

meingleichgewicht – monéquilibre

Gesundes Körpergewicht & Menschen mit Behinderung



24.3.2011: Schulungs- und Wohnheime Rossfeld, Bern

Inhaltsübersicht

- Ausgangslage
- Projektidee und Ziel
- Projektträger und Projektpartner
- Einführungs-Workshops
- Projekteingabe auf dem Internet
- Leitplanken für die Projektentwicklung in den Institutionen
- Award-Preise
- Jury

möchten per Knopfdruck
abstimmen können SEITE 17

feiern statt randalieren
war die Devise SEITE 14

erbeuteten 15 000 Franken
in Uhwiesen SEITE 15

8248

Fast jedes fünfte Kind ist übergewichtig

Die Kinder werden immer dicker. Wie eine Erhebung der Schulärzte zeigt, macht dieser Trend vor Winterthur nicht Halt: Fast jeder fünfte Viertklässler ist hier übergewichtig.

WINTERTHUR – Zuerst war es nur ein Verdacht, der auf den Beobachtungen der Winterthurer Schulärzte beruhte: Wie Kinder, Jugendliche und Erwachsene weltweit sind auch die hiesigen Kinder in zunehmender Zahl übergewichtig. Die Ärzte wollten es genauer wissen und haben die im Rahmen ihrer Routineuntersuchungen erfassten Werte von Grösse und Gewicht bei den Winterthurer Erst- und Viertklässlern erstmals statistisch ausgewertet. Dabei wurde der so genannte «Body Mass Index» be-



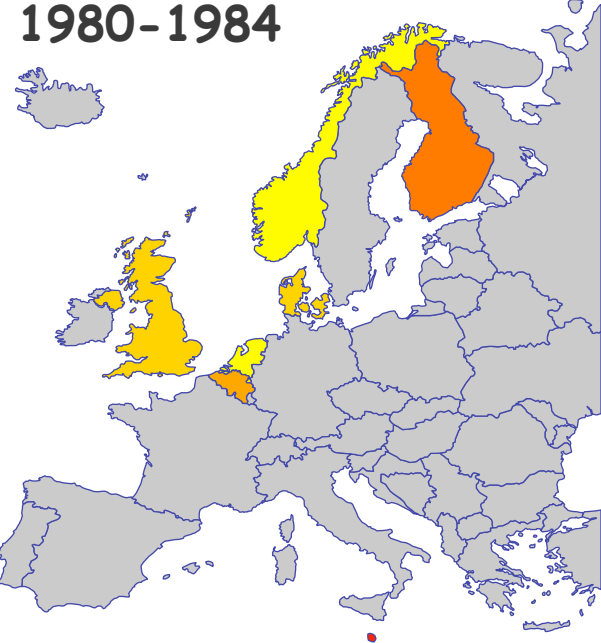
SPECK WEG: INFOS & BERATUNG

Ausführliche Informationen zur Bekämpfung des Übergewichts und Tipps für geeignete Ernährung und Möglichkeiten der körperlichen Betätigung sind unter www.adwin.ch hier erhältlich:

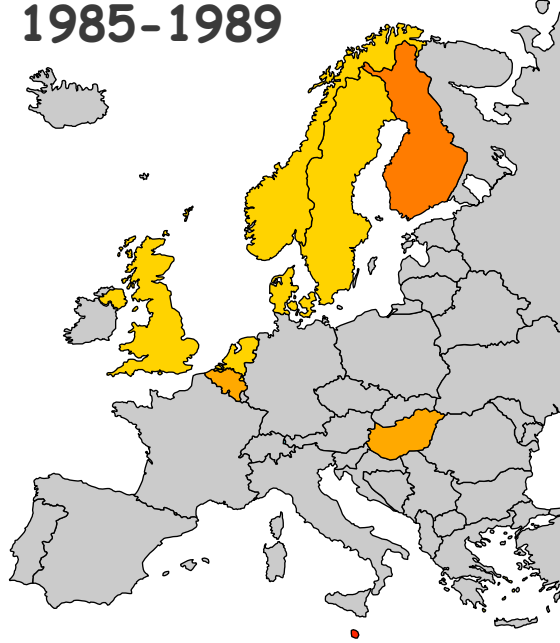
- Schulärztlicher Dienst (052 267 66 44)
 - Adipositasprogramm Kantonsspital Winterthur: www.adwin.ch
 - Sportamt Winterthur: www.sportinwinterthur.ch
 - Netzwerk Gesunde Schulen: www.gesunde-schulen.ch
 - Städtische Mütter- und Familienberatung: 052 267 56 56
- Beratung, Adressen und weitere Informationen gibts natürlich auch...

