lifetime health

Jahresbericht 2016

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. Projekte Berufliche und soziale Integration
a. **Startrampe** - Berufliche Integration
b. IV/Beris Gesundheitsförderung (Stiftung Chance)
c. FAU Ressourcenmanagement (FAU Fokus Arbeit Umfeld)

5. Projekte Gesundheitsbildung und Beratung
a. Bewegtes Lernen
b. Mobilität im Alter
SEBA - Selbständig bleiben im Alter (Stiftung Alterswohnungen Zürich)
Sturzprävention (Stiftung Alterswohnungen Zürich)
Aufsuchende Gesundheitsberatung (Pro Senectute)

6. Projekte Betriebliches Gesundheitsmanagement
a. BGM Check für KMU
b. Erlebnistag Gesundheitskompetenz
c. Gesundheit am Arbeitsplatz
d. Gesunde Schule
e. Ressourcenmanagement

lifetime health

Einleitung

Wir dürfen erneut auf ein erfolgreiches Geschäftsjahr zurückblicken. Unser Berufliches Integrationsprogramm Startrampe konnten wir auch im Jahr 2016 weiter ausbauen. Die grossen Entwicklungsschritte haben unser Team gefordert und zugleich bestärkt, mit unserem Angebot und unserer Philosophie auf dem richtigen Weg zu sein. < Bewegung ist alles die Richtung entscheidet > (Manfred Hinrich)

Auch in unseren beiden anderen Geschäftsfeldern „Betriebliches Gesundheitsmanagement" und „Gesundheitsbildung & Beratung" konnten wir den Schwung unserer Aktivitäten vom letzten Jahr mitnehmen. Aufgrund der Akquisitionserfolge und den dazu gewonnenen Aufträgen, konnten wir das Team zudem verstärken. Im Bereich „Gesundheit am Arbeitsplatz" durften wir bestehende Kunden weiterbegleiten und bei einem neuen Projekt „Förderung der physischen Gesundheit von Forstwartlernenden" im Auftrag des Bundesamtes für Umwelt (BAFU) unser Fachwissen einbringen.

In der Gesundheitsbildung & Beratung konnten nebst dem Mandat für die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW) weitere spannende Projekte im Bereich „Sturzprävention" und „Aufsuchende Beratung" realisiert werden.

lifetime health ist Ihr Partner bei Fragen zum Thema Gesundheitsförderung.

Ein herzlicher Dank gebührt selbstverständlich noch allen Mitarbeitenden, welche mit ihrem Engagement und ihrer Leidenschaft lifetime health täglich vorantreiben.

lifetime health

2a

Vernetzung

lifetime health Mittagsworkshop

Auch im Jahr 2016 konnten wir wieder zwei spannende Referenten für unsere zwei geplanten Mittagsworkshops gewinnen. Aufgrund der guten Resonanz und der positiven Feedbacks der Gäste hat sich der Mittagsworkshop etabliert und nähert sich bereits bereits dem 10 Jahre Jubiläum. Die Grundidee und die Rahmenbedingungen haben sich nicht verändert - verschiedene Akteure aus dem Gesundheits- und Integrationsbereich zusammenzuführen und durch ein Referat und anschliessende Diskussionen weiterzubringen.

„Soziale Wohlfahrt im Fokus – Herausforderungen für Kleinstädte wie Wetzikon" war die Überschrift für den ersten Mittagsworkshop im 2016. Gemeinden und Städte sind zunehmend gefordert, die stetig steigenden Kosten für die soziale Wohlfahrt aufzubringen. Häufig wird in diesem Zusammenhang an die Sozialhilfe gedacht. Leider musste zum ersten Mal seit 2009 ein Mittagsworkshop aufgrund zu weniger Anmeldungen abgesagt werden. Marcel Peter von der Stadt Wetzikon wäre gerne auf die Kostenzusammenstellung der sozialen Wohlfahrt eingegangen. Wir sind uns sicher, dass die Themenauswahl für viele Gemeinden interessant gewesen wäre und angeregte Diskussionen stattgefunden hätten.

Am 30. September 2016 beim 18. Mittagsworkshop zeigte uns Hans-Peter Gubelmann eindrücklich auf, wie persönlichkeitsfördernde Konzepte durch Bewegung erfahrbar gemacht werden können. Anhand von evidenzbasierten Grundlagen strich er vor allem eine wichtige Botschaft heraus: Im Bereich der Entwicklung des Selbstkonzeptes und der Selbstwirksamkeit kann die Bewegung einen wertvollen Beitrag leisten. Das Fazit zum Referat von Hans-Peter Gubelmann „Die persönlichkeitsfördernde Wirkung von Bewegung": Es ist nie zu spät, um sich durch Bewegung persönlich weiter zu entwickeln.

Berichte und Impressionen zu allen vergangenen Mittagsworkshops finden Sie unter:
http://lifetimehealth.ch/ueber-uns/mittagsworkshop/

lifetime health

Vernetzung

Kooperationen

Wir pflegen einen aktiven Austausch mit diversen 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 uns weiterentwickeln können.

Für Studierende aus dem Gesundheitsbereich (Uni Basel, ETH Zürich, Uni Bern, EHSM) und angehende SozialpädagogInnen bieten wir zudem Praktika- bzw Ausbildungsplätze an im Bereich der Gesundheitsförderung und Arbeitsintegration. Wir besetzen immer je eine Stelle während 4-12 Monaten, um den Studierenden wertvolle Berufserfahrungen auf einem hohen Level zu ermöglichen. Neu ist in diesem Zusammenhang die Kooperation mit der ZHAW und dem neuen Bachelor-Studiengang Gesundheitsförderung und Prävention. Im 2017 werden wir erstmals Partner sein bei den Praxisfelderkundungen der Studierenden. Das Anbieten eines Praktikumplatzes für 2018 ist in Abklärung.

