

Förderpreis für das fitte Bernaville

SCHWARZENBURG Das Projekt «Mach mit und bleib fit» der Stiftung Bernaville wird für ihre Gesundheitsförderung vom Migros-Kulturprozent mit dem Hauptpreis ausgezeichnet.

Die drei Standbeine Bewegung, Ernährung und Entspannung greifen im Alltag der Stiftung Bernaville ineinander. Das Projekt «Mach mit und bleib fit» ist im Laufe der Zeit entstanden, im Baukastensystem sozusagen. «Im November haben wir dieses Konzept bei «meingleichgewicht» eingereicht, und jetzt gewinnen wir den Hauptpreis», freut sich Vinzenz Miescher, Direktor der Institution für Menschen mit Behinderungen (siehe Kasten).

Dass die Stiftung Bernaville für ihr Gesundheitsförderungsprojekt den Hauptpreis erhält, hat zwei Gründe: Das Hallenbad dient nicht nur der Fitness der Bewohner, sondern auch als Bindeglied zwischen den Behinderten und der Bevölkerung. «Hier baden Schulkinder, Babys und Senioren aus dem Dorf. Im Gegenzug nehmen Bewohner und Mitarbeiter an Aquafit-Kursen der Volkshochschule teil», erklärt Miescher. Der zweite Grund für den Migros-Preis ist, dass die Teilnahme an den Bewegungsangeboten nicht verordnet wird, sondern die Bewohner selber wählen und entscheiden können.

Die Grundlage dafür bieten gedruckte Programme, die mit Bildern und einfachen Worten erklären, worum es geht. «Lesen können nicht alle, aber Bilder verstehen die meisten», sagt Vinzenz Miescher

Turnen, Spielen, Baden

Täglich finden im Bernaville Turn-, Spiel- und Badestunden statt, an denen die Bewohner einmal pro Woche teilnehmen können. Dazu kommen regelmässige Bewegungspausen während der Arbeitszeit. Ein Blick in eine

«Wir sind ein Pantoffelheim. Die Leute gehen von der Stube zum Arbeitsplatz, deshalb thematisieren wir auch gesunde Ernährung.»

*Bernaville-Direktor
Vinzenz Miescher*

Werkstatt zeigt, dass diese kurzen Gymnastikeinheiten beliebt sind. Eine Gruppe packt eben Abstimmungsmaterial ein, steht aber sofort auf und bewegt sich. Alle strecken sich, machen Übungen für Schultern und Arme und

lassen zum Schluss die Hüften kreisen. «Das mache ich immer am liebsten», ruft eine junge Frau mit fröhlichem Lachen.

Nicht alle haben die gleichen Fähigkeiten, den Anweisungen zu folgen. Koordination, Gleichgewicht und Kraft funktionieren nicht bei allen Bewohnern gleich gut. Das kompensieren sie aber mit ihrer Begeisterung.

Mit Ernährungsberatung

Das Projekt «Mach mit und bleib fit» startete im Bereich Ernährung. Das ist naheliegend, sind doch etliche Bewohner übergewichtig. «Wir sind ein Pantoffelheim. Die Leute gehen von der Stube zum Arbeitsplatz, deshalb thematisieren wir zur Bewegung auch gesunde Ernährung», sagt Miescher.

2013 hat Hauswirtschaftsleiterin Beatrice Sterren das Ernährungskonzept überarbeitet. «Lange wurde der Schwerpunkt zu sehr auf Diäten gelegt», sagt sie. Das neue Konzept berücksichtigt alle Kostformen. Es gibt viel Frisches und Gesundes. Weiter wird seit eineinhalb Jahren Ernährungsberatung angeboten. Dies mit Spielen und Wettbewerben, wo die Bewohner lernen können, sich gesünder zu ernähren. «Wir tun das ohne Zwang, sondern setzen auf Eigenverantwortung.» Tatsache sei: Wie alle ändern Menschen neigen auch Behinderte dazu, sich mit Essen

DIE AUSZEICHNUNG

«meingleichgewicht» heisst das Gesundheitsförderungsprogramm des Migros-Kulturprozents für Menschen mit Behinderungen. Für diese Personen gibt es sonst kaum Angebote der Gesundheitsförderung und Übergewichtsprävention. Aus diesem Grund zeichnet «meingleichgewicht» des Migros-Kulturprozents Gesundheits-Förderungsprojekte von Institutionen für Menschen mit Behinderung mit jährlich 25 000 Franken aus. **Diesmal hat die Stiftung Bernaville den Hauptpreis und damit 10 000 Franken erhalten.** lfc

Mehr auf: www.bernaville.ch

zu belohnen oder zu trösten. Gegensteuer geben könne am ehesten noch eine ärztlich verordnete Diät. «Aber wir setzen auf Motivation und spielerisches Lernen. Das klappt ganz gut», sagt Sterren. Seit längerem steht überall Trinkwasser zur Verfügung, und in den Pausen ist immer ein Korb mit Obst vorhanden. Mit solchen Massnahmen sei «Mach mit und bleib fit» immer gegenwärtig, aber das eigentliche Ziel sei die Lebensfreude. Für dieses Engagement wurde die Stiftung Bernaville nun belohnt.

Laura Fehlmann



Das Sportangebot wird rege genutzt, obwohl es freiwillig ist. Die Bewohner sind mit grosser Begeisterung dabei.