Die Entwicklung des Übergewichts

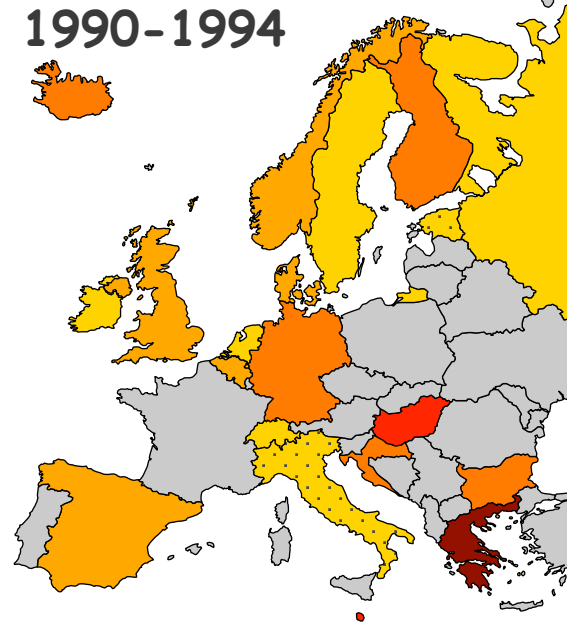
1980-1984



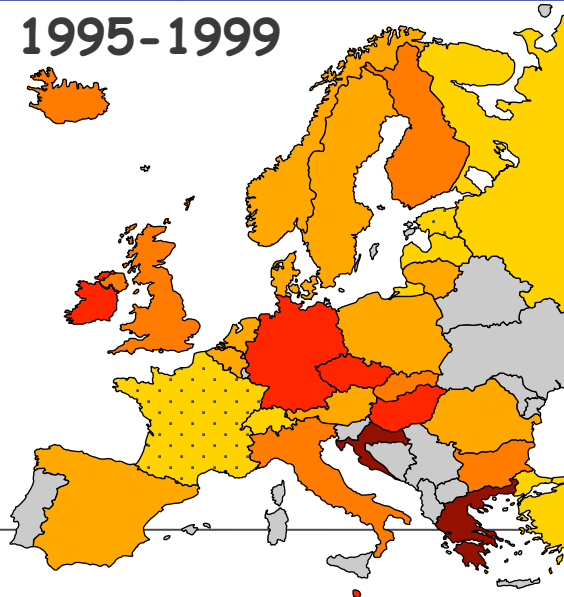
1985-1989



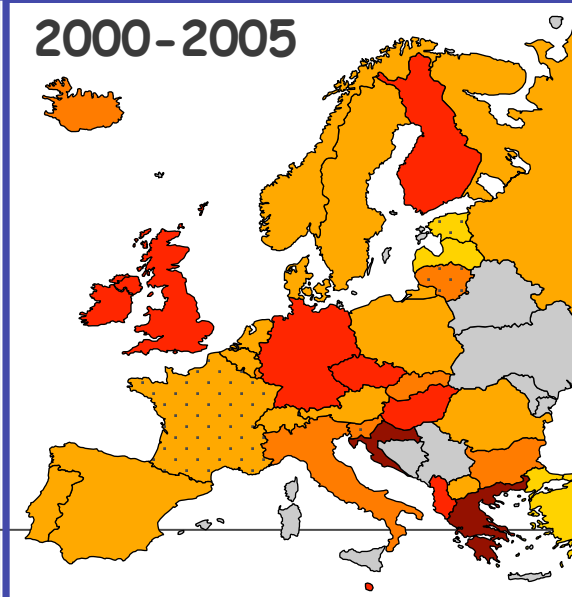
1990-1994



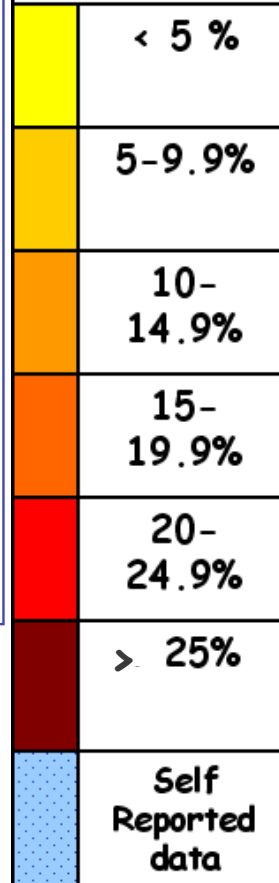
1995-1999



2000-2005



% Obesity



©
International
Obesity
TaskForce
2005



Ausgangslage

- Personen mit einer kognitiven, psychischen oder körperlichen Beeinträchtigung, welche gleichzeitig Gewichtsprobleme haben, werden bislang von den üblichen Präventions- und Gesundheitsförderungsangeboten kaum angesprochen.
- Vor drei Jahren gelangte eine Behinderteninstitution ans Migros-Kulturprozent und bat um Unterstützung für die Entwicklung eines Konzepts zur Übergewichts-Prävention.
- Aus dieser Zusammenarbeit entstand nicht nur ein Präventionskonzept in der Institution sondern auch die Idee zu „mein Gleichgewicht“.

