lifetime health

Jahresbericht 2015

lifetime health GmbH I Guyer-Zeller-Strasse 2 I 8620 Wetzikon I 044 251 51 71 I info@lifetimehealth.ch

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. Personal Training / Coaching

6. Betriebliches Gesundheitsmanagement
a. Erlebnistag Weiterbildung
b. Gesunde Schule – Lernen in Bewegung
c. Prep for Work
d. Ressourcenmanagement

lifetime health

Einleitung

Es liegt ein spannendes und doch auch etwas verrücktes Jahr hinter uns. Wir durften mit Schwung ins Jahr 2015 starten. Der Akquisitionsaufwand im BGM-Bereich Ende 2014 hat sich ausbezahlt. Neue, spannende Aufträge standen zur Projektplanung und Umsetzung bereit. Für unseren Auftraggeber Grün Stadt Zürich mit 420 Mitarbeitenden durften wir zwei Erlebnistage im Stadion Letzigrund organisieren. Die verschiedenen Workshops in den Bereichen Bewegung am Arbeitsplatz, Ergonomie, Ernährung und Stressbewältigung sowie dem Messeangebot (Qigong, Boxen, Luftibus, Slacklin etc.) fanden einen äusserst positiven Anklang.

Umgang mit Veränderungen war das Thema des diesjährigen BVD-Forums, welches wir für das Amt für Justizvollzug des Kantons Zürich zum fünften Mal organisieren durften. Den Teilnehmenden standen diverse Führungen gekoppelt mit verschiedenen sportlichen Aktivitäten zur Auswahl. Auch dieser Anlass wurde im Stadion Letzigrund durchgeführt und von den Mitarbeitenden sehr geschätzt. Für unseren Auftraggeber Bus Ostschweiz waren wir im Februar und März im Grosseinsatz und durften im Bereich Stressbewältigung für Mitarbeitende des Verkehrsbetriebs zwölf Weiterbildungstag leiten.

Im Bereich der sozialen und beruflichen Integration ist die Zusammenarbeit und der daraus resultierenden, neuen Leistungsvereinbarung mit der SVA Zürich sicher ein Meilenstein. Das Angebot der Startrampe wurde erweitert und beinhaltet folgende Massnahmen: Potenzialabklärung, Belastbarkeitstraining, Aufbautraining, Caching WISA, Job Coaching, Arbeitstraining intern extern sowie Arbeitsvermittlung. Seit Ende Februar haben wir die Zusammenarbeit mit der Krankenversicherung Helsana im Gesundheitsbereich intensiviert. Zudem konnten wir die Anzahl Netzwerkbetriebe auch im Jahr 2015 erhöhen um unseren Klienten weiterhin individuelle Lösungen anbieten zu können.

Durch die positive Entwicklung in unseren drei Aufgabenfeldern Beruflichen und sozialen Integration, Gesundheitsbildung und- Beratung sowie dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement dürfen wir das Jahr 2015 mit einem finanziell erfreulichen Ergebnis abschliessen. Ein herzliches Dankeschön an das gesamte lifetime health Team und allen externen Helfern für das tolle Engagement.

lifetime health

Vernetzung

lifetime health Mittagsworkshop

Der lifetime health Mittagsworkshop wird seit 2009 regelmässig durchgeführt. Ziel der Veranstaltung ist es, verschiedene Akteure aus dem Gesundheits- und Integrationsbereich zusammen und durch zwei Kurzreferate zu einem ausgewählten Thema weiter zu bringen. Die Kombination von Information, Vernetzung und kulinarischem Rahmenprogramm ist das Erfolgsrezept dieses Anlasses.

Auch im Jahr 2015 durften wir mit Patrick Honauer vom Bachser Märt und Julia Blum, welche im Bereich der Neurowissenschaft tätig ist, wieder zwei spannende Referenten präsentieren.

Praktische Erfolgsrezepte für Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung war das Thema des 15. lth Mittagsworkshops, welcher am Freitag 30. Januar 2015 statt fand. Patrick Honauer, Geschäftsführer vom Bachser Märt, erzählte in einem beeindruckenden Referat von seiner Arbeit als Unternehmer im Spannungsfeld von Nachhaltigkeit und sozialer Verantwortung.

Der 16. lth Mittagsworkshop fand im September wie gewohnt in den Räumlichkeiten der Startrampe zum Thema „Arbeit und psychische Gesundheit: Auswege aus dem drehenden Hamsterrad" statt. Die Referentin Julia Blum hat an der ETH Zürich im Bereich der Neurowissenschaften doktoriert und am Paraplegikerzentrum im Balgrist gearbeitet.

Wie immer an den Mittagsworkshops konnten sich die Gäste auch dieses Jahr wieder am schön dekorierten Büffet mit den Köstlichkeiten, welche von den Teilnehmenden des beruflichen Integrationsprogramms Startrampe zubereitet wurden, bedienen. Ein herzlicher Dank an unser Team im Modul Ernährung der Startrampe.