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 zudem mit Konrad Wiesendanger von ergosens. Zusammen bieten wir ein effektives und innovatives Beratungstool für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) in KMU und in Schulen an. Es freut uns, dass wir neu auch mit Street Racket eng zusammen arbeiten. Wir haben gemeinsame Angebote im Bereich der Bewegten Schule sowie im betrieblichen Kontext bei der Förderung der Gesundheitskompetenz von Mitarbeitenden. Zudem stellen wir in der Startrampe die Rackets her, welche Street Racket in der Schweiz vertreibt.

Mehr Informationen finden Sie unter www.lifetimehealth.ch/ueber-uns/kooperationen

Organisation

Qualitätsförderung

Unsere beiden Zertifizierungslabels eduQua und SVOAM begleiteten uns auch im Jahr 2016 auf unserem Weg uns stetig zu verbessern und Prozesse zu optimieren. Anfangs September erfüllten wir die Richtlinien des diesjährigen Zwischenaudits erneut mit Bravour und haben alle Punkte ohne Beanstandung der Prüfungskommission für die Aufrechterhaltung der Labels erfüllt. Der Zertifizierungsbereich erstreckte sich über unsere drei Tätigkeitsgebiete „Berufliche und Soziale Integration", „Gesundheitsbildung & Beratung" sowie „Betriebliches Gesundheitsmanagement". Für die eduQua-Zertifizierung wurde der Fokus der Überprüfung auf das Modul Bildung des beruflichen Integrationsprogramms Startrampe gelegt.

Gesamteindruck - Generelle Beobachtungen:

Das Managementsystem ist in seiner Ausformulierung und Umsetzung nach wie vor auf einem hohen Stand. Es wird als Instrument genutzt und weiterentwickelt. Gerade dieses Jahr wird im Rahmen des Teamentwicklungsprozesses gut mit und am System gearbeitet. Das Managementsystem trägt klar seinen Beitrag zur Zielerreichung bei.

Das Engagement für die Unternehmung war bei allen am Audit anwesenden Personen auf einem hohen Niveau spürbar.

Einen herzlichen Dank ans ganze LTH-Team.

Organisation

Mitarbeitende

Im Jahr 2016 war die Personalabteilung aufgrund verschiedener Änderungen gefordert. Das Kernteam blieb aber grundsätzlich unverändert. lifetime health besschäftigte anfangs 2016 dreizehn Personen in fester Anstellung mit gesamthaft rund 900 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, Samuel Maurer und Stephan Nägeli.

Aufgrund der Weiterentwicklung unseres beruflichen Integrationsprogramms Startrampe und der guten Auftragsauslastung im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements, konnten wir im April für das Modul Arbeit Jonas Greuter (60% Pensum), verantwortlich für die Hauswartung der Liegenschaften an der Guyer-Zeller-Strasse 2-6, für unser Team gewinnen.

Das lifetime health Team durfte sich zudem über Nachwuchs freuen. Unsere beiden langjährigen Mitarbeiterinnen Jana Meyer (Tochter Eline) und Melanie Gwerder (Sohn Flurin) wurden im Juli und August stolze Eltern und haben sich den Mutterschaftsurlaub bis Ende Jahr redlich verdient. Die beiden Stellen im Fallbetreuungsteam der Startrampe konnten wir mit Anja Buchegger und Annina Singer optimal besetzen.

Unsere Praktikumsplätze im Bereich der Sporttherapie und Arbeitsagogik konnten wir auch im letzten Jahr wieder mit kompetentem Personal besetzen. Enrico Keller, Daniela Fichmann, Joanna Ammann und Christoph Möhl konnten Ihren Rucksack mit wertvoller Praxiserfahrung füllen und uns neue Impulse zur Weiterentwicklung unserer Angebote geben. Christoph Möhl konnten wir einen befristeten Arbeitsvertrag bis Ende Jahr anbieten und und dürfen ihn ab Januar 2017 nun zu unseren Festangestellten zählen. Zudem hat Stephan Nägeli im August seine Ausbildung zum Sozialpädagogen in Angriff genommen und seinen Platz im Modul Arbeit gefunden.

Auch im 2016 wären wir ohne unsere zahlreichen freien Mitarbeitenden, welche ihre Fach- und Sozialkompetenzen in unsere zahlreichen Projekte einfliessen liessen, nicht ausgekommen. Wir möchten uns an dieser Stelle bei David Wirth, Jacqueline Blatter, Lena Stucki, Livia Staub, Nico Monn, Rendel Arner, Sabina Grob, Samuel Sigrist, Stefanie Bürger und Valery Schuller herzlich für das grosse Engagement bedanken.