Geteilte Verantwortung

- Verantwortung bedeutet die Möglichkeit, für die Folgen eigener oder fremder Handlungen Rechenschaft abzulegen. Sie drückt sich darin aus, bereit und fähig zu sein, später Antwort auf mögliche Fragen zu deren Folgen zu geben.

- Persönliche Verantwortung
- Familiäre Verantwortung
- Institutionelle Verantwortung
- Politische Verantwortung

Projektidee und Ziel

- Das Projekt will Behinderteninstitutionen, Betreuende und Betroffene dafür sensibilisieren und motivieren, sich mit dem Thema „Gesundes Körpergewicht“ auseinanderzusetzen, Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln und diese untereinander auszutauschen.
- Dabei geht es primär um **das Finden eines Gleichgewichts**, wie Umgebung und Verhalten beeinflusst werden können, damit Menschen mit Behinderung ein gesundes Körpergewicht behalten oder wieder erreichen können.

Projekträger und Projektpartner

“Mein Gleichgewicht – mon équilibre“ – gesundes Körpergewicht und Menschen mit Behinderung wird vom Migros-Kulturprozent lanciert in Zusammenarbeit mit:

➤ **INSOS Schweiz**

➤ **Procap bewegt**

➤ **Gesundheitsförderung Schweiz**

➤ **Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter**

Einführungs-Workshops

Die Projektgruppe hat entschieden, „mein Gleichgewicht – mon équilibre“ nicht nur über das Internet zu lancieren, sondern auch Einführungs-Workshops anzubieten.

Die Workshops finden in 3 Regionen statt:

9.3.2011: Lausanne, Fondation Eben-Hézer

16.3.2011: Sommeri, Bildungsstätte Sommeri

24.3.2011: Bern, Schulungs- und Wohnheime Rossfeld

Das Echo auf die Einladung war gross:

Es haben sich **>110 Personen / >70 Institutionen** angemeldet!

Ablauf der Projekteingabe auf der Homepage online ab Anfang April

- (1) Online-Formular ausfüllen**
- (2) Login und Anmeldebestätigung**
- (3) Beschreibung: Projektidee und Vorgehen in der Institution**
- (4) Projektaktualisierung und Beschreibung der Ergebnisse
(insgesamt 4 Projekt-Statusfelder)**
- (5) Projekt-Beurteilung und Nominierung für den Award
(alle bis am 30. Nov. 2011 vollständig dokumentierten Projekte)**
- (6) Award-Übergabe (Januar 2012)**

➤ **Limitierte Projektberatungen (im Bedarfsfall)**

Projekteingabe auf dem Internet

Mit folgenden vier Projektstatusfeldern (Formular auf der Homepage) können Sie ihr Projekt beschreiben:

- (1) Kontaktangaben: **Wer sind wir?** Mit Foto
- (2) Ausgangslage und Projektidee: **Was wollen wir?**
- (3) Projektschwerpunkte: **Was tun wir?**
- (4) Projektergebnisse: **Was empfehlen wir?**

Ausgefüllte Textfelder und eingelesene Bild werden auf der Homepage

www.meingleichgewicht.ch / www.mon-équilibre.ch

veröffentlicht, um den Austausch mit anderen Behinderteninstitutionen und der Öffentlichkeit zu fördern. Mit Ihrem persönlichen Login können Sie jederzeit Korrekturen und Ergänzungen vornehmen.

Award-Preise

- Eine unabhängige Jury beurteilt die angemeldeten Projekte. Sie zeichnet jedes Jahr drei **meingleichgewicht**-Projekte aus.
- Die Preissumme beträgt total 25'000 Franken pro Jahr.

Jury

Mitglieder der Jury sind:

- Cornelia Bachofner, INSOS Schweiz
- Prof. Roger Darioli, Medizinische Poliklinik Uni Lausanne
- Ricarda Knöpfel, Bildungsstätte Sommeri
- Kees de Keyzer, Procap bewegt
- Bettina Schulte, Gesundheitsförderung Schweiz
- Dr. phil. Robert Sempach, Migros-Kulturprozent
- Daniela Specht-Fimian, Migros-Kulturprozent
- Dr. med. Therese Stutz Steiger, Public-Health-Konzepte
- Marcus Townend, Adipositas im Kindes- und Jugendalter

“Wenn wir uneins sind, gibt es wenig, was wir können. Wenn wir uns einig sind, gibt es wenig was wir nicht können!“

John F. Kennedy

