



# Inhaltsverzeichnis

## 1. Einleitung

# 2. Vernetzung

- a. LTH-Mittagsworkshop
- b. Kooperationen

### 3. Organisation

- a. Qualitätsförderung
- b. Mitarbeitende

# 4. Berufliche und soziale Integration

- a. Startrampe Berufliche Integration
- b. Web123 Arbeitsintegration Qualifizierungsangebot
- c. IV/Beris Gesundheitsförderung (Stiftung Chance)
- d. FAU Ressourcenmanagement (FAU Fokus Arbeit Umfeld)

# 5. Gesundheitsbildung und- Beratung

- a. SEBA Selbständig bleiben im Alter (Stiftung Alterswohnungen Zürich)
- b. Bewegte Bildung im Strafvollzug (Strafanstalt Zug)
- c. Personal Training / Coaching

# 6. Betriebliches Gesundheitsmanagement

- a. Erlebnistag Weiterbildung
- b. Gesunde Schule Lernen in Bewegung
- c. Prep for Work
- d. Ressourcenmanagement







Wir blicken auf ein herausforderndes Jahr zurück, in welchem viel Energie in die Akquisition und das Qualitätsmanagement investiert wurde. Wir haben sämtliche Angebote überarbeitet und weiterentwickelt, um unseren Kunden und Kooperationspartnern optimale Lösungen anbieten zu können. Speziell konnten wir durch die Weiterentwicklung unseres eigenen beruflichen und sozialen Integrationsprogramms Startrampe die Zusammenarbeit mit unserem Auftraggeber der SVA Zürich vertiefen und gemeinsam eine Tarifvereinbarung erarbeiten und unterzeichnen. Ein weiterer Meilenstein war die Erlangung der SVOAM-Zertifizierung für Arbeitsmarktmassnahmen (AMM), welche unserer Organisation einige Optimierungen brachte. Aufgrund unseres eigenen Qualitätsanspruchs sowie der bestehenden eduQua-Zertifizierung konnten wir diesbezüglich auf bereits sehr gute Strukturen zurückgreifen.

Im Bereich «berufliche und soziale Integration» durfte die Startrampe im Jahr 2014 erfreulicherweise eine deutliche Umsatzsteigerung verbuchen. Zudem versprechen wir uns mit dem Start des Programms «Web123Arbeitsintegration» zusätzlichen Teilnehmenden im Online Marketing und der Administration einen Einsatzplatz als Arbeitstraining anbieten zu können. Wir haben uns aber auch in unseren beiden anderen Geschäftsfeldern nach vorne orientiert und beispielsweise einige unserer «BGM»-Angebote bei diversen Kunden platzieren und mit ihnen umsetzen können. Besonders erfreulich ist die langjährige Zusammenarbeit mit einigen Kunden, welche die nachhaltige Wirkung unserer Arbeit unterstreicht. Auch im Bereich der «Gesundheitsbildung und Beratung» konnten wir die Zusammenarbeit mit den meisten unserer langjährigen Mandatspartnern weiterführen und ausbauen.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Kunden, Mandats- und Kooperationspartnern, Mitarbeitenden und weiteren involvierten Personen herzlich für die gute Zusammenarbeit bedanken. Weitere Informationen zu unseren verschiedenen Angeboten und Projekten erhalten Sie auf den folgenden Seiten.







Unter Transkultureller Kompetenz wird die Fähigkeit verstanden, individuelle Lebenswelten in besonderen Situationen zu erfassen, zu verstehen und adäquate Handlungsweisen daraus abzuleiten. Osman Besic vom Schweizerischen Rotes Kreuz zeigte sich als Referent des 13. Ith Mittagsworkshop als profunder Kenner des Themas. Er erzählte eindrücklich und durch viele lebhafte Beispiele unterlegt, wie allgegenwärtig und alltäglich Situationen sind, in welchen wir aufgrund unserer Kultur und Prägung auf bestimmte Situationen und Menschen reagieren.

Traditionellerweise können sich die Gäste des Ith Mittagsworkshop vor Beginn der Referate am wunderbar dekorierten Büffet bedienen. Passend zum aktuellen Anlass hatte sich das Team der Startrampe etwas Spezielles einfallen lassen und Köstlichkeiten aus acht verschiedenen Ländern zubereitet.