lifetime health

Berufliche und soziale Integration

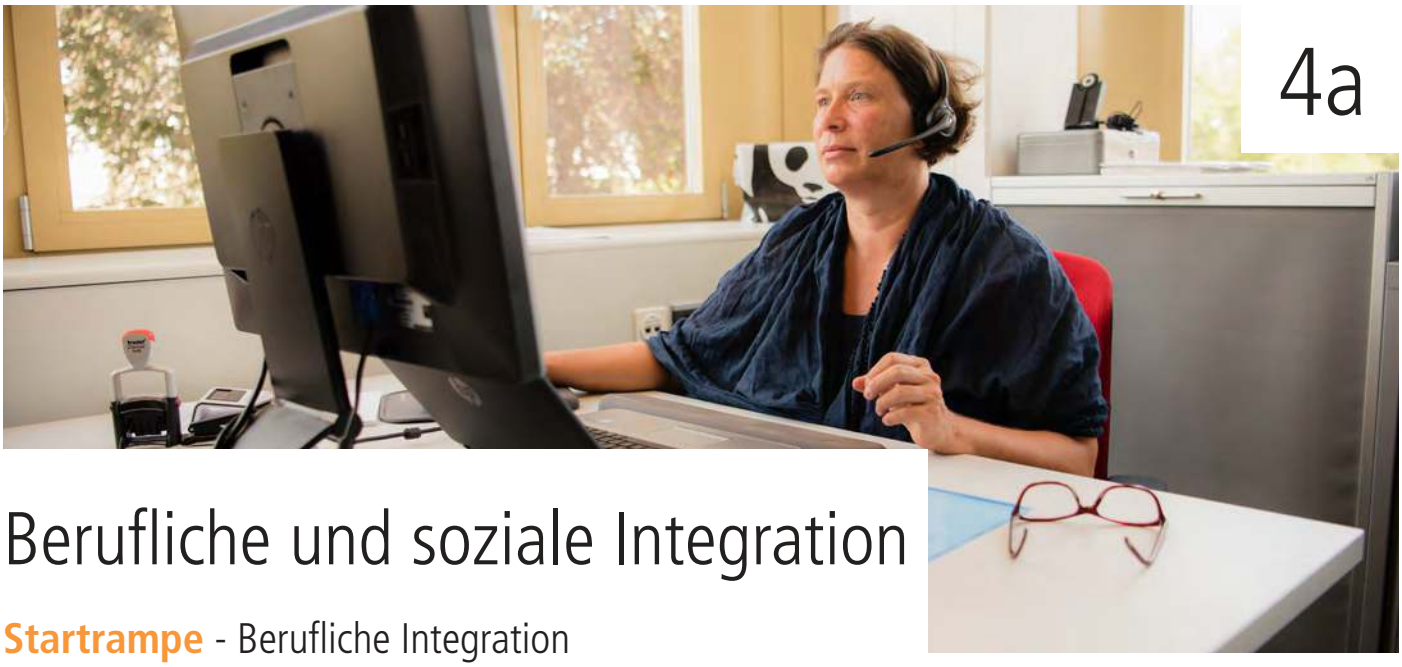
Startrampe - Berufliche Integration

2016 bleibt uns als positives und intensives Jahr mit dem bisher stärksten Umsatzzuwachs in Erinnerung. So konnten wir mit einer ausgezeichneten Auslastung ins neue Jahr starten und diese übers Jahr halten. Gleichzeitig bedeutete dies jedoch auch ein hohes Mass an spannenden und herausfordernden Aufgaben mit einem weiterhin sehr heterogenen Klientel zwischen 18 - 60 Jahren, wobei sich die Mehrheit zwischen 18-30 Jahren bewegte. Auffallend ist die steigende Zahl an jungen Menschen, welche bereits komplexe berufliche, gesundheitliche und soziale Hintergründe mitbringen und eine engmaschige, unterstützende Begleitung benötigen.

Eine gute und konstruktive Zusammenarbeit mit den zuweisenden Stellen wie SVA/IV, Sozialdiensten und Taggeldversicherungen prägte das Jahr. Gesamthaft konnten wir 84 Klientinnen und Klienten über einen bestimmten Zeitraum begleiten – die Mehrheit der Klienten war zwischen 6 und 9 Monaten im Programm. Davon nahmen 63 am internen Wochenprogramm teil und 21 wurden extern mit Job Coaching oder Arbeitsvermittlung unterstützt. 38 Klienten traten aus dem internen Programm aus und für rund 70% konnte eine Anschlusslösung in Form einer Arbeitsstelle im ersten Arbeitsmarkt, eines Praktikums oder einer IV-unterstützten Ausbildung gefunden werden.

Aufgrund der wachsenden Anzahl an Zuweisungen erweiterten wir das Team übers Jahr auf 14 Mitarbeitende mit Arbeitspensen zwischen 20-80%. Der Einsatz eines Physiotherapeuten/Sportlehrers im Modul Bewegung erweist sich weiterhin als sehr sinnvoll, um allfällige körperliche Probleme früh anzugehen. Auch sind wir überzeugt, dass das engmaschige Coaching der einzelnen Klienten durch die Integrationsberatenden sowie der regelmässige modul-übergreifende Austausch einen wesentlichen Beitrag zur guten Qualität des Angebots beiträgt.

Zusätzlich entschieden wir mit der wachsenden Anzahl an Klienten, ab Mai an drei Vormittagen die Gruppe aufzuteilen und sowohl das Modul Arbeit und Bewegung anzubieten. Zudem führten wir neu das Modul Gesundheitsförderung ein, in welchem die Klienten mit kurzen theoretischen und praktischen Inputs ihre eigene Gesundheit thematisieren und Strategien zur besseren Bewältigung ihres Lebens und Verwirklichung ihrer Ziele erlernen.



4a

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

Rückmeldungen von zuweisenden Stellen

Die Rückmeldungen unserer verschiedenen Auftraggeber bei den Sozialämtern waren auch im 2016 sehr positiv. Der regelmässige Austausch und die monatlichen Rückmeldungen an die Sozialarbeitenden werden sehr geschätzt. Die Entwicklung der Klienten sowie die Möglichkeit im Verlauf der Programmteilnahme in Netzwerkfirmen Erfahrungen zu sammeln, stossen auf eine grosse Zustimmung. Die Zufriedenheit mit dem ganzen Prozess der Fallbetreuung und Begleitung wurde sowohl von Klienten wie auch von Kostenträgerseite als sehr gut eingestuft.

Nach einem ersten Jahr der intensiven Zusammenarbeit mit der SVA Zürich zeigte sich im Austausch mit dem Kontraktmanagement der SVA Zürich im November, dass unser grösster Auftraggeber in der Startrampe mit unserer Arbeit sehr zufrieden ist. Vor allem wurde die hohe Durchführungsqualität des Angebots hervorgehoben. Klares Ziel ist die weitere Intensivierung der (Re-)Integration in den ersten Arbeitsmarkt.

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

Ausbau Modul Arbeit

Das Modul Arbeit umfasst neu fünf interne Arbeitsbereiche (Atelier, Werkstatt, Hauswartung, Haltestellenunterhalt VZO, Administration) und ergänzend dazu die Zusammenarbeit mit vielen Netzwerkfirmen, in welchen Teilnehmende zusätzliche Erfahrungen im ersten Arbeitsmarkt sammeln können. Grundsätzlich arbeiten alle Klienten zuerst in den internen Bereichen mit und bauen eine stabile Präsenz auf, bevor gemeinsam ein externer Trainingsarbeitsplatz gesucht werden kann.

