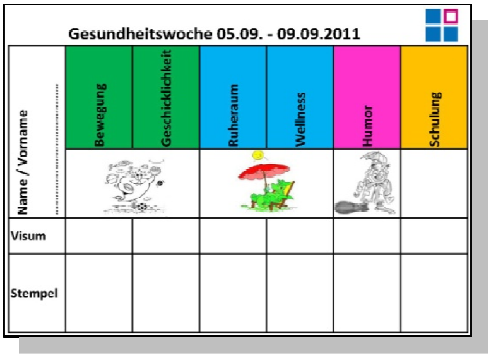
Gesundheitswoche im Buecherwäldli

Vom 5.-9. September2011 herrschte im Buecherwäldli eine tolle Atmosphäre. Mit einem Fruchtgetränk eröffnete das Küchenteam feierlich die Projektwoche.



Gesundheitswoche 05.09. - 09.09.2011

Name / Vorname	Bewegung	Geschicklichkeit	Ruheraum	Wellness	Humor	Schulung
Visum						
Stempel						

Alle MitarbeiterInnen und das Personal erhielten eine Stempelkarte, auf welcher die verschiedenen Aktivitäten der Gesundheitswoche entwertet werden durften.

Ernährung:

Jeweils nach dem Mittagessen verliessen die MitarbeiterInnen zielstrebig den Speisesaal. Geduldig stellten sie sich am ersten Posten, der Ernährungsschulung, mit der Stempelkarte in die Warteschlange. Hier erhielten sie wertvolle Informationen zur Lebensmittelpyramide, welche täglich Stufe um Stufe erweitert wurde. Jeden Tag musste in einem Ratespiel herausgefunden werden wie viele Kalorien je 100g der zubereiteten Lebensmittel (z.B. Bohnen, Polenta, Gulasch, ...) des Tagesmenü hatten. Damit sollte für die Menge das Bewusstsein geschärft werden. Am Ende der Woche testeten wir das Essverhalten unserer MitarbeiterInnen und dem Personal mit einem Ernährungsfragebogen.

Jeden Tag stellte das Küchenteam feine Köstlichkeiten auf einem Speisewagen bereit. Diese feinen Fruchtdrinks und die leckeren Zwischenmahlzeiten fanden sehr grossen Anklang. Innerhalb von wenigen Minuten waren jeweils die gesunden Znüni bis auf den letzten Bissen aufgegessen.

Entspannung:

Im Untergeschoss befand sich der Wellness- und Erholungsraum. Beruhigende Musik umhüllte den Raum. Drei Helferinnen waren täglich für das Wohl in diesem Bereich tätig. Sie rückten Liegestühle in die richtige Position, liessen die Klangschale ertönen und baten die Buecherwäldli-Leute auf der Massageliege Platz zu nehmen. Im aktiven Teil massierten sie verspannte Körperstellen und richteten Fussbäder her. Der selbst hergestellte Handpeeling fand sehr grossen Anklang. Anschliessend durften sich die MitarbeiterInnen die Füsse oder die Hände eincremen. Manchmal bevorzugten sie es auch von den BetreuerInnen verwöhnt zu werden. An den strahlenden Gesichtern konnte man sehen, dass sich die Teilnehmenden hier rundum wohlfühlten.

Bewegung:

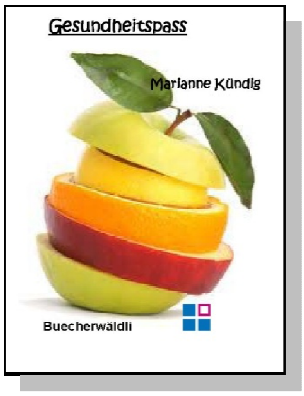
Als Höhepunkt jedes Tages versammelten sich die Teilnehmenden um 13.30 Uhr gemeinsam fürs Aerobic auf dem Vorplatz. Hier beteiligten sich Menschen mit Behinderung, KüchenbetreuerInnen, GruppenleiterInnen, der Werkstattchef und die Bereichsleiterin, um sich gemeinsam mit Musik zu bewegen. Am Mittwoch leitete sogar der Krafttrainer des FC St. Gallen diese Bewegungseinheit, was sich als zusätzliche Motivation für die Mitarbeiterinnen herausstellte. Ein ganz tolles Gemeinschaftserlebnis für uns alle.

Der Geschicklichkeitparcours wurde von den MitarbeiterInnen mit viel Begeisterung besucht. Der Hauswart amtete als Animator und Aufsichtsperson zugleich. Motiviert warfen die Teilnehmenden Ringe, versuchten sich im Zielwurf oder führten mit Geschick einen Unihockeyball durch den vorbereiteten Parcours.

Humor:

Eine spezielle Stimmung lösten auch die beiden Figurwände aus. In diesem Ort wurde viel gelacht. Besonders beliebt waren sie, wenn die Teilnehmenden und die Figurwände zusätzlich von der Presse fotografiert wurden.

Als Höhepunkt führte uns der Zauberer, Herr Gremminger, in eine faszinierende Welt. Die Zuschauenden vergnügten sich und kamen fast nicht mehr aus dem Staunen heraus.

Unsere spannende Woche durften wir am Freitagnachmittag zum Arbeitsschluss mit einer feinen Glace abschliessen.

Am Ende der Woche, wurden die vollen Stempelkarten mit einem persönlichen Buecherwäldli-Gesundheitspass belohnt.