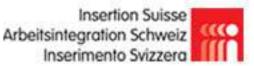
Beim 2. Mittagsworkshop im Jahr 2014 stellte uns Reto Schaffner, Geschäftsführer der Trinamo AG den Betrieb und die dahinter stehende Philosophie der Sozialfirma in einem eindrücklichen Referat vor. Den Teilnehmenden wurde zudem aufgezeigt, welche Herausforderungen bei der Entwicklung vom Integrationsprogramm zur Sozialfirma gemeistert werden mussten. So brauchte es die Überwindung einiger Hürden auf politisch und rechtlicher Ebene, bis die Trinamo laut Schaffner als erste nicht-gewinnorientierte AG im Handelsregister eingetragen war.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/lth\_mittagsworkshop\_intro



















# Vernetzung

Kooperationen





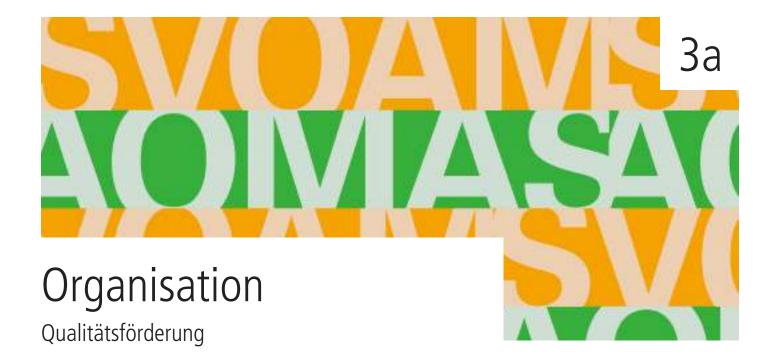
Abgesehen von unserem eigenen Netzwerkanlass lifetime health – Mittagsworkshop pflegen wir einen aktiven Austausch mit verschiedenen Organisationen und ihren Beteiligten durch verschiedene Verbandsmitgliedschaften und Teilnahmen an Tagungen und Konferenzen. Seit mehreren Jahren sind wir Mitglied beim BGMnetzwerk.ch, dem schweizerischen Verband für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Seit Ende 2013 sind wir durch Samuel Maurer auch in dessen Vorstand vertreten. Ebenfalls Mitglied sind wir bei Arbeitsintegration Schweiz, da wir in einem unserer Geschäftsbereiche der beruflichen Integration mit anderen Organisationen austauschen wollen, damit wir uns auf dem Laufenden halten und weiterentwickeln können.

Für Studierende aus dem Bewegungsbereich (Uni Basel, ETH Zürich, Uni Bern, Magglingen) und angehende SozialpädagogInnen bieten wir zudem Praktika- bzw Ausbildungsplätze an. Wir besetzen immer je eine Stelle während 4-12 Monaten, um den Studierenden wertvolle Berufserfahrungen auf einem hohen Level zu ermöglichen.

Neben der Zusammenarbeit mit Hochschulen, höheren Fachschulen und Verbänden können wir auf ein Netzwerk von Fachleuten zurückgreifen, welches uns in unserer Arbeit wertvoll unterstützt. Erwähnenswert sind hier unsere langjährige Kooperation mit Maria Imfeld (Ernährungsberaterin) sowie mit Thomas Braun von der SokratesGroup, dessen Steuerungskarten wir sowohl intern als auch im BGM Bereich einsetzen.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/kooperationen







Wie im Jahresbericht 2013 angekündigt, haben wir uns entschieden, für die Angebote im Bereich Arbeitsmarktmassnahmen (AMM) das SVOAM Label zu erlangen. Nach über 500 Arbeitsstunden für die Erstellung der geforderten Unterlagen, die anschliessende Umsetzung der Prozesse und Einführung der Instrumente sowie einer Kontrolle durch die Prüfungskommission der Schweizerischen Vereinigung für Qualitäts- und Managementsysteme (SQS), durften wir am 25. August 2014 das SVOAM-Zertifikat ohne Auflagen in Empfang nehmen. Der Prozess war für unsere Organisation sehr lehrreich, da sich einerseits zeigte, dass wir qualitativ bereits auf einem sehr hohen Niveau arbeiten. Andererseits konnten wir unsere Strukturen und Prozesse weiter optimieren. Zeitgleich haben wir die 2011 erlangte eduQua Zertifizierung für den Bereich der Erwachsenenbildung aufgefrischt. Auch da erfüllten wir sämtliche geforderten Kriterien ohne eine einzige Abweichung.