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

lifetime health

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 Gesundheitsbereich (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. Eine intensive Kooperation pflegen wir mit Konrad Wiesendanger von ergosens. Zusammen bieten wir ein effektives und innovatives Beratungstool an im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).

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

Organisation

Qualitätsförderung

Seit dem 25. August 2014 sind wir nebst eduQua auch SVOAM zertifiziert. Ende August 2015 stand nun bereits das Zwischenaudit an, welches von der Prüfungskommission der Schweizerischen Vereinigung für Qualitäts- und Managementsysteme (SQS) durchgeführt wurde. Wir haben alle Punkte ohne Beanstandungen für die Aufrechterhaltung des eduQua- und SVOAM Labels erfüllt.

Allgemeine Beobachtungen des Auditberichtes:

- Das Managementsystem ist in seiner Ausformulierung und Umsetzung auf einem hohen Stand. Es wird als Instrument genutzt und weiterentwickelt.
- Der auditierte Coachingprozess wird kompetent und immer für den Teilnehmenden durchgeführt und gut dokumentiert.
- Das Engagement für die Unternehmung war bei allen am Audit anwesenden Personen auf einem hohen Niveau spürbar.

Sehr erfreulich! Herzlichen Dank dem ganzen LTH-Team.

Organisation

Mitarbeitende

Im Jahr 2015 blieb unser bestehendes Team bis auf ein paar wenige Anpassungen der Anstellungsprozente grundsätzlich unverändert. Lifetime health beschäftigte im 2015 dreizehn Personen in fester Anstellung mit gesamthaft ungefähr 750 Stellenprozent. Zum aktuellen Team gehörten: Andreas Dubach, Barbara Spörri Kälin, Beat Sulzberger, Corinne Widmer, Esther Keller, Hans-Peter Hofer, Jana Meyer, Kathrin Koch, Melanie Gwerder, Mirjam Eggspühler, Pascal Kunz, Remo Ramaioli und Samuel Maurer.

Auch dieses Jahr konnten wir unsere Praktikumsplätze im Bereich der Sporttherapie und Arbeitsagogik mit kompetentem Personal besetzen. Andreas Dubach, Enrico Keller, Loreen Schmidt und Matthias Muther konnten Ihren Rucksack mit wertvoller Praxiserfahrung füllen. Im Gegenzug konnten wir von neuen Impulsen zur Weiterentwicklung unserer Angebote profitieren. Andreas Dubach ist uns glücklicherweise erhalten geblieben. Wir konnten Ihm einen befristeten Arbeitsvertrag bis Ende Jahr anbieten und sind zuversichtlich Ihn auch im nächsten Jahr weiter beschäftigen zu können.

Unsere Projekte erfordern oft viel Flexibilität, welche nur durch die Professionalität und Einsatzbereitschaft unserer zahlreichen freien Mitarbeitenden gewährleistet werden kann. Im Jahr 2015 durften wir auf die Fachkompetenzen von David Wirth und Stefanie Bürger (beide auch Gesellschafter von lifetime health), Bryan Bachmann, Carmen Rusch, Lena Stucki, Livia Staub, Nico Monn, Rendel Arner, Samuel Sigrist, Sophie Mandl und Valery Schuller zurückgreifen.

Nicht zu vergessen sind die Dienstaltersjubiläen von Barbara Spörri Kälin und Samuel Maurer, welche seit 15 Jahren mit Leidenschaft und Herzblut für lifetime health arbeiten. Auch bei Kathrin Koch möchten wir uns für die ersten fünf Jahre herzlich bedanken. Im Juli 2015 wurde Pascal Kunz zudem als Gesellschafter und drittes Mitglied in die Geschäftsleitung aufgenommen. Für das Vertrauen möchte er sich herzlich bedanken und freut sich auf seine neuen Aufgaben.

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

Im Jahr 2015 unterstützen wir im Programm Startrampe 28 Teilnehmende darin, eine geeignete Anschlusslösung zu finden. Ob dies beispielsweise ein Stellenantritt, eine Umschulung oder auch ein erneuter Eintritt in eine Klinik bedeutete, wird dabei individuell und zusammen mit dem Teilnehmenden sowie dem Kostenträger entschieden.

Nebst der (Re-) Integration unserer Teilnehmenden erfreuten uns im Jahr 2015 auch folgende positiven Veränderungen im Rahmen der Startrampe:

- Neue Büroräumlichkeiten sorgen für mehr Platz
- Neuer Sportraum für Entspannung
- Neue Stellenprozente für eine weiterhin umfassende Begleitung der TNs
- Weitere Akquisitionen von Netzwerkfirmen für eine Zusammenarbeit
- Neues IV-Angebot: Arbeitsvermittlung
- Intensivierung der Zusammenarbeit im Gesundheitsbereich mit der Helsana
- Neue Transferpresse für Druckaufträge von Textilien im Modul Arbeit
- Neue Nähmaschinen für die Herstellung von Taschen aus Blachen
- Erweiterung der Kooperation im Bereich der Werbetechnik mit Verkehrsbetriebe Zürichsee und Oberland

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

Dass körperliche Aktivität ein grosser Teil zur Gesundheitsförderung beiträgt, ist allgemein bekannt. Was hat Bewegung jedoch konkret mit beruflicher Integration zu tun? Warum stand auch im Jahr 2015 an drei Tagen in der Woche das Modul Bewegung am Morgen auf dem Plan der Teilnehmenden? Was möchte damit erreicht werden?

Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sind zentrale Bestandteile der Arbeitsmarktfähigkeit und somit ein Grundpfeiler für die Ausübung einer beruflichen Tätigkeit. Mit gezielter Förderung von körperlicher Aktivität können zahlreiche Kompetenzen aufgebaut werden: Neben den physischen (Koordination und Kondition) werden auch die psychischen und psychozozialen Gesundheitsfaktoren (Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen, u.a.) gestärkt. Dies hat nachgewiesener Masse einen positiven Einfluss auf die Ausübung der beruflichen Tätigkeit (Arbeitssicherheit, Auftrittskompetenz, Resilienz, Stresskompetenz, u.a.). Durch pädagogisch sinnvoll aufgebaute Unterrichtsinhalte kann der Transfer in die Arbeitswelt ermöglicht werden.

Untenstehend eine Auswahl von Argumenten, warum wir das Modul Bewegung gezielt für die berufliche und soziale Integration einsetzen. Durch individuelle und gruppenbezogene Förderung von körperlicher Aktivität

- wird die Ausschüttung von Serotonin („Glückshormon") erhöht.
- wird das Selbstwertgefühl gestärkt.
- wird die Konzentrationsfähigkeit durch eine erhöhte Durchblutung des Gehirns gesteigert.
- werden Stresshormone abgebaut und stressreduzierende Kompetenzen aufgebaut.
- verringert sich die Genesungszeit bei Krankheiten.
- verbessert sich die Körperwahrnehmung.
- wird die Achtsamkeit bezüglich des eigenen Gesundheitsverhaltens gestärkt.
- erhöht sich die Widerstandsfähigkeit gegenüber körperlichem Verschleiss.
- werden die Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft gestärkt.
- werden Zusammenarbeit und Teamverhalten gefördert.
- werden Fairplay und Regeleinhaltung geübt.

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

Um die Qualitätsstandards der Startrampe zu überprüfen, füllen die Teilnehmenden jeweils bei Programmende einen Feedback-Bogen aus. Hier einige Leseproben daraus:

„ Dank dem Modul Bewegung habe ich wieder mein Idealgewicht. Ein grosser Erfolg für mich und meine Gesundheit." (m, 27)

„Das Modul Bewegung hat mir sehr gut gefallen. Den Start in den Morgen fiel mir dadurch oft leichter. Auch denke ich, hat der Sport meiner mentalen Verfassung sehr gut getan." (w, 19)

„Durch die Arbeit hier habe ich auch gelernt, auf kleine Dinge stolz zu sein und gewisse Dinge nicht zu streng zu sehen." (w,19)

„Ich habe lernen müssen, mit meinen Ressourcen zu haushalten" (w, 55)

„Mein grösster Erfolg war, mein Bewerbungsdossier endlich fertiggestellt zu haben." (w, 19)

„Im Modul Arbeit konnte ich praktische Erfahrungen sammeln, neue Aufgaben kennen lernen, meine Teamfähigkeit unter Beweis stellen und die neuen Aufgaben mit den Anderen gemeinsam lösen und meistern." (m, 29)

