

**Bitte Sperrfrist einhalten: 23. Januar 2013, 14.00 Uhr!**

## Fact-Sheet ausgezeichnete Projekte Award meingleichgewicht

**Migros-Kulturprozent: 2. Preisverleihung der Gesundheitsförderungsprojekte für Menschen mit Behinderung**

### Hauptpreis meingleichgewicht für Bildungsstätte Sommeri

Mit dem 2011 lancierten Engagement «meingleichgewicht – Menschen mit Behinderung und gesundes Körpergewicht» unterstützt das Migros-Kulturprozent mit jährlich insgesamt 25'000 Franken Institutionen, die sich für eine gesunde Lebensweise von Menschen mit Behinderung einsetzen.

Die Bildungsstätte Sommeri nahm am Mittwoch, 23. Januar 2013, in Sommeri TG den Hauptpreis meingleichgewicht des Migros-Kulturprozent in der Höhe von 10'000 Franken entgegen. Drei weitere Institutionen aus Uster, Herisau und Kriens erhielten ebenfalls einen Preis.

**Diese vier Institutionen erhalten eine Auszeichnung im Wert von 25'000 Franken:**

- 10'000 Franken: Bildungsstätte Sommeri, Sommeri TG: „Coaching zu gesundem Gleichgewicht“
- 7000 Franken: Stiftung Wagerenhof, Uster ZH: „Balance in der Bewegung“
- 4000 Franken: Therapeutische Wohngemeinschaften Sämtisblick, Herisau AR: „True Move“
- 4000 Franken: Stiftung Brändi, Kriens LU: „Bärenhunger“

### Siegerprojekt «Coaching zu gesundem Gleichgewicht», BS Sommeri (TG)

#### Institution

Die im Kanton Thurgau gelegene Bildungsstätte Sommeri bietet für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung Ausbildungs-, Wohn- und Arbeitsplätze. Die Bildungsstätte Sommeri offeriert Lebensraum, in dem Menschen mit Beeinträchtigung in unterschiedlichen Wohn- und Arbeitsformen ihr Leben gestalten können.

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

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

#### Projektbescrieb

Gemeinsam mit der Geschäftsleitung, den Mitarbeitenden – vom Küchenpersonal bis zu den Wohngruppenteams – und den Angehörigen sind passende Ernährungs- und Bewegungsleitplanken erarbeitet worden, um eigenverantwortlich das Gewicht der Bewohner zu stabilisieren. In einem mehrjährigen Prozess haben das Personal und die Bewohnerinnen und Bewohner der Bildungsstätte durch fachliche Schulung ihr Wissen über Ernährung, Bewegung und inneres Gleichgewicht ausgebaut. In einem Einzelcoaching erhalten die Bewohnerinnen und Bewohner Unterstützung, wie sie ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten verbessern können. Daneben wurden aber auch neue Bewegungsangebote aufgenommen, und es wurde ein verbindlicher Handlungsrahmen für die gesamte Verpflegung von der Grossküche bis zu den Wohngruppen und zum Pausenkiosk geschaffen.

## Migros-Genossenschafts-Bund

### Projekt «Balance in der Bewegung», Wagerenhof, Uster ZH

#### Institution

Die Stiftung Wagerenhof in Uster bietet 225 Menschen mit geistiger, teils schwerster mehrfacher Beeinträchtigung einen vielgestaltigen Lebens- und Arbeitsraum.

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

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

#### Projektbeschreibung

Das Projekt «Balance in der Bewegung» schafft für Menschen mit Beeinträchtigung ein angemessenes Freizeitangebot, das vom Tipi über Trampolin und Sandkasten bis zum Sinnes-Parcours reicht. Es bietet Menschen mit teils schwerster mehrfacher Beeinträchtigung Erholung und Ruhe, aber auch Ausgleich und Vergnügen. Denn Freizeit ist ein bestimmendes Merkmal für Lebenszufriedenheit und persönliche Entfaltungsmöglichkeit. Die Betroffenen können Neues kennenlernen, sich selber erfahren, aber auch soziale Kontakte knüpfen. «Balance in der Bewegung» gibt ihnen die Möglichkeit, sich mitzuteilen und in der Gemeinschaft sowie durch das In-Bewegung-Kommen die innere Balance zu finden.

### Projekt «Bärenhunger», Brändi, Kriens LU

#### Institution

In 16 Betrieben bietet die Stiftung Brändi im Kanton Luzern 1050 Arbeits- und Ausbildungsplätze sowie 320 Wohnmöglichkeiten an. Für Menschen mit Behinderungen, die in der freien Marktwirtschaft (noch) keinen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz gefunden haben, oder für Menschen mit Behinderungen, die geschützte Arbeitsplätze und organisierte Wohn- und Freizeitangebote brauchen.

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

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

#### Projektbeschreibung

Im Rahmen des stiftungsinternen Langzeitprojekts (2010–13) «gut und gesund» zur Steigerung des Bewusstseins zu gesunder Ernährung, Bewegung und Wohlfühlen bei den Betroffenen und beim Personal entstand dieses Jahr in Zusammenarbeit mit Studenten der Höheren Fachschule für Sozialpädagogik Luzern (HSL) und der Projektgruppe der Stiftung Brändi das Episodentheater «Bärenhunger». Anhand einer Geschichte mit Waldtieren, die nach dem Winterschlaf aktiv werden müssen, werden in der Gruppe Bewegung, gesunde, ausgewogene Ernährung und Entspannung spielerisch aufgenommen und mit Musik und Rhythmus erlebbar gemacht. Zusammen zieht es die Gruppe sogar an den Luzerner Stadtlauf.

### Projekt «True move», Säntisblick, Herisau AR

#### Institution

Der Verein Säntisblick führt in Herisau AR vielfältige sozialpsychiatrische Angebote in den Bereichen Wohnen, Tagesstruktur und Beratung. Der Verein bietet Frauen und Männern mit psychischen und sozialen Beeinträchtigungen in diesem Kontext professionelle Beziehungs-, Betreuungs- und Beratungsdienstleistungen an.

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

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

#### Projektbeschreibung

Menschen mit psychischen Störungen und Traumata leiden sehr oft unter enormen inneren Spannungen, Konzentrationsproblemen und Stimmungsschwankungen. Bei «True move» liegt der Schwerpunkt im Bereich Bewegung und Begegnung. Es fördert sportliche Aktivitäten, indem es die Betroffenen unterstützt, zum Beispiel Sportvereine, Fitnesscenter oder Hallenbäder zu besuchen. Parallel widmet sich das Projekt der Ernährung im Wohnbereich, zum Beispiel durch einen neuen ausgebildeten Koch und Ernährungsspezialisten.

Migros-Genossenschafts-Bund  
Direktion Kultur und Soziales  
Josefstrasse 214  
CH-8031 Zürich

Direktwahl +41 (0)44 277 22 19  
Zentrale +41 (0)44 277 21 11  
Fax +41 (0)44 277 62 72  
[www.migros-kulturprozent.ch](http://www.migros-kulturprozent.ch)

**MIGROS**  
kulturprozent