

zwäg



Physische Gesundheit

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Wie wichtig die körperliche Gesundheit für unser Wohlbefinden ist, haben Sie sicher schon oft am eigenen Leib erfahren. Die zweite Ausgabe unseres «zwäg» setzt – wie auch der Gesundheitsförderungspreis – den Fokus auf die physische Gesundheit.

Bewegung ist für das körperliche Wohlergehen zentral. Menschen in Bewegung stärken nicht nur ihre Muskeln, sondern auch ihre Psyche, ihren Geist und oft auch ihr Beziehungsnetz. Das haben nicht nur Studien erkannt, sondern auch die Stadt Aarau – sie hat fast die ganze Bevölkerung in Bewegung gesetzt. Dafür erhält sie den Gesundheitsförderungspreis 2014. Dass auch bei Konflikten ein Tapetenwechsel der erste Schritt zur Beruhigung sein kann, hat die Sekundarschule Suhr für sich genutzt und «Lerninseln» für störende Schüler eingerichtet. Für ihr erfolgreiches Projekt wird sie mit dem Anerkennungspreis ausgezeichnet. Doch auch wir von der kantonalen Gesundheitsförderung stehen nicht still. Was genau wir bewegen, erfahren Sie im vorliegenden «zwäg». Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre

Maria Inés Carvajal, stv. Kantonsärztin,
Leiterin Sektion Gesundheitsförderung

Inhalt

Editorial	2
Expertenbericht	3
Gesundheitsförderungspreis 2014	5
Gewinner Hauptpreis	6
Gewinner Anerkennungspreis	9
Knapp am Podest vorbei	11
Kantonale Gesundheitsförderung	13
Kantonale Schwerpunktprogramme	14
Rüebliamt	24
Aus der Praxis: Sporttherapie	26
Cartoon	27
Impressum	27
à propos	28



Expertenbericht: Zur Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit

Den Körper vermehrt fordern und den Geist entlasten

Bewegung ist ein Schlüsselfaktor für die Förderung und Erhaltung unserer physischen Gesundheit. In Bewegung zu sein, heisst aber auch, sich und seinen Körper kennen zu lernen, innerlich ausgeglichener zu sein und immer wieder Neues zu entdecken.

Wer rastet, der rostet. Dieses alte Sprichwort birgt viel Wahrheit. Denn der menschliche Körper mag es, bewegt zu werden – ja, der menschliche Körper wurde eigentlich primär für regelmässige Bewegung und körperliche Belastung geschaffen. In früheren Zeiten brauchten wir diese Fähigkeit, um zu überleben. Und auch wenn wir heute dank Rolltreppen, Fahr- und Flugzeugen bequem und ohne grosse körperliche Anstrengung durchs Leben gehen können, hat sich unser Körper nicht wesentlich verändert. Konkret bedeutet das: Unser Körper braucht nach wie vor physische Belastungen in Form von Bewegung, um gesund und funktionsfähig zu bleiben.

Selber rennen

Wer sich nicht bewegen will, kann sich heute bewegen lassen, und dies bereits im Kindesalter – man denke nur an die beliebten Games wie Subway Surfers, in denen die Kinder sitzend und hochkonzentriert mit ihrem Zeigefinger die rennenden Gamefiguren über Hindernisse springen lassen. Gleichzeitig nimmt die Belastung für den Kopf im-

mer stärker zu, viele Menschen beklagen sich über den permanent erhöhten Leistungsdruck, und dies ebenfalls bereits ab dem Kindesalter. Wo führt das hin? Es müssen Mittel und Wege gefunden werden, den Körper vermehrt zu belasten und den Kopf bewusst zu entlasten.

Ausgeglichen dank Bewegung

Bewegung und Sport beeinflussen direkt unsere physische und psychische Gesundheit und damit unser Wohlbefinden. Wenn wir uns nach einer anstrengenden Wanderung oder einer erlebnisreichen Velotour müde auf das Sofa setzen und die Entspannung sich im ganzen Körper ausbreitet, empfinden wir ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Bewegung wirkt auch psychoregulativ. Bewegte Menschen, das zeigen inzwischen viele Studien, sind weniger depressiv, stressresistenter und psychisch ausgeglichener.

30 Minuten täglich

«Bewegung als Medizin» ist derzeit ein bedeutendes Thema an den Medizinkongressen weltweit. Neue Forschungsergebnisse belegen die umfassende und vielfältige Wirkung von Bewegung auf die Gesundheit des Menschen in allen Lebensphasen. Beim Erwachsenen liegt das Minimum an Bewegung bei täglich dreissig Minuten mit mindestens mittlerer Intensität, Kinder sollten sich mehr als eine Stunde täglich bewegen, um gesund-

heitlich profitieren zu können. Der Körper bedankt sich mit einer besseren Leistungsfähigkeit, einer geringeren Anfälligkeit auf Krankheiten und meist mit einer erhöhten Lebensqualität und einem längeren Leben.

Wirksam wie Medikamente

Neuste Studienergebnisse zeigen eine äquivalente Wirkung von Bewegung im Vergleich zu gewissen Medikamenten. Diabetes kann beispielsweise durch genügend Bewegung etwa in gleichem Mass beeinflusst werden wie durch die Einnahme von Medikamenten, und dies erst noch mit vielen positiven Nebenwirkungen. Auch in der Prävention von koronaren Herzkrankheiten, Bluthochdruck und Depression kann inzwischen die gesundheitliche Wirkung von Bewegung im Vergleich mit Medikamenten dargestellt werden. Diese Studienergebnisse machen Mut und zeigen das immense Potenzial der Bewegungsförderung in jedem Alter auf. Betrachtet man die Entwicklung der Gesundheitskosten, so wird der Förderung der Bewegung zukünftig auch aus dieser Sicht eine viel grössere Bedeutung zukommen müssen.



Ich hab's geschafft

Bewegung aktiviert nicht nur physische Prozesse, sondern kann auch Erlebnisse schaffen, welche die psychische und soziale Gesundheit stärken. Psychisch kann das Erleben von persönlichem Trainingserfolg und Selbstwirksamkeit (ich hab's geschafft, mich aufzuraffen!) dazu führen, dass man ein positives Selbstbild entwickelt. Sozial befördert das Bewegen in einer Gruppe den zwischenmenschlichen Austausch, es schafft gemein-

same Emotionen und verbindet auf einzigartige Weise Menschen aus verschiedensten sozialen Schichten. In einer Gruppe lernen und schulen wir immer wieder wichtige Lebenskompetenzen wie Teamfähigkeit, Empathie, Problemlösungs- und Beziehungsfähigkeit.

Eins bewegt das andere

Aus all diesen Gründen ist Bewegung ein schönes Beispiel, um aufzuzeigen, wie die verschiedenen Aspekte der Gesundheit – der Körper, die Psyche und das Soziale – eng zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen. Bewegung ist wohl die wichtigste Ressource für unsere Gesundheit, die man beinahe überall und zu (fast) jedem Zeitpunkt ausüben kann. Geht es bei Kindern und Jugendlichen um die Entwicklung motorischer Fähigkeiten, so steht bei Erwachsenen der Ausgleich zum (Arbeits-)Alltag oder bei älteren Menschen die Erhaltung von Kraft und Mobilität zur selbstständigen Bewältigung des Alltags im Vordergrund.

Kantonale Anstrengungen

In den kantonalen Schwerpunktprogrammen der Gesundheitsförderung wird die Förderung der Bewegung und die Erhaltung der körperlichen Gesundheit unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der verschiedenen Zielgruppen als wichtiger und integraler Bestandteil erachtet. Dabei stehen auch die Nahtstellen zur psychischen oder sozialen Gesundheit und die wechselseitige Beeinflussung immer wieder im Fokus. Bei der Gesundheitsförderung durch Bewegung geht es nicht primär um Sport oder Leistung. Vielmehr darum, Freude an der Bewegung, Spiel und Spass, Wohlbefinden und Selbstbewusstsein zu erleben.

Nina Baldinger, MSc ETH Bewegungswissenschaften und Sport, Leiterin Schwerpunktprogramm Gesundes Körpergewicht, Departement Gesundheit und Soziales (DGS), Kanton Aargau

Prof. Dr. Lukas Zahner, Sportwissenschaftler, Leiter Bewegungs- und Trainingswissenschaft am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel.

Weiterführende Informationen unter:

www.hepa.ch

www.baspo.admin.ch

www.bag.admin.ch

www.issw4public.ch



Der Gesundheitsförderungspreis 2014 mit Fokus physische Gesundheit

Der Kanton Aargau zeichnet mit dem Gesundheitsförderungspreis Projekte, Programme oder Leistungen aus, die einen Beitrag zum körperlichen, psychischen und/oder sozialen Wohlbefinden der Aargauerinnen und Aargauer leisten. Dabei sollen Angebote bzw. konkrete Ideen mit Vorbildcharakter oder einem innovativen Ansatz gewürdigt werden. Zudem sollen weitere Akteure inspiriert und die Gesundheitsförderung im Alltagsbewusstsein der Bevölkerung gestärkt werden.

«Der Gesundheitsförderungspreis ist eine Institution, die uns Aargauerinnen und Aargauer vor Augen führt, wie viel für Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton getan wird. Die Aussicht auf diese Auszeichnung dient den zahlreichen Anbietern bestimmt auch als Motivation, weiterzumachen.»

Thomas Röthlin, AZ Medien, stv. Chefredaktor,
Leiter Aargau und Regionen

Hauptpreis und Anerkennungspreis

Für den Hauptpreis in der Höhe von 9000 Franken konnten sich 2014 jene bewerben, welche sich explizit für die körperliche Gesundheit einsetzen. Der Anerkennungspreis stand allen Personen und Institutionen offen, die sich für die Gesundheitsförderung in irgendeiner Art und Weise engagieren.