4a

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

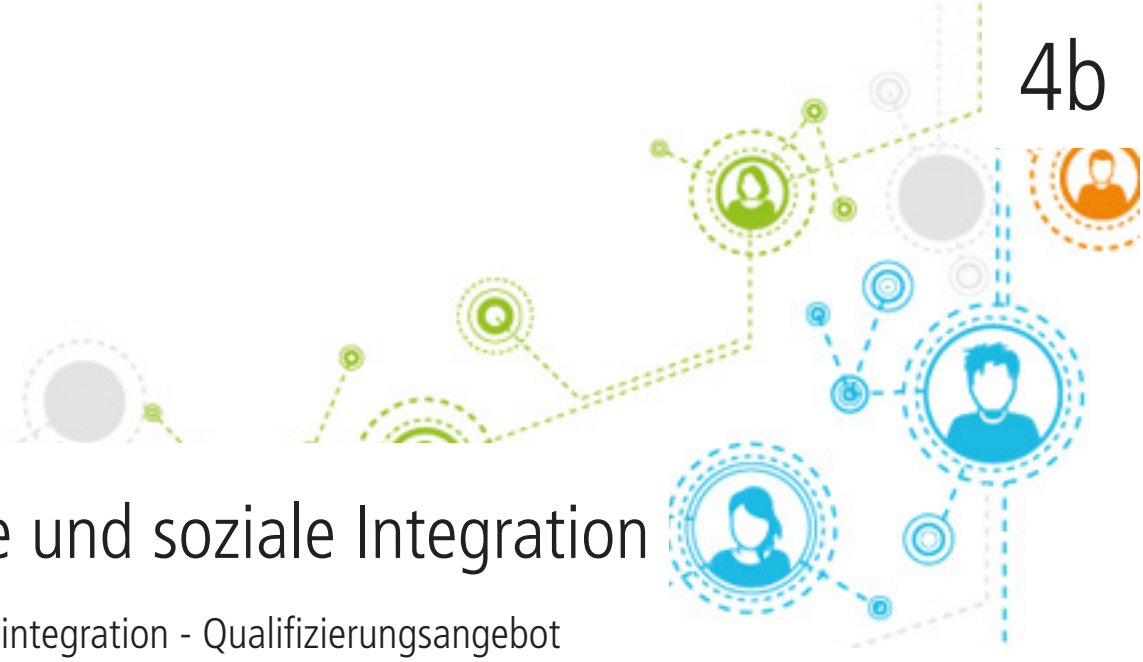
„Ich habe in vielen Situationen Hilfe erhalten, ob bei der Gestaltung und Formulierung meiner Bewerbungsunterlagen oder wie ich meine Stärken besser ausspielen und meine Schwächen abbauen kann." (m, 29)

„Die Startrampe hat mir viel gebracht. Ich bin fitter geworden körperlich, sowie psychisch." (w, 20)

„Gefallen hat mir bei Euch in Wetzikon der allgemein ganz menschliche Ton. Die helle Freude hatte ich am Sport, ob drinnen in der Halle oder draussen an nem anderen Ort. Ich lernte mehr mich reflektieren in diesem Jahr, zu schauen an alle meine Schatten gar. Um mich zu erholen und zu regenerieren, um nicht zu kriechen auf allen Vieren." (Auszug aus Gedicht, m, 48)

Weitere Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/startrampe_integration

lifetime health



Berufliche und soziale Integration

Web123 Arbeitsintegration - Qualifizierungsangebot

web123 Arbeitsintegration

Unser Qualifizierungsprogramm web123 Arbeitsintegration, welches Einsatzplätze im kaufmännischen Bereich im ersten Arbeitsmarkt anbietet, wurde im Januar 2015 an unser berufliches Integrationsprogramm Startrampe gekoppelt. Unsere Teilnehmenden profitieren somit von Synergien und Austauschmöglichkeiten. Arbeitstrainings für IV-Klienten im KV-Bereich sind rar. Die Akquisition und Bekanntmachung für neue Programme ist jedoch zeitintensiv und braucht zu Beginn auch etwas Geduld. Leider wurde das Programm im Jahr 2015 nicht wie gewünscht besucht. Aufgrund der gesammelten Erfahrungen und Gespräche mit der SVA Zürich sind wir aber zuversichtlich, dass wir die Plätze im neuen Jahr konstant besetzen können.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/de/web123_arbeitsintegration

4c

Berufliche und soziale Integration

IV/Beris Gesundheitsförderung

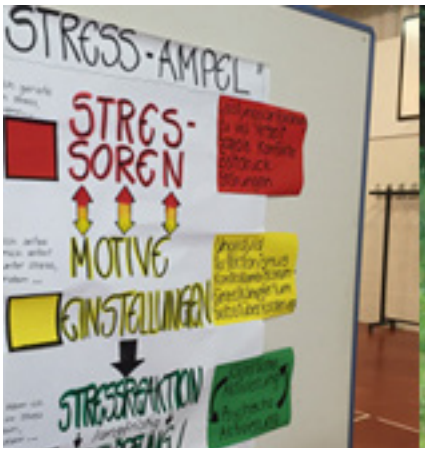
In Zusammenarbeit mit der Stiftung Chance wurde das Ergänzungsmodul Gesundheit grundlegend überarbeitet. Im Vordergrund stand, das Thema Gesundheit für die Teilnehmenden besser erlebbar zu machen und näher zum Arbeitsplatz zu bringen.