Im Jahr 2014 durften wir unser bestehendes Team mit Corinne Widmer verstärken. Aufgrund unseres neu anerkannten Ausbildungsplatzes im Bereich der Arbeits- und Sozialpädagogik in unserem eigenen beruflichen Integrationsprogramm Startrampe, haben wir mit Corinne Widmer als Sozialpädagogin HF / Praxisausbildnerin nun auch die nötige Fachkompetenz. Ansonsten blieb unser Team der Festangestellten bis auf ein paar wenige Anpassungen der Anstellungsprozente gleich.

lifetime health beschäftigte im 2014 zwölf Personen in fester Anstellung mit gesamthaft ungefähr 650 Stellenprozent: Mirjam Eggspühler, Melanie Gwerder, Hans-Peter Hofer, Esther Keller, Kathrin Koch, Pascal Kunz, Samuel Maurer, Jana Meyer, Remo Ramaioli, Barbara Spörri Kälin, Beat Sulzberger, Corinne Widmer.

Auch dieses Jahr konnten wir verschiedenen Personen mit einer befristeten Praktikumsstelle die Möglichkeit bieten, wertvolle Praxiserfahrung zu sammeln. Davon haben 2014 Loreen Schmidt, Heidy Frisch, Sophie Mandl und Nico Monn profitiert. Zudem bekamen wir von ihnen wertvolle Impulse zur Weiterentwicklung unserer Angebote. Im Sommer 2014 belegte Matthias Muther als angehender Sozialpädagoge HF unseren Ausbildungsplatz innerhalb der arbeitsagogischen Angebote der Startrampe.

Zudem schätzen wir die Zusammenarbeit mit unseren zahlreichen freien Mitarbeitenden sehr. Sie ermöglichen uns mit ihrer Dynamik und professionellen Einstellung, unsere Projekte mit viel Flexibilität den Kundenwüschen anzupassen. 2014 gehörten Stefanie Bürger und David Wirth (beide auch Gesellschafter von lifetime health), Rendel Arner, Bryan Bachmann, Martina Mauerhofer, Carmen Rusch, Florence Schiffmann, Valery Schuller, Samuel Sigrist, Lena Stucki, Livia Staub, Manuela Vogel und Stefanie Zeiter Bah zum Stamm der externen Fachpersonen.









Auch im 2014 standen unsere Klienten und Klientinnen im Mittelpunkt unserer täglichen Arbeit. So konnten wir 32 Teilnehmende gezielt auf ihrem Weg zurück in den Arbeitsmarkt bzw. in eine geeignete Anschlusslösung begleiten und unterstützen.

Ergänzend zu unserem Kerngeschäft der konkreten Arbeitsintegration haben wir folgende Herausforderungen im 2014 angepackt und als Team erfolgreich gemeistert:

- Modularisierung des Wochenprogramms um geeignete Teilzeitlösungen anbieten zu können
- Überarbeitung und Anpassung der Startrampe-Prozesse im Rahmen der SVOAM-Zertifizierung
- Einrichten einer Startrampe Facebook-Seite für Aktualitäten
- Abschluss der Anpassung und Implementierung der Fallsoftware Casenet auf unsere Bedürfnisse, um administrative Prozesse noch weiter zu professionalisieren
- Konzepterarbeitung und Anerkennung als Ausbildungsinstitution für Sozialpädagogik HF
- Wellenförmige Programmauslastung bei gleichbleibenden Stellenprozenten
- Sabbatical der stellvertretenden Programmleitung Jana Meyer von September bis Dezember







#### Netzwerk

Die Zusammenarbeit mit zuweisenden Stellen und weiteren wichtigen Netzwerkpartnern konnte weiter ausgebaut werden. So verfügen wir mittlerweile über rund 100 Netzwerkfirmen in allen vom Berufsinformationszentrum (BIZ) definierten Berufsfeldern, die bereit sind, unseren Teilnehmenden im Rahmen eines Einsatzplatzes oder Praktikums Erfahrungen im ersten Arbeitsmarkt zu ermöglichen. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön!