Im laufenden Jahr konnte das Modul Arbeit weiter professionalisiert und ergänzt werden. So konnten wir ab April das bisherige Angebot mit der Übernahme der Hauswartung, Reinigung und Unterhalt für das ganze Areal an der Guyer-Zeller-Strasse 2-6 erweitern. Damit wurde eine weitere Möglichkeit geschaffen, um den Klienten vermehrt Aufgaben im ersten Arbeitsmarkt zu übergeben. Mit den zusätzlichen Räumlichkeiten ab Sommer konnte dann endlich auch das Nähatelier und der werbetechnische Bereich optimal eingerichtet und feste Arbeitsstationen für die unterschiedlichen Arbeitsabläufe bereitgestellt werden.

Die grösste Herausforderung für die Mitarbeitenden im Modul Arbeit ist die Planung und das Bereitstellen von Arbeiten, um den Ressourcen und Fähigkeiten des Klienten zu entsprechen. Wir geben ihnen die Möglichkeit, sich in einem überschaubaren Rahmen wieder an den Arbeitsrhythmus zu gewöhnen.

Weitere Informationen finden Sie unter http://lifetimehealth.ch/startrampe/dienstleistungen/

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration - Blitzlichter Arbeit

Taschen aus rezyklierten Blachen

Das Produzieren von Taschen aus ausrangierten Blachen wurde weiter verfolgt. Für die Firma Mietauto AG stellten wir aus nicht mehr benutzten Blachenabdeckungen von Ihren Nutzfahrzeugen robuste Taschen für Kundengeschenke her.

VZO Haltestellenunterhalt

Die wöchentlichen Einsätze für die VZO führen die Klienten gerne aus. Dabei werden ganze Buslinien abgefahren, die Haltestellen kontrolliert, gereinigt und allenfalls neues Material bestellt und ersetzt. Beschädigte Beschriftungen werden anschliessend im Atelier neu geplottet, auf dem Schild in minutiöser Feinarbeit appliziert und zum Schluss an der korrekten Haltestelle ausgetauscht.

4a

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration - Blitzlichter Arbeit

Produktion Street Racket Schläger

Vom Prototyp zur professionellen, handgefertigten Produktion in Topqualität. Als Arbeitsablauf übergreifend und deshalb sehr interessant ist die seit Frühjahr stattfindende Zusammenarbeit mit Street Racket. Die Idee: ein ganz einfaches, leicht zu erlernendes und überall einsetzbares Spiel – sei es im Büro, im Schulzimmer, im Korridor oder auch draussen – in der Schweiz populär zu machen. Die vielen Arbeitsschritte vom Bereitlegen des Holzes bis zum fertig geschliffenen und bedruckten Schläger ist breit gefächert und verlangt von den Klienten ganz unterschiedliche Fähigkeiten wie Konzentration, Genauigkeit, Durchhaltewillen, Feinmotorik und handwerkliches Geschick. Für Schulsets nähen wir zudem passende Blachentaschen und bedrucken diese mit dem Street Racket Logo.

Weitere Informationen zu Street Racket finden Sie unter www.streetracket.com.

lifetime health

4a

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

Blitzlichter aus den Feedback-Bogen von Klienten bei Programmende

„Am meisten hat mir das Nähen an der Nähmaschine gefallen. Ich war überrascht, dass es nach kurzer Zeit so gut geklappt hat, was dem Selbstwertgefühl sehr gut getan hat."

„Das Modul Bewegung war anfangs die grösste Herausforderung. Doch mit der Hilfe und Geduld von E. (Unterrichtsperson) habe ich es lieben gelernt. Endlich verstehe ich, wie wichtig Bewegung für Psyche und Körper ist."

„Der Unterricht war nie langweilig und ich konnte viel über den Körper und Ernährung lernen."

„Wegen meinem Perfektionismus war das Nähen eine grosse Herausforderung. Mit der Zeit merkte ich, wie der Perfektionismus abklang. Der Druck wurde weniger und das ist sehr positiv."

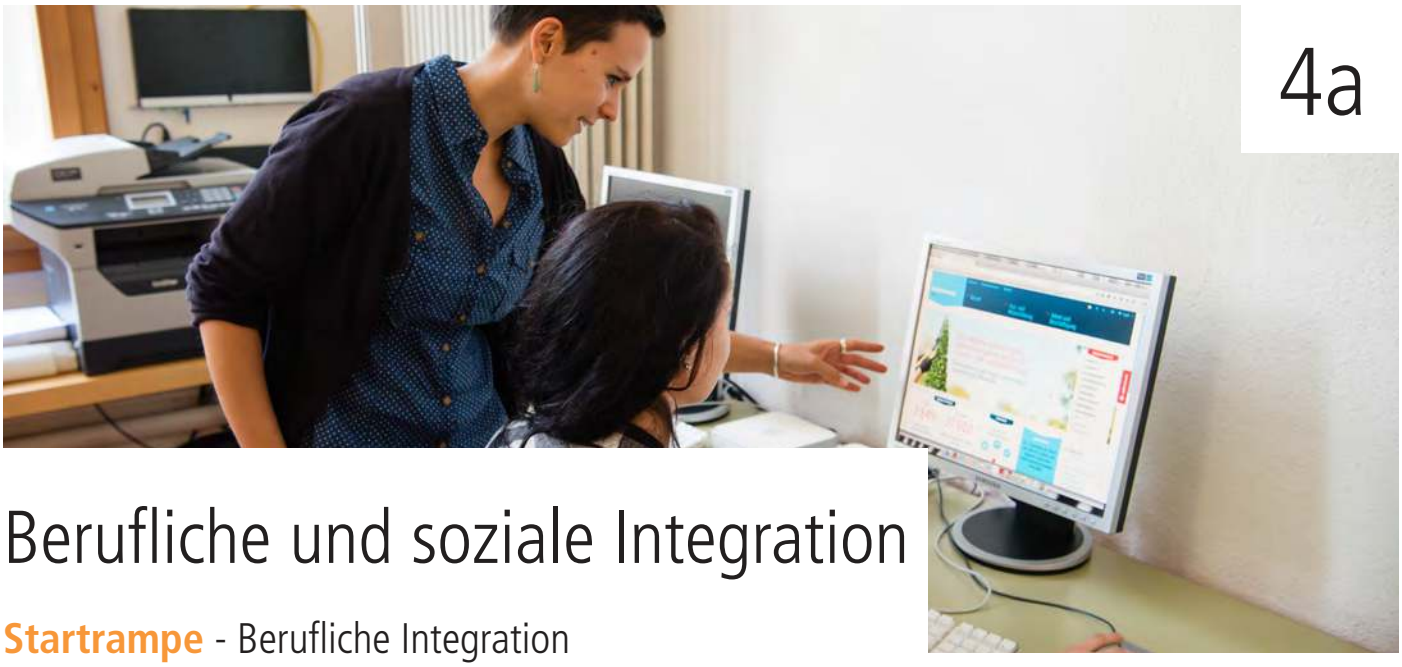
„Es sind alle sehr nett und rücksichtsvoll mit mir umgegangen und jeder hat versucht, mir zu helfen, dass ich mich wohl und sicher fühle."