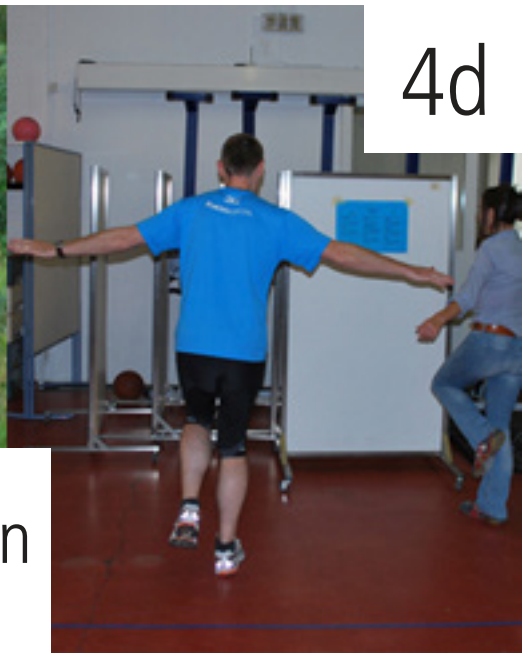
Durch eine Kombination des Unterrichts in der Stiftung Chance und in der Sportanlage Hönggerberg kann gezielt und nachhaltig an den individuelle Ressourcen und Defiziten gearbeitet werden. Themen aus dem Unterricht in der Stiftung Chance können aufgegriffen und spezifisch angegangen werden im praktischen Teil in der Sportanlage Hönggerberg. Die Sinnhaftigkeit für das Thema Gesundheit kann so besser erlebbar gemacht werden (Gesundheit am Arbeitsplatz, Trainierbarkeit der eigenen Ressourcen, Gesundheit als wichtige Ressource für die Arbeitsmarktfähigkeit).

Im Februar 2015 konnte mit dem überarbeiteten Konzept mit einer kleinen Gruppe von IV-Bezügern und Sozialhilfeempfangenden gestartet werden. Im theoretischen Unterricht wurden die Themenbereiche Bewegung, Gesundheit, Ernährung, Ergonomie und Stressbewältigung bearbeitet. Zudem hatten die Mitarbeitenden der Stiftung Chance die Gelegenheit, wöchentlich an einer 30 minütigen offenen Lektion teilzunehmen. Der bewegte Input ermöglichte eine Abwechslung zum sitzenden Alltag. Im praktischen Unterricht stand individuelles Kraft- und Ausdauertraining im Vordergrund, welches mit Entspannungstechniken ergänzt wurde.

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

lifetime health





4d

Berufliche und soziale Integration

FAU Ressourcenmanagement

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 drei zweitägige Kurse in den Bereichen Stressbewältigung & Bewegung durch.

Für 2016 werden wir ein neues kompetenzorientiertes Konzept erarbeiten, in dem die Lerninhalte weniger auf die Bereiche Bewegung, Enstpannung und Ernährung, sondern gezielt auf umfassende persönliche Gesundheitskompetenzen und Ressourcen ausgerichtet sind. Wir möchten damit ermöglichen, dass sich die Teilnehmenden ihren aktuellen Ressourcen und individuellen Verhaltensweisen bewusst werden und erkennen, wie sie das persönliche Potential ihrer Ressourcen erweitern und gezielt im Alltag umsetzen können.