Intensiviert haben wir auch die Zusammenarbeit mit verschiedenen Kliniken und im speziellen mit der Tagesklinik Clienia in Wetzikon sowie für das Modul Bewerbung mit dem Berufsinformationszentrum Uster.

Ein weiterer Meilenstein kam im Juni 2014 mit dem Abschluss einer Tarifvereinbarung mit der SVA Zürich zustande in den Bereichen IM (Belastbarkeits- und Aufbautraining), Potenzialabklärung, Job Coaching sowie WISA. Dies erforderte die Erarbeitung diverser Instrumente und teaminternen Anpassungen gemäss den IV-Vorgaben.





4888

### **Module Arbeitsintegration**

In den Modulen Arbeit – Bewegung – Bewerbung – Bildung – Coaching/Beratung ist unser Anspruch, unsere Klienten bestmöglichst und umfassend auf den Arbeitsmarkt vorzubereiten. Im 2014 konnten wir ergänzend zu der internen Hauswartung die externen Arbeitsaufträge weiter diversifizieren. So können wir seit Herbst auch Aufträge im werbetechnischen Bereich entgegen nehmen und professionell ausführen. Dazu kamen die Ausführung von diversen externen Gartenaufträgen und Abbrucharbeiten sowie intern die Erweiterung unserer Räumlichkeiten. Weiterhin ein wesentlicher Bestandteil des Moduls Arbeit ist der Unterhalt der Haltestellen der VZO.

Speziell im Programm Startrampe ist, dass mit den Teilnehmenden bei ansprechender Leistung vor Ort gemeinsam ein geeigneter Einsatzplatz in einer externen Firma gesucht wird. So erhält der Klient rasch konkrete Rückmeldungen aus dem ersten Arbeitsmarkt, welche für den weiteren Berufsfindungsprozess sehr wertvoll sind.

Fliessend dazu bietet das Modul Bewegung ein ideales zusätzliches Lernfeld im Gruppen- und Einzeltraining um für den Stellenmarkt relevante Fähigkeiten wie Durchhaltewillen, Stresstoleranz oder auch Fairness zu üben und zu entwickeln. Losgelöst vom Arbeitsprozess lernen wir die Teilnehmenden v.a. zwischenmenschlich während der Bewegung besser und durch einen anderen Zugang kennen. Viele erzählen im Modul Bewegung ganz unverbindlich Dinge, welche bei einem offiziellen Coachinggespräch nie zur Sprache kommen würden und für die nahe Betreuung von enormem Wert sind.

Weitere Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/startrampe\_integration







#### **Coaching / Fallbetreuung**

Unser Ansatz einer engmaschigen Fallbetreuung sowie den regelmässig – von täglich bis wöchentlich - stattfindenden Coachinggesprächen nehmen viel Zeit in Anspruch, jedoch sind sie für eine zielgerichtete und langfristige Vorgehensweise essentiell.

Neben den standartisierten und regelmässig geplanten Austauschgefässen nutzen wir den ständigen informellen Austausch zwischen den Modulleitenden und der Fallführung um zu garantieren, dass keine Informationen verloren gehen. Dabei helfen auch die täglichen Rückmeldungen am Ende des Tages mit einer Eigenbeurteilung des Teilnehmers sowie einer Fremdbeurteilung durch die Unterrichtspersonen.

Da Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit in einem engen Zusammenhang stehen, erhöht früh ansetzende Gesundheitsförderung die Vermittlungschancen und verringert die gesundheitlichen Folgekosten. Deshalb wurde neu auf freiwilliger Basis ein spezifisches Gesundheitscoaching mit medizinischen Parametern institutionalisiert (siehe Fallbeispiel).







#### Fallbeispiel aus dem Gesundheitscoaching

Im Rahmen eines Gesundheitscoachings wird den Teilnehmenden der Startrampe Unterstützung im Bereich der Gewichtsregulierung angeboten. Nach einem Standortgespräch werden zusammen langfristige Ziele sowie monatliche Zwischenziele vereinbart, um konkrete Verhaltensänderungen zu initiieren. Die drei Bereiche Ernährung, Sport und Alltagsbewegung spielen dabei eine zentrale Rolle.