„Was mir am Modul „Bildung" gefallen hat: Die geistige/intellektuelle Anregung und das damit verbundene „sich mit dem Thema beschäftigen", was auch über die eigentliche Unterrichtszeit hinausging. Ich habe mich auch zu Hause noch mit dem jeweiligen Thema beschäftigt und darüber recherchiert."

„Ich konnte in den letzten 7 Monaten vollstens vom Programm profitieren, welches meiner Meinung nach gut konzipiert ist."

„Das Gelernte werde ich für meinen weiteren Weg bestens nutzen können, beruflich, wie auch privat."

lifetime health



4a

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

Berufliche Integration mit integrierter psychologischer Begleitung - Projekt „Inklusiv"

Auf Anfrage des Psychologischen Instituts der ZHAW mit dem Forschungsschwerpunkt „Psychotherapie und psychische Gesundheit" sowie dem Initiator des Projekts, haben wir entschieden, bei der geplanten Interventionsstudie mit dem Titel ‚inklusiv' mit jungen Erwachsenen zwischen 16-25 mitzuwirken. Ziel der Studie ist es, herauszufinden, ob ein Angebot von niederschwelliger psychotherapeutischer Begleitung während der Programmteilnahme, die Integration von Jugendlichen mit psychischen Problemen in den Arbeitsmarkt verbessern kann.

In mehreren Treffen wurden die genauen Eckdaten und Vorgehensweisen erarbeitet. Die Verantwortlichen der ZHAW reichten ihr Studienkonzept und Antrag zur Finanzierung bei der Gebert Rüf Stiftung (BREF – Brückenschläge mit Erfolg http://www.grstiftung.ch/de/portfolio/projekte/laufende.html) ein. Die Freude war gross als im November 2016 die Zusage für die Studienfinanzierung über einen Zeitrahmen von zwei Jahren eintraf.
So kann im 2017 die Detail- und Umsetzungsplanung angegangen werden. Der Durchführungsstart innerhalb dem Programm Startrampe ist auf August 2017 geplant.

Weitere Informationen finden Sie unter http://lifetimehealth.ch/wp-content/uploads/2017/04/flyer_projekt_inklusiv.pdf

