerhöcks wurde diese den Bewohnern vorgestellt und Interessierte eingetragen. Die Liste wurde via Netz auch den Mitarbeitenden zugänglich gemacht. Auf Grund dieser Auswertung haben wir uns für folgende Kurse entschieden:

| | |
|----------------------------------|--|
| Begegnung, Spass, Freude: | Wir möchten in der Freizeit möglichst viele Begegnungen. Aus diesem Grunde laden wir für all unsere Freizeitaktivitäten die Bevölkerung von Biberstein und Umgebung ein, mitzumachen! |
|----------------------------------|--|

Planung:

| Bereich/Projekt | Grund | Datum Einführung | Datum Ueberprüfung |
|---------------------------------|---|------------------|----------------------|
| Tai Chi auf Schlossplatz | | 01.11.2011 | 01.03.2012 |
| | wöchentlich um 17.00 Uhr - vorerst fixiert auf 3 Monate | | |
| | LehrerIn soll gesucht werden, Bedingung Kurs findet auf dem Schlossplatz statt - bei jeder Witterung. Abklärung der Kosten. | 20.09.2011 | |
| | Lehrerin in der Person von Frau Franz wurde gefunden - Finanzierung konnte mit der SSB geregelt werden. Inserat im Bibersteiner-Blatt soll die Bevölkerung der Umgebung zum Mitmachen (Begegnung!) bewegen. | 27.10.2011 | |
| | 1. Tai Chi Lektion geplant auf (Schnupperlektion) | 18.10.2011 | |
| | 1. Ueberprüfung bzw. def. Anmeldung zum 3-monatigen Kurs in der Woche nach Schnuppertraining <i>Unsere erste Lektion war ein voller Erfolg. Bei schönstem Wetter konnten wir auf unserem Schlosshof den ersten Tai Chi Grundschrift einüben - wir hatten alle viel Spass und es wurde die ganze Woche während dem Mittagessen über unsere gemeinsame Tai Chi Lektion gesprochen. Super! 24.10.2011/jb - siehe auch Fotos unter dem Register.</i> | | 19.10.2011 |
| | Feedback einholen ca. in der Mitte des Kurses | | Mitte Dez. 11 |
| Fitness/Kraft f. Männer | | 01.11.2011 | 01.03.2012 |
| | wöchentlich um 17.00 Uhr - vorerst fixiert auf 3 Monate | | |
| | Auf Grund der Interessentenliste wollen wir einen Fitness/Kraft Kurs für 3 Monate ermöglichen. Es soll nach einem geeigneten Studio gesucht und die Kosten abgeklärt werden. | 01.11.2011 | 01.12.2011 |

| Bereich/Projekt | Grund | Datum Einführung | Datum Ueberprüfung |
|--------------------------------|---|-------------------|--------------------|
| | Schnupperlektion | 26.10.2011 | 01.11.2011 |
| | Kosten sind uns bekannt, Finanzierung muss nun noch intern abgeklärt bzw. zugesagt werden. | 28.09.2011 | 01.11.2011 |
| | Leider kann uns das Fitnesszentrum preislich nicht weiter entgegenkommen. Christian prüft nun via Wohngruppen, ob die Krankenkassen der betreffenden Interessenten sich ebenfalls beteiligen würden. | 02.11.2011 | 15.12.2011 |
| | | | |
| Fitness/Kraft f. Frauen | | 01.11.2011 | 01.03.2012 |
| | wöchentlich um 17.00 Uhr - vorerst fixiert auf 3 Monate | | |
| | Auf Grund der Interessentenliste wollen wir einen Fitness/Kraft Kurs für 3 Monate ermöglichen. Es soll nach einem geeigneten Studio gesucht und die Kosten abgeklärt werden. | 01.11.2011 | 01.12.2011 |
| | Die Wohngruppen geben Bescheid, ob allenfalls die Möglichkeit bzw. Interesse für ein nachhaltiges Viva-Training (mind. 2mal pro Woche) spezifisch pro Wohngruppen realisiert werden kann. | 15.12.2011 | |
| Velofahren | | Frühling 2012 | |
| | OH klärt ab, ob die Interessierten alle über ein Fahrrad verfügen | | 08.11.2011 |
| | Abklärungen durch Oskar haben ergeben, dass genügend Velos für eine geplante Aktivität für den Frühling vorhanden wären. Diese Aktivität soll demzufolge neu ausgeschrieben werden. | Ende Februar 2012 | |
| | | | |
| Schwimmen/Aquafit | | Frühling 2012 | |
| | KT klärt entsprechende Möglichkeiten und Kosten bis zur nächsten Sitzung ab. | | 08.11.2011 |
| | Gemäss Abklärungen von Karin ist ein zentral-organisiertes Schwimmen schwierig zum Realisieren. Es soll bis zur nächsten Sitzung abgeklärt werden, was genau und wie oft die Wohngruppen selber diese Aktivität anbieten und realisieren. | 03.11.2011 | 15.12.2011 |
| | | | |
| Walken | | Frühling 2012 | |
| | KT klärt ab, wie alle Interessierten in die bestehende WALK-Gruppe integriert werden können. | | 08.11.2011 |
| | Abklärung haben ergeben, dass Roli Himmelberger das Walken gerne weiter übernehmen würde, allerdings müsste ihm dies als Arbeitszeit entschädigt werden. JB klärt das Finanzielle mit der Geschäftsleitung ab. | 03.11.2011 | 15.12.2011 |
| Spielabend | | 01.12.2011 | 01.02.2012 |
| Minigolf | Bei beiden Aktivitäten bestehen schon Angebote vom Freizeitclub. Die Wohngruppen sollen die Interessierten wieder vermehrt darauf aufmerksam machen!!! | 01.05.2012 | 01.07.2012 |