Während 13 Monaten durften wir Lia bei ihrem Ziel abzunehmen unterstützen. In dieser Zeit konnte sie nebst einer Gewichtsabnahme von 10.3 kg und einem Verlust an Bauchumfang von 12 cm noch viele weitere positive Veränderungen feststellen. So hat ihr Gewichtsverlust positive Auswirkungen auf Blutdruck, Knieschmerzen oder Schlaf. Zudem fühlt sie sich wohler in ihrem Körper, ihre alten Kleider passen wieder und sie geniesst Komplimente von Freunden und Familie. Um so erfolgreich zu sein, hat sie ihre Alltagsgewohnheiten kontinuierlich verändert und optimiert. Nebst der Reduktion von Süssgetränken kam z.B. auch immer mehr Obst und Gemüse auf ihren Menuplan. Sie gewöhnte sich an fixe Esszeiten, baute Sport als Wochenend-Programm ein und verzichtete immer öfters auf den Bus oder den Lift.

Drei Monate nach Programmaustritt trafen wir uns wieder in Wetzikon. Lia gibt an, seit einem Monat wieder zweimal wöchentlich ins Fitnesscenter und am Wochenende schwimmen zu gehen. Zudem haben sich ihre Essgewohnheiten seit Programmendende nicht geändert, so dass nun davon ausgegangen werden kann, dass sie die Umstellung ihres Essverhaltens verinnerlicht hat. Durch all diese Faktoren konnte sie ihr Gewicht bisher halten, wobei sie ihr nächstes Ziel schon gesteckt hat: weitere 4kg Gewichtsverlust bis Ende Jahr. So hätte sie erstmals seit über 10 Jahren wieder ein Körpergewicht von unter 70kg. Wir wünschen ihr dazu viel Erfolg!







web 1 2 3 Arbeitsintegration

In Zusammenarbeit mit der Stiftung Arbeitsgestaltung (SAG) in Uster haben wir ein innovatives Berufsintegrationsangebot entwickelt. Zielgruppe sind Erwachsene von 18 bis 60 Jahren mit guten Deutschkenntnissen und Affinität für die Informationstechnik. Das Web123 Arbeitsintegration Angebot bietet KV Arbeitstraining und Ausbildungsplätze in den Back Office Bereichen von verschiedenen Teams in der Kommunikationsbranche.

Da sich die SAG gemäss Statuten weniger in Bereichen des ersten Arbeitsmarktes engagiert, hat sie sich entschlossen, per Ende 2014 aus dem Projekt auszusteigen. Zukünftig wird lifetime health das Qualifizierungsprogramm alleine anbieten in enger Zusammenarbeit mit webmarketing123.ch, welche anfangs 2015 gegründet wird und die Einsatzplätze im ersten Arbeitsmarkt zur Verfügung stellen und die fachliche Qualifizierung anbieten wird.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/mandate\_programme





IV/Beris Gesundheitsförderung



Das im Juli 2013 gestartete Ergänzungsmodul Gesundheit in Zusammenarbeit mit der Stiftung Chance konnte auch im Jahr 2014 durchgeführt werden. Durch die Beschränkung auf IV-Bezüger und Sozialhilfeempfangende blieb die Teilnehmerzahl auf tiefem Niveau konstant.

Die Teilnehmenden absolvierten abwechslungsreiches Bewegungsangebote im ASVZ Sportcenter Hönggerberg. Neben einem individuellen Kraft- und Ausdauertraining lernten die Teilnehmenden Entspannungstechniken kennen. Um das Gesundheitsbewusstsein nachhaltig zu fördern, wurde der Unterricht mit theoretischen Inputs aus den Bereichen Stressbewältigung, Ernährung, Bewegung und Gesundheit ergänzt.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/modulgesundheit