lifetime health

4b

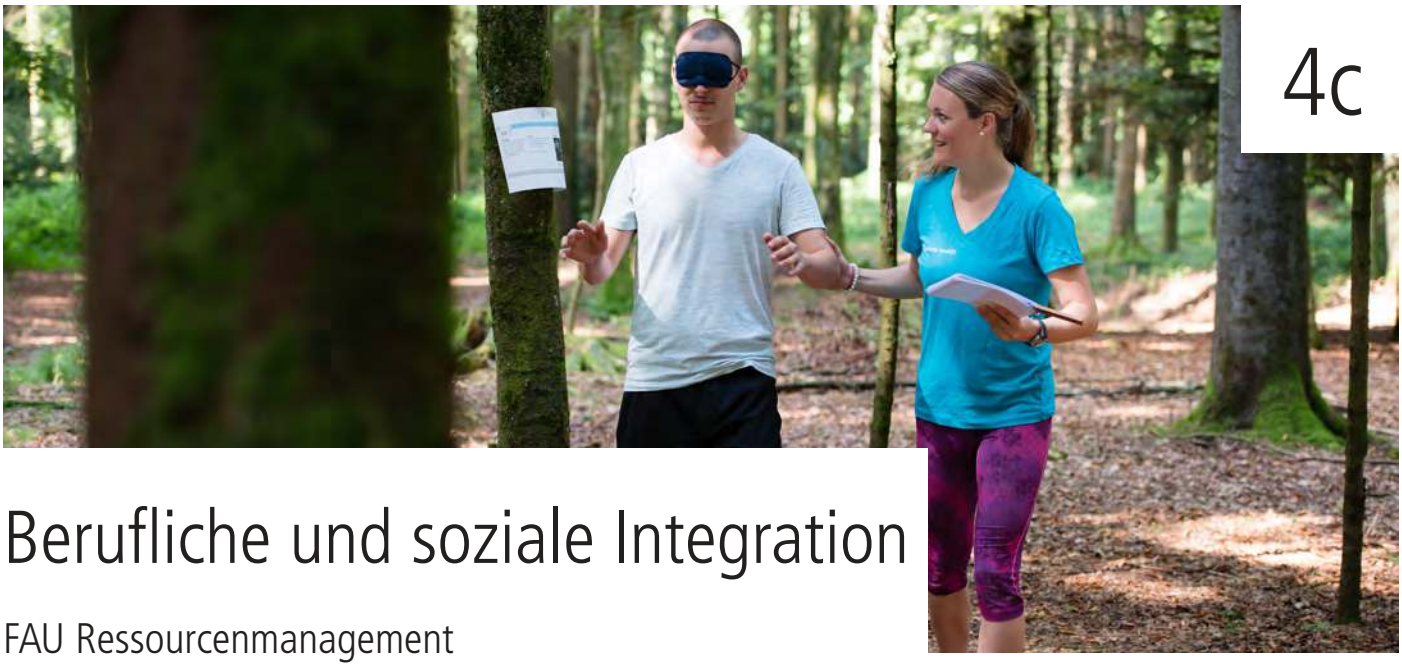
Berufliche und soziale Integration

IV/Beris Gesundheitsförderung

Im Jahr 2000 arbeiteten wir erstmals mit der Stiftung Chance zusammen im Rahmen des AWA-Pilotprojekts „Fit für den Arbeitsmarkt", in welchem wir für die Umsetzung des Moduls Gesundheitsförderung verantwortlich waren. Aufgrund des erfolgreichen Pilotprojekts konnten wir darauf das Nachfolgeprojekt „Fifam" mitentwickeln, welches später in „Sanus" umgetauft wurde. Nachdem 2012 gesundheitsfördernde Inhalte keine Berücksichtigung mehr in den AWA-Ausschreibungen fanden, wurde das Gesundheitsmodul massiv redimensioniert, konnte jedoch weiterhin im Rahmen der IV- und Sozialhilfe-Programme weiter geführt werden. Ende 2016 ging diese langjährige Zusammenarbeit zu Ende.

Im 2016 konnten 11 Teilnehmende aus den IV- und Sozialhilfe-Programmen der Stiftung Chance vom Ergänzungsmodul Gesundheit profitieren. Im theoretischen Unterricht wurden die Themenbereiche Bewegung, Ernährung, Ergonomie und Stressbewältigung bearbeitet. Im praktischen Unterricht wurden in der Sportanlage Hönggerberg individuell Kraft und Ausdauer trainiert. Gruppenaktivitäten wie Badminton, Walking, Tischtennis oder einfache Spielformen förderten die sozialen Fähigkeiten. Die Vermittlung von Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation (PMR), Atemübungen oder Dehnungsübungen rundeten das Angebot ab.

An dieser Stelle möchten wir uns bei der Stiftung Chance und allen Mitarbeitenden ganz herzlich für die gute Zusammenarbeit und das entgegen gebrachte Vertrauen bedanken.

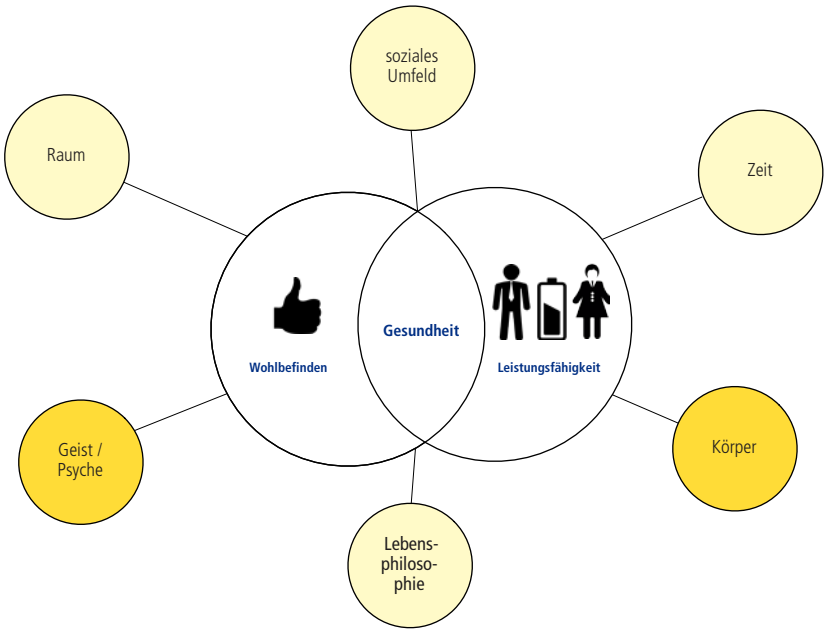


4c

Berufliche und soziale Integration

FAU Ressourcenmanagement

Für den Verein Fokus Arbeit Umfeld konnten wir 2016 den Kurs Persönliches Ressourcenmanagement dreimal durchführen. Das neue Konzept beinhaltet zum Start des Kurses den Ressourcenparcours. An den 5 weiteren Halbtagen werden die Dimension Körper (Ernährung, Bewegung und Entspannung), die Dimension Geist/Psyche (Emotionsregulation, Achtsamkeit, Embodiment) und die Dimension Raum/Nähe/Distanz vertieft. Die Teilnehmenden schätzten den Austausch in Kleingruppen und v.a. in Bewegung in der Natur sehr. Mit diesem Konzept liegt der Schwerpunkt mehr bei den Ressourcen und nicht mehr wie bisher beim Stressmanagement.



© lifetime health 2017

lifetime health

5a

Gesundheitsbildung und Beratung

Bewegtes Lernen

Unser Angebot „Bewegtes Lernen" konnten wir im 2016 an verschiedenen Schulen und Institutionen umsetzen. Ziel des Angebots ist die Erarbeitung des methodischen Vorgehens des „Bewegten Lernens" und dessen Umsetzung im Unterricht als ergänzende Methode. Zudem zeigen wir praxisorientiert auf, wie mit gezielten Bewegungsübungen der Unterricht besser rhythmisiert 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 auf Sekundar-, Primar- und Kindergartenstufe und der Betreuung, arbeiten wir auch gezielt mit den Schülerinnen und Schülern der Stufe Primar- und Sekundarschule.