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

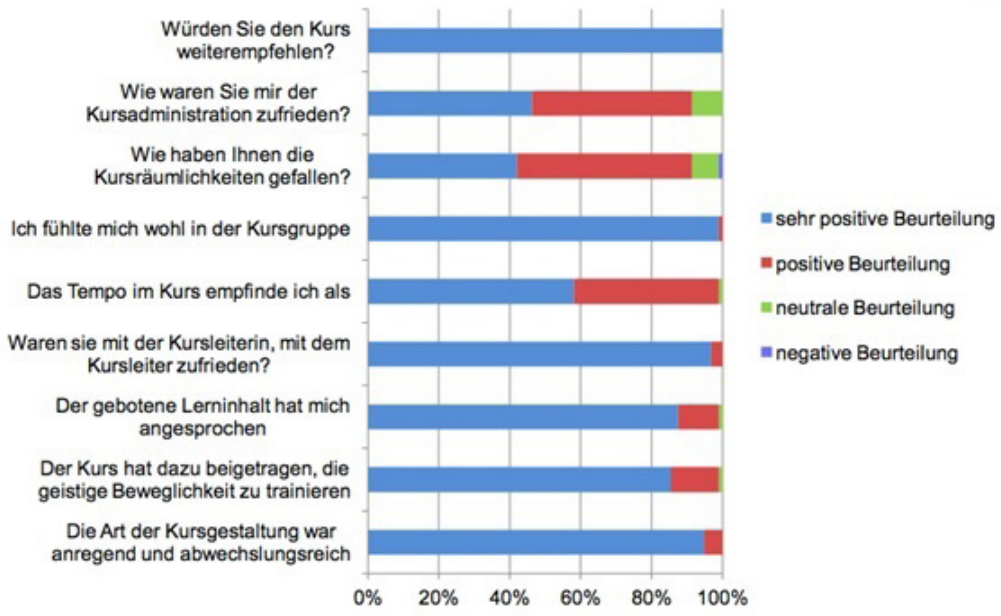
lifetime health

5a

Gesundheitsbildung und- Beratung

SEBA - Selbständig bleiben im Alter

Das Mandat der Stiftung Stiftung Alterswohnung der Stadt Zürich (SAW) konnte auch 2015 erfolgreich durchgeführt werden. Die Teilnehmendenzahlen blieben auf einem hohen Niveau (710), erreichten jedoch nicht mehr die Rekordwerte von 2014 (752). Das Kursangebot SEBA® Wohnassistenz mit psychisch beeinträchtigten Teilnehmenden konnte aufgrund zu tiefer Teilnehmerzahlen nicht weitergeführt werden. Jedoch ist für 2016 ein weiterer Anlauf geplant. Das Durchschnittsalter der vornehmlich weiblichen Teilnehmenden betrug knapp 80 Jahre. Im Dezember 2015 befragte die SAW die Kursteilnehmenden zu ihrer Zufriedenheit. In den Bewegungskursen beantworteten 96 Teilnehmenden den Fragebogen – die Ergebnisse sind gesamthaft sehr positiv (siehe Grafik Teilnehmendenzufriedenheit SEBA® Bewegung).



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

lifetime health

5b

Gesundheitsbildung und- Beratung

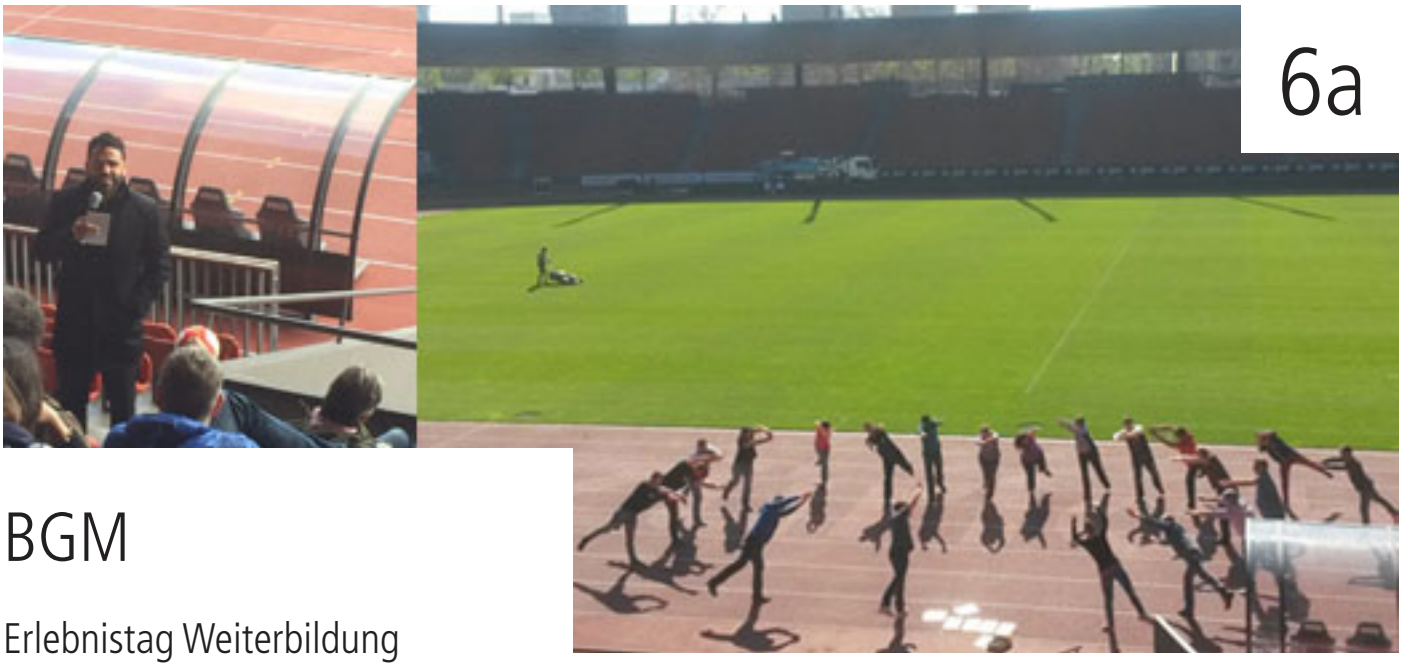
Personal Training / Coaching

Im vergangenen Jahr wurden drei Kundinnen im Personal Training begleitet.
Durch die individuelle Betreuung konnte auf die unterschiedlichen Ziele und Bedürfnisse eingegangen werden:

- Jogging kombiniert mit funktionellem Krafttraining.
- Begleitetes Nordic Walking mit Technik-Inputs.
- Coaching von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit in der Natur.
- Vorbereitung auf einen Halbmarathon: Laufschule, Ausdauer, Kraft und Erlernen von Visualisierungstechniken.
- Trainingsplanung für das individuelle Heimtraining.

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

lifetime health



BGM

Erlebnistag Weiterbildung

2015 konnten wir zusammen mit der Personalleitung der Untersuchungsgefängnisse und Vollzugseinrichtungen Zürich zum siebten Mal den Gesundheitssporttag organisieren und umsetzen. Den 120 Mitarbeitenden wurde ein abwechslungsreiches Programm mit bewährten und neuen Bewegungsinhalten wie Sportoptometrie und Alexander-Technik angeboten. Laut Rückmeldungen der Personalleitung und der Mitarbeitenden hat der Tag eine positive Ausstrahlung auf die Kultur des Organisation sowie die Befindlichkeit und Motivation der Mitarbeitenden.

Bereits zum fünften Mal waren wir in Zusammenarbeit mit der Personalleiterin verantwortlich für das „BVD-Forum" der Bewährungs- und Vollzugsdienste des Kantons Zürich (BVD). Dieses Mal stellte sich der Schwerpunkt aufgrund des bevorstehenden Umzugs von der Innenstadt nach Zürich Altstetten von selbst. Unter dem Motto „westwärts" wurde den rund 120 Mitarbeitenden eine reichhaltiges Programm mit verschiedenen Inputs, Referaten und Workshops zum Thema Veränderungsprozess präsentiert. Auch örtlich machten wir den Weg vom Kreis 4 nach Altstetten mit Zwischenhalt im Stadion Letzigrund mit.

Für Grün Stadt Zürich wurden wir für die Einführung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) mit der Organisation und Umsetzung von zwei Gesundheitstagen für die Mitarbeitenden beauftragt. Im Stadion Letzigrund wurde ein bewegtes Programm mit 15 Workshops zum Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz" organisiert. Ziel der Aktivitäten war es, die Bedürfnisse und Erwartungen der Mitarbeitenden zu diesem Thema zu erarbeiten und sichtbar zu machen. Die Rückmeldungen zum Tag zeigten, dass wir den Nerv getroffen hatten und wertvolle Erlebnisse und Erkenntnisse ermöglichen konnten, welche im 2016 vertieft werden sollen.

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

lifetime health

6b

BGM

Gesunde Schule - Lernen in Bewegung

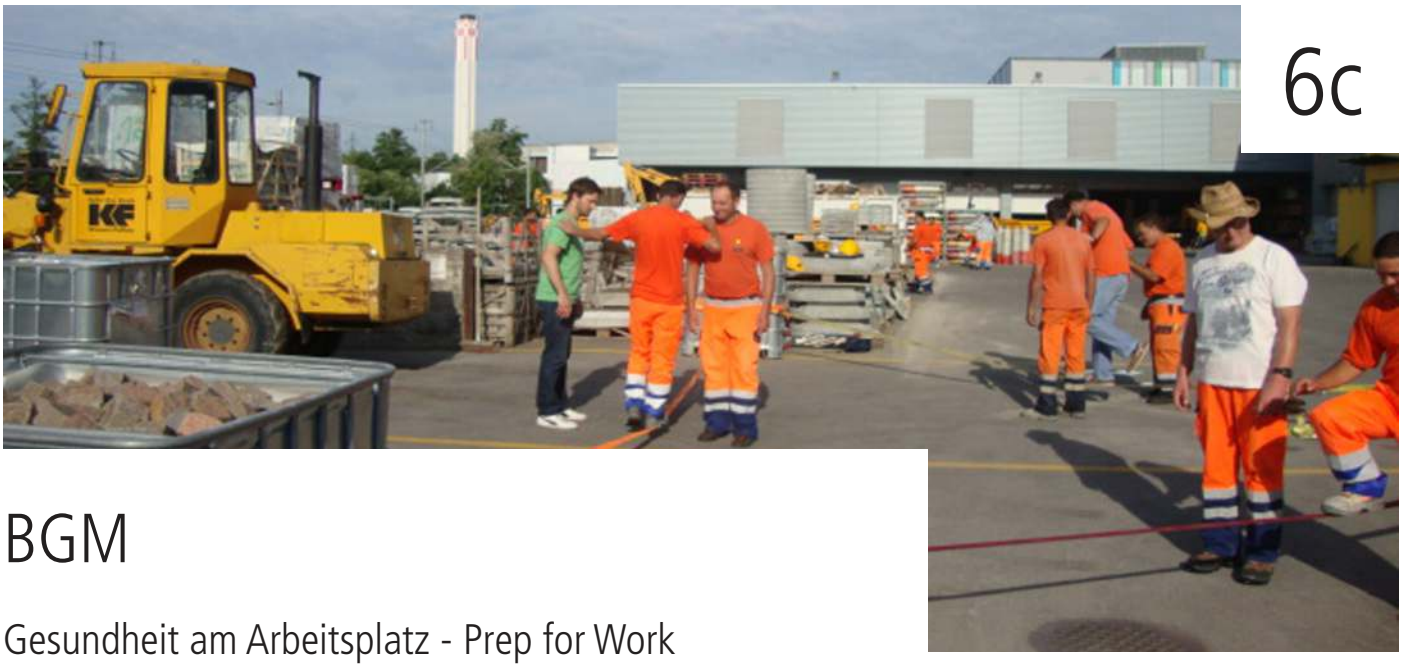
Unser Angebot Lernen in Bewegung konnten wir im 2015 an verschiedenen Schulen und Institutionen umsetzen. Ziel des Angebots ist die Erarbeitung des methodischen Vorgehens von Lernen in Bewegung und dessen Umsetzung im Unterricht als ergänzende Methode. Zudem zeigen wir praxisorientiert auf, wie mit gezielten Bewegungsübungen der Unterricht besser rhytmisiert und lernwirksam gestaltet werden kann. Laut den Rückmeldungen der involvierten Schulen sind es nicht zuletzt die praxisorientierten Inhalte aus den Weiterbildungen, welche gut in den Alltag übertragen werden können. Neben der Weiterbildung von Lehrpersonen und Fachleuten in der Betreuung arbeiten wir auch gezielt mit den Schülerinnen und Schülern der Stufe Primarschule und Oberstufe.