Tai Chi Fitter sein in Biberstein

Der Bibersteiner Schlosshof hinter der Toranlage mit dem Rundbogen wird nicht in Tiananmenplatz („Tor des himmlischen Friedens“) nach Pekinger Vorlage unbenannt. Und wenn es dort (im Schlosshof) jeweils am Dienstagabend ab 17 Uhr viele Leute gibt, die Tai-Chi-Übungen machen, geschieht dies nicht im Bestreben, aus der einheimischen Bevölkerung Chinesen zu machen, sondern vielmehr im Rahmen der vom M-Kulturprozent gesponserten Gesundheitsaktion „*Mein Gleichgewicht*“ (www.meingleichgewicht.ch). Sie möchte insbesondere Menschen mit Behinderung dazu verhelfen, Übergewicht zu verhindern oder zu abzubauen. Aber auch alle Einwohner, ob über-, normal- oder untergewichtig, sind freundlich eingeladen, an den Übungen unter der Leitung der Tai-Chi-Lehrerin *Heidi Franz* aus Kölliken aktiv teilzunehmen. Bei geeignetem Wetter finden die Übungen im Schlosshof, sonst aber im Rittersaal des Schlosses statt.

Das Projektteam unter der Leitung von Schloss-Küchenchef *Christian Grau* und der Schloss-Finanzverwalterin *Jeannette Bächtold* möchte Betreute, das Personal und möglichst viele Bibersteinerinnen und Bibersteiner in lockerer Atmosphäre und ohne Gruppenzwang für gemeinsame Aktivitäten motivieren – man kann einmal, mehrmals oder regelmässig mitmachen, wie's beliebt (Kosten pro Lektion: 10 Fr.); für die Betreuten ist die Teilnahme gratis. Durch die harmonischen, fließenden und entspannenden Bewegungen soll sich ein intensiveres Körpergefühl ausbilden; der Körper wird besser wahrgenommen, was dazu führt, dass man auch im Alter länger fit bleibt. Zudem werden Geist und Körper zum Einklang vereinigt.

Schlossintern erstrecken sich die Zielsetzungen des Projekts „*Mein Gleichgewicht*“ über die körperlich-mentalen Übungen hinaus auch auf die *Ernährung*, diesem tragenden Bestandteil einer gesunden Lebensweise. Die Gerichte werden ohne Geschmacksverstärker wie Glutamat und auch ohne Transfette, wie sie in der industriell zubereiteten Nahrung häufig verwendet werden, zubereitet. Auch allfällig eingesetzte Halb- und Fertigprodukte müssen diese Anforderungen erfüllen. Einheimische (schweizerische) Lebensmittel aus kontrollierter Produktion werden bevorzugt. Eine besondere Bedeutung kommt dabei dem Einbezug von viel frischem Gemüse und Salaten zu, wobei das Speisenangebot mit Wahlmöglichkeiten für Betreute und Personal selbstverständlich dasselbe ist. Das genüssliche Essen soll keine Einschränkungen erfahren – im Gegenteil; nur das Masshalten soll beachtet werden. Das Verantwortungsbewusstsein erstreckt sich hin bis zu biologisch leicht abbaubaren Geschirrspül-, Putz- und Waschmitteln.

Eine schlossinterne Umfrage bei allen Mitarbeitenden und Bewohnern (Rücklauf: rund 60 %) hat ergeben, dass rund 57 % an leichtem bis schwerem Übergewicht leiden. Bei den Schlossbewohnern sind es sogar rund 72 %, wovon rund 30 % mit schwerem und gefährlichem Übergewicht. Massnahmen sind also zwingend.

Doch all dies soll nicht in einer freudlos-tristen Atmosphäre geschehen, sondern Spass machen. Über der Aktion, die sich vorerst über drei Monate erstrecken soll, steht das Motto „*Begegnungen*“. Bei Aktivitäten, die auf den ersten Blick fremdländisch und ungewohnt anmuten mögen und gerade deshalb ihre Faszination des Neuen haben, nehmen solche Begegnungen einen hohen Stellenwert ein. Sie ergeben sich beim gemeinsamen Tun automatisch; beim Austausch von Erfahrungen findet man Kontakt. Gemeinschaftserlebnisse verbinden.