Das Angebot konnten wir in Zürich an der PH Schaffhausen und den Schulen Altweg, Döltschi, Liguster, Letzi und der Sek 3 in Zürich sowie an der Sek Dübendorf-Schwerzenbach im Schulhaus Grüze umsetzen. Mittlerweile sind es rund 20 Schulen und Weiterbildungsorganisationen in der Deutschschweiz, welche unser Angebot nutzen. Beim gleichnamigen Kursangebot des ZAL (Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung der Lehrpersonen) nehmen jeweils einzelne Lehrpersonen aus verschiedenen Schulen teil.

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

Neu können wir zusammen mit Street Racket drei innovative und nachhaltig umsetzbare Module im Bereich der „Bewegten Schule" anbieten. Wir freuen uns auf die inspirierende Kooperation mit Street Racket und die Zusammenarbeit mit zahlreichen Schulen.

Mehr Informationen finden Sie unter
www.lifetimehealth.ch/gesundheitsbildung-und-beratung/bewegtes-lernen

lifetime health

Gesundheitsbildung und Beratung

Mobilität im Alter

SEBA Selbständig bleiben im Alter

Das Mandat der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW) konnte auch 2016 erfolgreich durchgeführt werden. Mit 704 Teilnehmenden blieben die Zahlen konstant auf dem Vorjahresniveau (710 Teilnehmende). Das Durchschnittsalter der vornehmlich weiblichen Teilnehmenden erhöhte sich leicht auf knapp über 80 Jahre.
Um den Austausch mit den Gedächtnistrainern zu fördern, führten wir 2016 erstmals wieder eine gemeinsame Weiterbildung in der Bewegungshalle durch. In seinem Referat „Die Rationale für das kognitiv-motorische Training im Alter" brachte uns Dr. Eling de Bruin von der ETH Zürich auf den neusten Stand der Trainingslehre bei Senioren und Seniorinnen. Auch in Zukunft soll die gemeinsame jährliche Weiterbildung beibehalten werden: 2017 erstmals mit einem Thema aus dem Gedächtnistraining.

Sturzprävention Stabil und beweglich

Im Auftrag der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW) konnte lifetime health 2015 das Konzept für die Sturzpräventionskurse „Stabil und Beweglich" entwickeln und die ersten beiden Kurse des zweijährigen Pilotprojektes durchführen. In der 12-wöchigen Kursperiode erlernten die Teilnehmenden einfache Gleichgewichts- und Kraftübungen um das Sturzrisiko zu senken. Eine individuelle motorische Abklärung bei Kursbeginn und -ende konnte den TN zudem ihre Verbesserungen in den Bereichen Gleichgewicht und Beinkraft aufzeigen. Um optimal von dem Angebot profitieren zu können, wurde den Teilnehmenden wahlweise eine Wohnraumabklärung zur Beseitigung von Stolperfallen oder ein Personaltraining angeboten.

Aufsuchende Beratung

Im Auftrag der Pro Senectute Kanton Zürich erstellte lifetime health ein Konzept für aufsuchende Gesundheitsberatungen bei selbständig wohnenden SeniorenInnen. Übergeordnetes Ziel der aufsuchenden Beratungen ist, die Senioren zu unterstützen, möglichst lange zuhause leben zu können. Die Selbständigkeit soll möglichst lange gewährleistet werden und somit die Pflegebedürftigkeit verzögert werden. Die Beratungen setzen auf der individuellen Ebene an und fördern Ressourcen und Fähigkeiten in den Bereichen Wohnen, psychisches und physisches Wohlbefinden, Bewegung, Ernährung und soziales Wohlbefinden.

lifetime health

BGM

BGM Check für KMU

Das BGM-Beratungsangebot von ergosens und lifetime health zeichnet sich durch seine einfache und effiziente Handhabung aus. Vor allem KMU profitieren von einem schlanken BGM, das kaum personelle Ressourcen bindet und den Entscheidungsträgern stets die aktuellen Daten liefert. Allfällig erforderliche, betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) wird dadurch wirksamer und kostengünstiger.

Im 2016 haben wir viel Zeit in die Weiterentwicklung des „BGM Check für KMU" investiert. Mit den Firmen Compona AG in Fehraltorf und der Zetavision GmbH in Luzern konnten wir die Beratungen ihm Rahmen von Kaderworkshops durchführen. Es war spannend zu erleben, wie die beteiligten Entscheidungsträger in kürzester Zeit Lösungen finden konnten auf gesundheitliche Fragestellungen im eigenen Betrieb. Zudem gelang es, mit beiden Organisationen sogleich konkrete Massnahmen zu erarbeiten, welche sie mit eigenen Ressourcen umsetzen können. Die Rückmeldungen der Beteiligten sagte alles aus: Betriebliches Gesundheitsmanagement ist mehr als Früchte verteilen und Bewegung fördern und setzt oftmals in kleinen, aber wirksamen strategischen und organisationellen Veränderungen an - und hat viel mit einer grundsätzlichen Haltung der Entscheidungsträger zu tun.

Wir planen im 2017 ein Schulungsangebot für den „BGM-Check für KMU", damit Beratungspersonen im BGM-Bereich ebenfalls von unserer wirksamen Methode profitieren können.

Mehr Informationen finden Sie unter
www.lifetimehealth.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm/bgm-check-fuer-kmu

lifetime health

6b

BGM

Erlebnistag Gesundheitskompetenz

2016 konnten wir zusammen mit der Personalleitung der Untersuchungsgefängnisse und Vollzugseinrichtungen Zürich zum achten Mal den Gesundheitssporttag organisieren und umsetzen. Den 120 Mitarbeitenden wurde ein abwechslungsreiches Programm mit bewährten und neuen Bewegungsinhalten wie Faszientraining angeboten. Laut Rückmeldungen der Personalleitung und der Mitarbeitenden hat der Tag mittlerweile eine wichtige integrierende Funktion für die Kultur der Organisation sowie die Befindlichkeit und Motivation der Mitarbeitenden.