Seit 2006 arbeiten wir mit dem nationalen Integrationsanbieter FAU (Fokus Arbeit Umfeld) zusammen, welcher Betreuung und Weiterbildung von qualifizierten Erwerbslosen anbietet. Wir haben die Verantwortung für den Kurs Ressourcenmanagement im Bereich der Weiterbildungsangebote für die Stellensuchenden. Ziel ist es, mit den Teilnehmenden auf individueller Ebene sinnvolle Verhaltensstrategien zu erarbeiten in den Themen Stressbewältigung, Ernährung und Bewegung. Diese Faktoren haben einen nachgewiesenen Einfluss auf die persönliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden und in diesem Sinne auch auf die Arbeitsmarktfähigkeit. Letztes Jahr führten wir fünf zweitägige Kurse in den Bereichen Stressbewältigung & Bewegung und Ernährung & Bewegung durch.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/fau







Im Mandat der Stiftung Alterswohnung der Stadt Zürich (SAW) führte lifetime health erfolgreich 60 Bewegungskurse durch. Gegenüber dem Vorjahr konnten die Teilnehmerzahlen von 704 (2013) auf 752 leicht erhöht werden. Das Durchschnittsalter der vornehmlich weiblichen Teilnehmenden betrug knapp 80 Jahre.

Das Kursangebot verteilte sich wie im vergangenen Jahr auf die SAW-Siedlungen Schaffhauserplatz, Irchel, Hardau, Friesenberg, Hirzenbach, Espenhof, Krone Altstetten, Frieden, Dufourstrasse, Seebach und Feldstrasse.

Das 2013 eingeführte Angebot SEBA® M in italienischer Sprache für Migrantinnen und Migranten konnte erfolgreich weitergeführt werden und erfreute sich grosser Beliebtheit. Das Kursangebot SEBA® Wohnassistenz mit psychisch beeinträchtigten Teilnehmenden konnte in einer Kleingruppe in der Siedlung Espenhof weitergeführt werden.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/seba







Lifetime health ist seit 2006 in der Strafanstalt Zug mit der Durchführung eines Bildungshalbtages für die Insassen betraut. Inhaltlich werden praktisch und theoretisch an den Themen Gesundheitsförderung, Sport und an den Selbstkompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Selbstbeurteilung, Kommunikation und Gruppenverhalten u.a. gearbeitet. Dazwischen werden aktuelle Themen aus dem Bereich von Mensch und Umwelt in den Unterricht eingeflochten. Unsere Erhebungen unter den Insassen jeweils zum Ende der Stunde zeigten auf, dass wir rund 80% von ihnen sehr gut abholen und aktivieren konnten.

Trotz dieser guten Resultate über die vielen Jahre und der sehr guten Zusammenarbeit mit dem Betreuungsteam und dem Sozialdienst hat die Leitung der Strafanstalt beschlossen, aus betrieblichen und finanziellen Gründen das Mandat per Mitte 2014 auslaufen zu lassen. Einerseits bedauern wir dies ausserordentlich, andererseits sind wir dankbar über die sinnstiftende Zusammenarbeit und die wertvollen Erfahrungen, welche wir machen konnten. Und es erfüllt uns mit Stolz, dass wir durch unsere Aktivitäten zu einigen nachhaltigen Veränderungen in der Kultur und dem Zusammenleben innerhalb der Strafanstalt beitragen konnten.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/strafvollzug





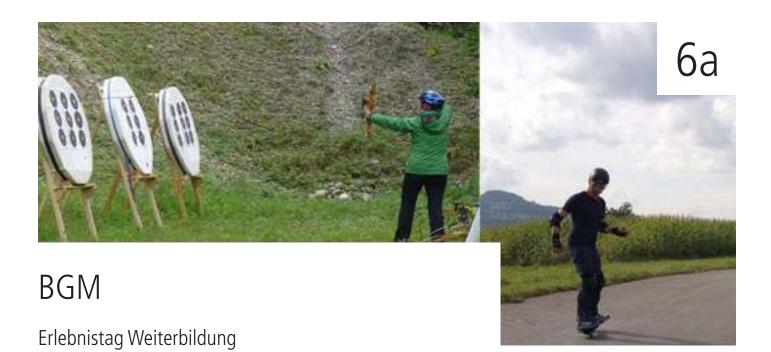


Im vergangenen Jahr konnten zwei Kundinnen regelmässig im Training begleitet werden. Bedürfnisgerecht standen Ausdauertraining (Nordic Walking, Jogging) und funktionelles Krafttraining im Vordergrund.