Spass und Freude sollen den Vorrang haben, wie auch bei den zahlreichen anderen sportlichen Aktivitäten, welche von der Stiftung Schloss Biberstein angeboten werden. Die erwünschten Auswirkungen auf die Tagesstrukturen und die Freizeit beeinflussen die Lebensqualität betont positiv. In der Verwaltung und in den Werkstätten werden stündlich kurze Auflockerungsübungen gemacht, um das Gleichgewicht als natürliches Prinzip immer wieder herzustellen, woraus sich auch die innere Ausgeglichenheit ergibt.

Schlossverwaltung, -personal und -bewohner freuen sich aufrichtig, wenn sich möglichst viele Einwohner aus Biberstein und Umgebung von den unkonventionellen Angeboten inspirieren lassen und an einem der nächsten Dienstag um 17 Uhr ins Schloss kommen. Das Kennenlernen der Bewegungskunst nach chinesischer Art, auch Schattenboxen genannt, ist wirklich empfehlenswert. Denn wer könnte nicht in dieser hektischen Zeit etwas mehr Gelassenheit gebrauchen?

Das Projektteam „meingleichgewicht“



Biberstein, 3. November 2011

An die
Wohngruppen der Stiftung Schloss Biberstein
Mitarbeitende der Stiftung Schloss Biberstein

Lancierung eines internen Wettbewerbes in der Stiftung Schloss Biberstein

Hallo Zäme

Wir möchten in unserem Betrieb einen internen Wettbewerb lancieren mit

"Abnehmen mit einem Schrittzähler nach dem Motto fitter sein in Biberstein"

Inspiziert wurden wir durch den Artikel "Das Wunder von Aarau" sowie "Dieser Mann bringt alle zum Laufen" veröffentlicht im Heft "Sprechstunde von Dr. Stutz". Gerne überlassen wir euch diese beiden Artikel ebenfalls zum Lesen.

Was ist unsere Idee:

- Wir führen Buch über Gewicht und Schritte (Hilfsmittel werden durch JB zur Verfügung gestellt)
- Wir gehen von einem Anfangsgewicht und von Anfangs-Anzahl Schritte pro Woche aus
- Wir sensibilisieren die Bewohner mit entsprechenden Plakaten an Lift etc. für "sich zu bewegen"
- Wir (d.h. primär die Wohngruppe) hält Veränderungen minuzius fest
- Dauer mind. 2-3 Monate
- Preis gibt es für Steigerungen der Anzahl "Schritte pro Woche" plus einen Superpreise für Höchstwerte bezüglich Anzahl und Gewicht ev. prozentuale Veränderungen damit das ganze je nach "Kategorie" gerecht ist.
- Unterstützend gibt Christian Grau Tipps (schriftlich) bezüglich dem Znüni, Zvieri und dem Nachtessen
- Schrittzähler für die Bewohner werden gratis zur Verfügung gestellt.
- der Wettbewerb soll ein Gesprächsthema werden wie das Tai Chi. Hierzu wollen wir auch den Bildschirm im Platanenhof nutzen.
- **SPASS und FREUDE wollen wir auch hier MITEINANDER haben!**

Wo brauchen wir nun eure Hilfe:

- Bitte sucht uns BewohnerInnen primär natürlich die Uebergewichtigen, motiviert sie für ein Mitmachen bzw. ein Tragen des Schrittzählers.; auch ihr in der "Vorbildfunktion" sind herzlichst eingeladen mitzumachen (Kostenpunkt wäre ca. Fr. 59.00 für den Schrittzähler).
- Gibt uns Ideen für die Preisgestaltung - was sind so begehrte Wünsche unserer Bedwohner? - es versteht sich von selbst KEINE SCHOGGI oder andere Süssigkeiten :-)
- Bitte betont, dass der ganze Wettbewerb SPASS machen soll und auch wird!

Termin für Anmeldungen und Preysideen etc.: Bis zum 14. November 2011 schriftlich oder mündlich an mich.

Vielen Dank für eure Mithilfe und Grüsse mit "fitter sein in Biberstein"

**Projektteam meingleichgewicht
im Auftrag Jeannette**



Stiftung Schloss Biberstein - Projekt "meingleichgewicht"

Beschilderung in der Stiftung Schloss Biberstein

Im ganzen Schloss wird das folgende Plakat bei Lift etc. aufgehängt - es soll die Bewohner und auch die MA motivieren, sich mehr zu bewegen, dies auch im Hinblick auf den Wettbewerb mit dem Schrittzähler.



Dienstag, 18. Oktober 2011 - unsere 1. Tai Chi Lektion auf dem Schlosshof:

Unsere Gruppe voll konzentriert:



Heidi Franz unsere Lehrerin erklärt uns den ersten Grundschrift:

