



„Die Gesundheit ist zwar nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts“

Arthur Schopenhauer  
(dt. Philosoph, 1788-1860)

## Was steckt hinter dem „Jahr der Gesundheit 2016“?

Der Vorstand der Beschützenden Werkstätte (BW) hat für 2016 das „Jahr der Gesundheit“ ausgerufen. Es folgt auf das „Jahr des Sports“ (2015) und das „Jahr der Musik“ (2014). Im Themenjahr 2016 werden folgende Fragen im Mittelpunkt stehen:

- Was kann die BW für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun?
- Was kann jeder selbst tun, um gesund zu bleiben?

### Fünf Themenschwerpunkte wurden gebildet:

- Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Ergonomie
- Vorsorge
- Entspannung/Wellness

Die Ausrufung des „Jahres der Gesundheit“ hat in der gesamten BW rasch den gewünschten Denkanstoß ausgelöst und erfreulich viel in Bewegung gebracht. Alle Bereiche haben das Thema aufgegriffen, in Besprechungen eine kritische Bestandsaufnahme vorgenommen, neue Ideen entwickelt und die Umsetzung in Angriff genommen.

Die vorgeschlagenen Themenschwerpunkte wurden dabei – je nach Bereich - mehr oder weniger stark in den Mittelpunkt gerückt.

### Bereich Arbeit

Einen weiten Raum nimmt im **Arbeitsbereich** (in den Werkstätten) das Thema Ernährung ein. Hier waren besonders die Werkstattstandorte mit ihren Kantinen-, Getränke- und Snackangeboten gefordert. Jede Werkstatt hat unter Beteiligung und Mitwirkung des Werkstattrats und der Hauswirtschaft eigene Schwerpunkte erarbeitet.

Einer Ernährungsberaterin der AOK wurden dabei die bisherigen Speisepläne zur kritischen Bewertung vorgelegt.

Ein großes Thema in den Werkstätten ist der Verzicht oder wenigstens die Reduzierung von zuckerhaltigen Getränken (Cola, Limonaden etc.). Bei den Hauptspeisen wird an nahezu allen Standorten künftig noch mehr Wert gelegt auf eine ausgewogene Ernährung.



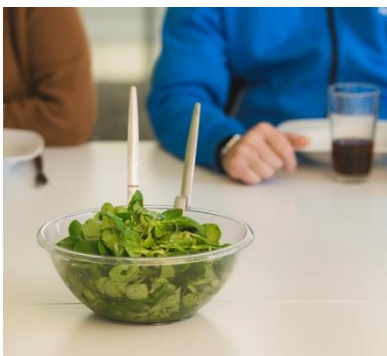
Dabei will man sich weitgehend an die ernährungsphysiologische Regel halten, wonach ein Gericht zu 25% aus Eiweiß, zu weiteren 25% aus Kohlenhydraten und zu 50% aus Gemüse bzw. Salat bestehen sollte. Die Portionen sollen zwar bedarfsgerecht bleiben, aber nicht zu groß ausfallen - und nur auf Nachfrage wird ein Nachschlag gereicht. Bei den Nachspeisen sollen fett- und zuckerhaltige Angebote zugunsten von Obst, Früchten und Joghurt eingeschränkt werden. Im Snackverkauf sollen sehr zucker- und fetthaltige Produkte vermieden werden und das Obstangebot wird auch hier ausgebaut. Eine bessere Aufklärung – z. B. auch durch Ernährungsberatung - und auch die bessere Kennzeichnung gesunder Produkte soll in allen Werkstätten vorgenommen werden. Auch Raucher sollen hinsichtlich der Gesundheitsgefährdung sensibilisiert werden.

## Sozial-Pädagogischer Fachdienst



Der **Sozial-Pädagogische Fachdienst (SPF)** setzt in seinen Arbeitsbegleitenden Maßnahmen (ABM) bei über 40 Angeboten an allen Standorten ebenfalls auf den Gesundheitsaspekt und bietet z. B. die unterschiedlichsten Bewegungskurse an. Das Spektrum reicht hier von Nordic-Walking, Fußball, Tischkicker, Tischtennis über Billard, Boule, Gymnastik und, Tanz bis zu Yoga und Lauftreffs. Dabei wurden vielfach auch bewegungseingeschränkte Personen und Rollstuhlfahrer berücksichtigt. Entspannungs- und Massageformen sind ebenfalls im Angebot.

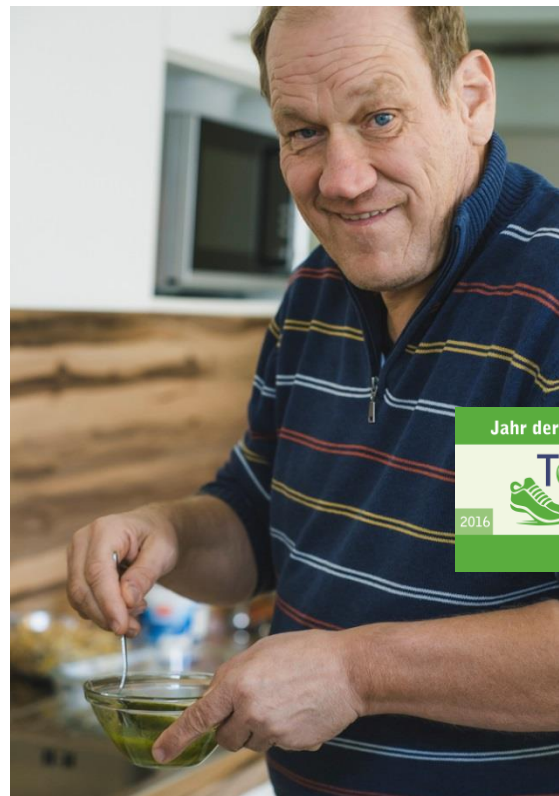
Ergänzt werden die SPF-Angebote durch Kochkurse sowie Workshops zur gesunden Ernährung, zum Umgang mit Alkohol oder zur Zahngesundheit.



## Bildung

Der **Bildungsbereich** bringt sich, ergänzend zu den regulären Kursen, mit Angeboten zur Rückengesundheit und zur allgemeinen Fitness ein. An sechs Werkstattstandorten werden im Juli seitens der BildungsWerkstatt in „Ergonomie-Tagen“ Kurse und Workshops dazu angeboten.

## Wohnen



Der **Bereich Wohnen** wird im Rahmen seiner FKB-Angebote (Freizeit - Kultur – Bildung) ebenfalls zahlreiche Kurse mit dem Label „Jahr der Gesundheit“ kennzeichnen. Dabei handelt es sich in der Regel um Angebote rund um die Ernährung, um Spaß an Bewegung und um Ausflüge bzw. Spaziergänge mit Gesundheitsaspekt.



# Beschützende Werkstätte