Bereits zum sechsten Mal waren wir in Zusammenarbeit mit der Personalleiterin verantwortlich für das „BVD-Forum" der Bewährungs- und Vollzugsdienste des Kantons Zürich (BVD). Unter dem Motto „anders als gewohnt?!" waren die persönlichen Ressourcen der Mitarbeitenden im Fokus. Neben dem Ressourcenparcours konnten die rund 120 Mitarbeitenden aus einem Angebot von zahlreichen Workshops zur Förderung der persönlichen Ressourcen auswählen. Örtlich bewegten wir uns im Kreis 5 rund um die Viaduktbögen.

Für die rund 40 Mitarbeitenden des Kinderheim St. Benedikt in Hermetschwil AG ging es thematisch ebenfalls um das persönliche Ressourcenmanagement. Wir organisierten vor Ort den Ressourcenparcours mit anschliessenden Vertiefunsgworkshops am Nachmittag.

Mehr Informationen finden Sie unter
www.lifetimehealth.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm/erlebnistag-gesundheitskompetenz

lifetime health

BGM

Gesundheit am Arbeitsplatz

Im Rahmen der „Gesundheit am Arbeitsplatz" bieten wir drei konkrete Angebote an: Neben unseren Trainingsprogrammen „Prep for Work" und „Energie-Pfad" ermöglichen wir Beratungen und Workshops im Bereich Ergonomie und Arbeitsplatzgestaltung. Sämtliche Dienstleistungen werden jeweils individuell auf den Betrieb abgestimmt. Ziel unserer Angebote ist die Förderung der Gesundheitskompetenz von Mitarbeitenden sowie die Weiterentwicklung von betrieblichen Voraussetzungen, damit Mitarbeitende und Organisationen die nötige Eigenverantwortung für gesundheitliches Wohlbefinden und Arbeitssicherheit entwicklen können.

Im Auftrag der Abteilung Wald des Bundesamtes für Umwelt (BAFU) starteten wir das Projekt „Förderung der physischen Gesundheit von Forstwartlernenden". Ziel des bis Ende 2017 laufenden Projektes sind die Sichtung von bereits laufenden und die Entwicklung neuer Massnahmen, um die Gesundheitskompetenz der Lernenden und der Organisationen auf Stufe Lehrbetrieb, überbetriebliche Kurse (ÜK) sowie Lehrbetrieb nachhaltig in der ganzen Schweiz zu fördern.

Nachdem wir letztes Jahr den Mitrabeitenden von Grün Stadt Zürich im Rahmen des Erlebnistages Gesundheit ersten Erfahrungen mit „Prep for Work" ermöglichen konnten, wurde „Prep for Work" im 2016 in verschiedenen Bezirken eingeführt und vertieft. Die Rückmeldungen nach wenigen Monaten zeigen, dass das Trainingsprogramm die erwünschte Wirkung erzielt. Zudem konnten wir den Mitarbeitenden im Rahmen eines Ergonomietages sowie durch individuelle Beratung ermöglichen, selbstverantwortlich die ergonomische Arbeits- und Arbeitsplatzgestaltung anzugehen.

Die Zusammenarbeit mit der Abteilung Gewässerunterhalt des AWEL (Amt für Abfall, Wasser, Energie und Luft) des Kantons Zürich ging 2016 ins sechste Jahr. Unser Konzept „Prep for Work" wird weiterhin in vier Betrieben umgesetzt. Wir führten im Rahmen der Qualitätssicherung und Weiterentwicklung im 2016 in allen diesen Betrieben punktuelle Weiterbildungen durch.

Mehr Informationen finden Sie unter
www.lifetimehealth.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm/gesundheit-am-arbeitsplatz

lifetime health

6e

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 fünfte Jahr. Auch im 2015 erteilten wir mehrere Stressbewältigungskurse für die Mitarbeitenden. Ebenfalls konnten wir für die Mitarbeitenden von AAR Bus & Bahn in Aarau rund 12 Weiterbildungstage im Bereich Ressourcenmanagment mit dem Fokus Stressbewältigung erteilen.

Seit mehreren Jahren ermöglichen wir zudem im Weiterbildungsangebot des ZAL (Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung von Lehrpersonen) den Kurs „Persönliches Ressourcenmanagement für Lehrpersonen".

Im Bereich Ressourcenmanagement haben wir mit dem „Ressourcenparcours" zudem im 2016 ein neues innovatives Angebot entwickelt: Der Ressourcenparcours dauert einen halben Tag. Wie bei einem Foto-OL wird in der Natur eine vorgegebene Strecke mit verschiedenen Postenabschnitten absolviert. Die Kombination von Bewegung und gegenseitigem Austausch zu verschiedenen Fragestellungen ermöglicht einerseits Sensibilisierung und andererseits Ansätze für individuelle Lösungen und Akzeptanz im Bereich der persönlichen Ressourcenförderung. Den Ressourcenparcours haben bisher rund 300 Mitarbeitende von verschiedenen Organisationen absolviert.

Zudem haben wir im 2016 die Zusammenarbeit mit der Kantonspolizei Zürich im Bereich Weiterbildung aufgenommen: Für die Sicherheitsassistentinnen und Sicherheitsassistenten führen wir 2017 Workshops zum Thema „Umgang mit Schichtarbeit" durch. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und diese verantwortungsvolle Aufgabe.

Mehr Informationen finden Sie unter
www.lifetimehealth.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm/ressourcenmanagement

lifetime health

Impressum

Redaktion:
Pascal Kunz, Samuel Maurer

Texte:
Kathrin Koch, Mirjam Eggspühler, Barbara Spörri, Samuel Maurer, Pascal Kunz

Layout:
lifetime health gmbh

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

© lifetime health GmbH - Juni 2017

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