Zudem konnte eine Kundin erfolgreich mit Personal Coaching betreut werden. Das Ziel, eine nachhaltige Gewichtreduktion, konnte mittels angepasster Ernährung und täglicher Bewegung im Alltag erreicht werden. Dabei wurden in den Coachinggesprächen Stolpersteine aufgearbeitet und erfolgreiche Verhaltensänderungen initiiert.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/personal\_training\_coaching



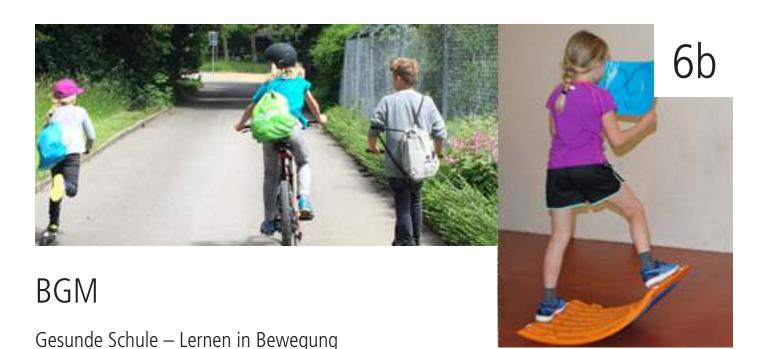


Unser Produkt Erlebnistag Weiterbildung konnten wir im 2014 in Zusammenarbeit mit mehreren Organisationen umsetzen. Der Gesundheitssporttag der Gefängnisse Kanton Zürich (GKZ) ist mittlerweile ein fester Bestandteil im Jahresprogramm und sowohl für die Mitarbeitenden der GKZ als auch für das Team von lifetime health ein Highlight. So wurden wir im 2014 zum sechsten Mal mit der Mit-Organisation beauftragt. Wir konnten den Mitarbeitenden ein abwechslungsreiches Programm mit bewährten und neuen Bewegungsinhalten wie Parkour und Hochseilpark anbieten. Im Zusammenhang mit der Reorganisation und der Aufteilung der GKZ in die Bereiche UGZ (Untersuchungsgefängnisse) und VEZ (Vollzugseinrichtungen) kommt dem Gesundheitssporttag zukünftig noch eine wichtigere Bedeutung zu, da der Anlass der einzige dieser Art ist, bei welchem Mitarbeitende aus beiden Bereichen sich treffen und austauschen können. Laut Rückmeldungen der Personalleitung der GKZ hat der Tag eine nachhaltige Ausstrahlung auf die Befindlichkeit und Motivation der Mitarbeitenden, da das eine oder andere Thema oft in den Alltag der Mitarbeitenden einfliesst.

Für die Bewährungs- und Vollzugsdienste des Kantons Zürich (BVD) konnten wir das BVD Forum bereits zum vierten Mal in Zusammenarbeit mit deren Personalleiterin organisieren. Dieses Mal stellten wir den Anlass unter das Motto Gemeinsam vorwärts kommen. Wir organisierten eine Art Stern-OL mit verschiedenen bewegten Workshops zu den Themen Gesundheit und Persönlichkeitsbildung. Der Anlass war durch die verschiedenen Örtlichkeiten und Fortbewegungsformen sehr anspruchsvoll in der Organisation. Es klappte jedoch alles und das ganze Team traf sich zu den vereinbarten Treffpunkten zum Austausch ihrer Erfahrungen.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/Erlebnistag\_Weiterbildung





Unser Angebot Lernen in Bewegung konnten wir im 2014 an verschiedenen Schulen und Institutionen umsetzen. Ziel des Angebots ist die Erarbeitung des methodischen Vorgehens von Lernen in Bewegung und dessen Umsetzung im Unterricht als ergänzende Methode. Laut den Rückmeldungen der involvierten Schulen sind es nicht zuletzt die praxisorientierten Inhalte aus den Weiterbildungen, welche gut in den Alltag übertragen werden können. Das Angebot konnten wir an der Kreisschule Buchs Rohr (AG) und der Primarschule Birmensdorf umsetzen. Beim gleichnamigen Kursangebot des ZAL (Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung der Lehrpersonen) nahmen einzelne Lehrpersonen aus verschienenden Schulen teil. An der Sekundarschule Dübendorf- Schwerzenbach waren wir im Rahmen eines Präventionstages zum Thema Bewegungspausen im Einsatz. Schliesslich konnten wir für die Leitung und die Verantwortlichen der Stadtkreise des Kompetenzzentrums Sportunterricht des Sportamts der Stadt Zürich mit der Weiterbildung einen wertvollen Input geben zu Themen, welche neben dem Sportunterricht an der Schule für die Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Schulkultur eingesetzt werden können.