Das Angebot konnten wir in Zürich an den Schulen Bühl, Buhnrain und Lavater sowie an der Sek Dübendorf-Schwerzenbach in den Schulhäusern Grüze und Stägenbuck umsetzen. Beim gleichnamigen Kursangebot des ZAL (Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung der Lehrpersonen) nahmen einzelne Lehrpersonen aus verschienenden Schulen teil.

Ausserdem freut es uns ausserordentlich, dass einige dieser Schulen ihren Bildungsgutschein des Labels „sportfreundliche Schule" vom kantonalen Sportamt Zürich bei uns einlösten.

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

lifetime health



6c

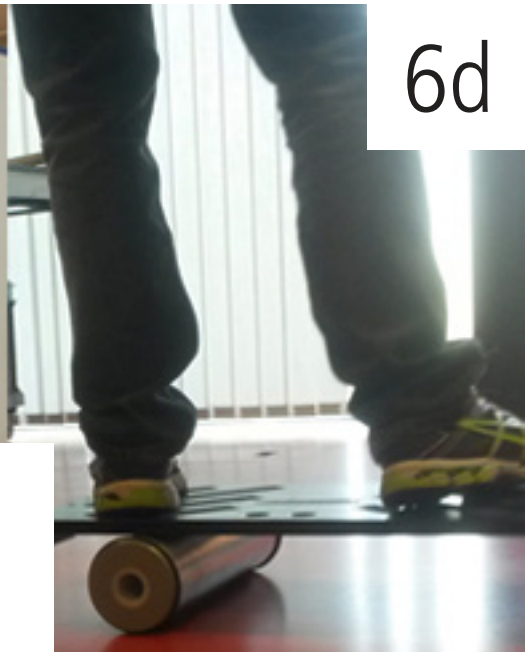
BGM

Gesundheit am Arbeitsplatz - Prep for Work

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 2015 ins fünfte Jahr. Unser Konzept Prep for Work wird weiterhin in vier Betrieben umgesetzt. Wir führten im Rahmen der Qualitätssicherung und Weiterentwicklung im 2015 in allen diesen Betrieben punktuelle Weiterbildungen durch. Im Rahmen der Gesundheitstage für Grün Stadt Zürich fand zudem ein erster Einführungsworkshop für die Mitarbeitenden der Aussenstellen statt. Dies mit dem Ziel, die Motivation und die Sensibilisierung fürs Thema zu fördern und dann im 2016 zu vertiefen. Mit den Mitarbeitenden des Bauunternehmens Keller-Frei in Wallsellen konnten wir schliesslich anlässlich der Team-Weiterbildung einen weiteren Workshop im Rahmen Gesundheit am Arbeitsplatz durchführen.

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



BGM

Ressourcenemanagement

Unser Angebot Ressourcenmanagement umfasst verschiedene Weiterbildungsthemen zur Stärkung von persönlichen Ressourcen und zur Förderung der Gesundheitskompetenz, 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 vierte Jahr. Auch im 2015 erteilten wir mehrere Stressbewältigungskurse für die Mitarbeitenden. Auch für die Mitarbeitenden von Bus Ostschweiz konnten wir rund 12 Weiterbildungstage im Bereich Ressourcenmanagment erteilen mit dem Fokus in der Stressbewältigung. Für die Mitarbeitenden der Schloss-Schule in Uster stellten wir ein bewegtes Weiterbildungsprogramm zusammen mit Themen rund um den Umgang mit den eigenen Ressourcen und der Situation in der Schule und setzten es in Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden um.

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

Layout:
lifetime health gmbh

Fotos:
Esther Keller, Grégoire Schuwey, Lena Stucki, Remo Ramaioli, Samuel Maurer
für lifetime health; Frederic Meyer für Stiftung Alterswohnungen Zürich

© lifetime health GmbH - Mai 2016

lifetime health gmbh
Guyer-Zeller-Strasse 2
8620 Wetzikon

Telefon 044 251 51 71

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

lifetime health