

## Informations sur les projets distingués par l'award «monéquilibre»

### Pour-cent culturel Migros: 2e remise des prix pour des projets de promotion de la santé visant les personnes handicapées

#### Premier award «monéquilibre» décerné à la Bildungsstätte Sommeri

Par le biais du programme «monéquilibre», lancé en 2011, le Pour-cent culturel Migros soutient les institutions qui s'engagent en faveur d'un style de vie sain pour les personnes handicapées, à raison d'une contribution annuelle totale de 25 000 francs.

Le mercredi 23 janvier 2013, à Sommeri (TG), le Centre de formation Sommeri (TG) s'est vu décerner le premier award «monéquilibre» du Pour-cent culturel Migros, doté de 10 000 francs. Trois autres institutions – sises à Uster, Herisau et Kriens – ont également été récompensées.

#### Ces quatre institutions reçoivent une distinction d'une valeur totale de 25 000 francs:

- 10 000 francs: Bildungsstätte Sommeri, Sommeri (TG): «Coaching zu gesundem Gleichgewicht»
- 7000 francs: Stiftung Wagerenhof, Uster (ZH): «Balance in der Bewegung»
- 4000 francs: Therapeutische Wohngemeinschaften Sântisblick, Herisau (AR): «True Move»
- 4000 francs: Stiftung Brändi, Kriens (LU): «Bärenhunger»

#### Projet vainqueur: «Coaching zu gesundem Gleichgewicht», BS Sommeri (TG)

##### Institution

Installée à la campagne dans le canton de Thurgovie, la Bildungsstätte Sommeri (BS Sommeri) offre aux personnes souffrant de handicap mental des places de formation, d'hébergement et de travail. Elle leur propose un espace de vie dans lequel elles peuvent se façonner une vie dans différentes formes d'habitat et de travail.

[www.bs-sommeri.ch](http://www.bs-sommeri.ch)

[bruno.wuerth@bs-sommeri.ch](mailto:bruno.wuerth@bs-sommeri.ch)

##### Projet

Avec la collaboration de la direction et de toutes les personnes impliquées – du personnel de la cuisine aux équipes chargées de l'hébergement, sans oublier les familles –, des consignes adaptées en matière d'alimentation et d'activité physique ont été élaborées, afin que les habitants puissent stabiliser leur poids de façon aussi autonome que possible. Au cours d'un processus de plusieurs années, ils ont accru leurs connaissances dans le domaine de l'alimentation, de l'activité physique et de l'équilibre grâce à une formation spécialisée, dispensée d'ailleurs au personnel également. Lors de coachings individuels, ils apprennent à mieux se nourrir et à pratiquer une activité physique. En outre, de nouvelles offres d'activités physiques ont vu le jour et un programme-cadre obligatoire a été élaboré pour l'ensemble de l'alimentation – de la cuisine collective aux foyers et au kiosque.

#### Projet «Balance in der Bewegung», Wagerenhof Uster (ZH)

##### Institution

La Fondation Wagerenhof à Uster offre à 225 personnes souffrant de troubles mentaux, parfois très importants, un espace de vie et de travail diversifié.

[www.wagerenhof.ch](http://www.wagerenhof.ch)

[daniel.gadient@wagerenhof.ch](mailto:daniel.gadient@wagerenhof.ch)

##### Projet

Le projet «Balance in der Bewegung» propose à celles et à ceux souffrant de troubles une palette de loisirs adaptés, allant du tipi au trampoline, en passant par le bac à sable et le parcours des sens. Il offre aux personnes ayant des troubles, parfois multiples et sévères, calme et détente, mais également équilibre, sans oublier des loisirs. En effet, le temps libre est l'un des aspects distinctifs du bien-être et des possibilités de développement personnel. Elles peuvent découvrir de nouvelles activités et se découvrir elles-mêmes, mais également lier des contacts sociaux. «Balance in der Bewegung» leur donne la possibilité de communiquer, de participer à la collectivité et de trouver leur équilibre intérieur grâce au mouvement.

## Projet «Bärenhunger», Brändi Kriens (LU)

### Institution

Répartis dans 16 institutions, la Fondation Brändi, propose, dans le canton de Lucerne, 1050 postes de travail et de formation ainsi que 320 places d'hébergement. Ces placements sont destinés à des personnes souffrant de handicap et qui n'ont pas (encore) trouvé de poste de travail ou de formation sur le marché libre ou à d'autres cherchant un poste de travail protégé, un hébergement et des loisirs organisés.

[www.braendi.ch](http://www.braendi.ch)

[colette.amrein@braendi.ch](mailto:colette.amrein@braendi.ch)

### Projet

Cette année, dans le cadre d'un projet interne de la Fondation Brändi – mené sur le long terme (2010-2013), «Bon et sain» pour une meilleure prise de conscience d'une alimentation saine, de l'activité physique et du bien-être –, le théâtre «Bärenhunger» a vu le jour avec la collaboration d'étudiants de l'Ecole supérieure de pédagogie sociale de Lucerne (HSL). Sur la base d'une histoire avec des animaux de la forêt qui se réveillent après leur hibernation, le groupe de la fondation découvre le mouvement, une alimentation équilibrée et la détente de manière ludique, en rythme et en musique.

Et il faut mentionner, de surcroît, que ce groupe participe de concert au Marathon de Lucerne.

## Projet «True move», Sântisblick Herisau (AR)

### Institution

L'Association Sântisblick dirige à Herisau (AR) des offres psychosociales variées dans les domaines du logement, de la structure quotidienne et du conseil. Elle propose aux hommes et aux femmes souffrant de troubles psychiques et

[www.saentisblick.org](http://www.saentisblick.org)

[d.bloch@saentisblick.org](mailto:d.bloch@saentisblick.org)

### Projet

Les personnes éprouvant des troubles psychiques et des traumatismes souffrent souvent d'énormes tensions intérieures, de problèmes de concentration et de changements d'humeur. «True move» se base essentiellement sur le mouvement et la rencontre. Il promeut des activités sportives, en soutenant ces personnes à se rendre dans les associations sportives, des centres de remise en forme, à la piscine, entre autres. En parallèle, le projet s'intéresse à l'alimentation dans les hébergements, notamment grâce à un cuisinier, qui vient d'être formé, et à un spécialiste de l'alimentation.