Ausserdem freut es uns ausserordentlich, dass wir mit dem Sportamt Kanton Zürich eine Kooperation eingehen konnten im Zusammenhang mit dem Label sportfreundliche Schule. Zukünftig können Schulen, welche das Label erlangen, den dafür erhaltenen Bildungsgutschein auch für unser Angebot Lernen in Bewegung einsetzen.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/gesunde\_schule







Das Trainingsprogramm Prep for Work wurde für Mitarbeitende entwickelt, welche körperlich belastende Arbeit verrichten. Durch Steigerung der Körperwahrnehmung der Mitarbeitenden wirkt das Angebot nachhaltig und leistet einen wichtigen Beitrag zur Arbeitssicherheit. Das Trainingsprogramm wird jeweils individuell auf den Betrieb abgestimmt und zusammengestellt. Dank Prep for Work sind die Mitarbeitenden in der Lage, die nötige Eigenverantwortung für gesundheitliches Wohlbefinden und Arbeitssicherheit zu entwickeln.

Die Zusammenarbeit mit der Abteilung Gewässerunterhalt des AWEL (Amt für Abfall, Wasser, Energie und Luft) des Kantons Zürich kam 2014 ins vierte Jahr. Unser Konzept Prep for Work wird bereits in vier Betrieben umgesetzt. Wir führen nun im Rahmen der Qualitätssicherung und Weiterentwicklung punktuelle Weiterbildungen durch.

Mit den Mitarbeitenden des Bauunternehmens Keller-Frei in Wallsellen konnten wir Workshops im Rahmen der Sensibilisierung für das Thema umsetzen. Ziel war es, Prep for Work und seine Wirkung kennen zu lernen, um eine spätere Umsetzung in den verschiedenen Teams zu überprüfen.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/arbeitssicherheit







Unser Angebot Ressourcenmanagement umfasst verschiedene Weiterbildungsthemen aus dem Bereich Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung, welche wir individuell den Bedürfnissen der Betriebe und ihren Mitarbeitenden anpassen. Das Ziel ist es, sowohl auf der Verhaltens-, als auch auf der Verhältnisebene persönlich bedeutsame Strategien zur Förderung der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens zu erarbeiten.

Die Zusammenarbeit mit der Postauto Schweiz AG Region Nordschweiz im Rahmen der innerbetrieblichen Weiterbildungen ging ins dritte Jahr. Auch im 2014 erteilten wir mehrere Stressbewältigungskurse für die Mitarbeitenden.

Für die Fachstelle Alter und Pflege der Stadt Winterthur konnten wir zudem eine Weiterbildung im Bereich Bewegung mit Seniorinnen und Senioren durchführen.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/ressourcenmanagement



# Was können wir für Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit tun?



Profitieren Sie von unserem Knowhow im Bereich der **beruflichen und sozialen Integration**, in der **Gesundheitsbildung und Beratung** sowie im **betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)**.

# **Impressum**

#### Redaktion:

Pascal Kunz, Samuel Maurer

#### Texte:

Esther Keller, Kathrin Koch, Pascal Kunz, Samuel Maurer, Jana Meyer, Barbara Spörri

#### Layout:

lifetime health gmbh / Pascal Kunz

#### Fotos:

Melanie Gwerder, Esther Keller, Samuel Maurer, Remo Ramaioli, Grégoire Schuwey für lifetime health; Frederic Meyer für Stiftung Alterswohnungen Zürich

# lifetime health gmbh

Guyer-Zeller-Strasse 2 8620 Wetzikon

Telefon 044 251 51 71

E-Mail info@lifetimehealth.ch Internet www.lifetimehealth.ch