Projekte für 2015 einreichen

Sind Sie selber an einem Projekt beteiligt oder kennen Sie jemanden, der in der Schule, bei der Arbeit, in der Gemeinde oder im Verein beispielhaft die psychische Gesundheit – Fokus des Hauptpreises 2015 – fördert? Dann bewerben Sie sich für den Gesundheitsförderungspreis 2015! Die Ausschreibung erfolgt im Frühjahr 2015 unter www.ag.ch/ggesundundzwaeg.

Jury 2014

Victor Brun, stv. Abteilungsleiter, Abteilung Volksschule, Departement Bildung, Kultur und Sport

Maria Inés Carvajal, stv. Kantonsärztin, Leiterin Sektion Gesundheitsförderung, Departement Gesundheit und Soziales (DGS)

Vreni Friker-Kaspar, Grossrätin

Peter Fröhlich, Aargauischer Gewerbeverband, Vorstandsmitglied Forum Betriebliches Gesundheitsmanagement

Thomas Röthlin, AZ Medien, stv. Chefredaktor, Leiter Aargau und Regionen

Diana Schramek, Leiterin Fachstelle Alter, Departement Gesundheit und Soziales

Jürg Siegrist, Leiter Fachstelle Sucht, Departement Gesundheit und Soziales

Theo Vögtli, Grossrat, Mitglied Kommission Gesundheitsvorsorge



Warum nicht wieder mal turnen? «Aarau bewegt sich» sprach alle an, vom Sportbegeisterten bis zum Stubenhocker.

Gewinner Gesundheitsförderungspreis 2014 mit Fokus physische Gesundheit

Als die Stadt die Turnschuhe anzog

«Aarau bewegt sich» mobilisierte im Mai 2014 rund 6000 Aarauerinnen und Aarauer, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Für diesen Erfolg erhalten die Stiftung «Aarau eusi gsund Stadt» und die Fachstelle Sport der Stadt Aarau den Gesundheitsförderungspreis 2014 des Kantons Aargau.

Adrian Ritter

Kapuzen bis über beide Ohren. Ein Meer von Regenjacken in allen Farben. Das schlechte Wetter kann der Begeisterung der Schülerinnen und Schüler nichts anhaben. Freudig schwenken sie die Arme und tanzen in der Igelweid in Aarau zu den Rhythmen aus dem Lautsprecher.

Der «Flashmob» an jenem 7. Mai war der Auftakt zur Aktion «Aarau bewegt sich». Rund 1500 Aarauer Primar- und Oberstufenschüler waren dazu mit ihren Klassen auf je eigenen Wegen zur Igelweid gelangt. Während die eine Klasse beim Fussmarsch durch die Stadt Wissenswertes rund um Bewegung und Ernährung erfuhr, besuchte eine andere Klasse auf einer Velotour den Wohnort jedes Schülers und jeder Schülerin.

Für die beiden Hauptorganisatoren von «Aarau bewegt sich» – Kurt Röthlisberger, Geschäftsführer von «Aarau eusi gsund Stadt», und Niklaus Tschan, Leiter der Fachstelle Sport der Stadt Aarau – war

es einer der Höhepunkte der viertägigen Aktion. «Gesundheitsförderung muss schon in jungen Jahren beginnen. Dass die Aarauer Schulen dafür einen halben Tag zur Verfügung stellten, hat uns sehr gefreut», sagt Niklaus Tschan.

Im Duell mit Zofingen

«Aarau bewegt sich» brachte aber nicht nur Schülerinnen und Schüler zum Tanzen. Die Aktion richtete sich an die ganze Bevölkerung und umfasste eine breite Palette von Angeboten.

«Dass die Aarauer Schulen einen halben Tag zur Verfügung stellten, hat uns sehr gefreut.»

Niklaus Tschan, Leiter Fachstelle Sport der Stadt Aarau

Spontane gesellten sich über Mittag zur Qi-Gong-Gruppe im Stadtpark, Tanzfreudige nahmen am Zumba-Workshop teil, und wer Joggingschuhe bevorzugte, folgte OL-Weltmeister Matthias Merz beim Orientierungslauf durch die Aarauer Innenstadt. Wer es gemütlicher mochte, traf sich zum gesunden Morgenessen in der Markthalle, nutzte die Gelegenheit für einen Gesundheitscheck oder unternahm eine Stadtführung mit Stadtpräsidentin Jolanda Urech.

Mit jeder bewegten Aktivität sammelten die Aarauerinnen und Aarauer gleichzeitig Bewegungsmünzen im «Gemeindeduell» gegen Zofingen. Aarau



Nervenkitzel auf dem Maienzugplatz in Aarau: Einradspportler Lukas Hilfiker springt über Schüler.

obsiegte mit 12'950 Bewegungsstunden und mehr als zweitausend Stunden Vorsprung auf Zofingen.

Modellprojekt in Sachen Kooperation

Das Gemeindeduell wie auch «Aarau bewegt sich» fanden im Rahmen der gesamtschweizerischen Aktion «schweiz.bewegt» statt. Die Stadt Aarau nahm zum zweiten Mal daran teil. Waren bei der ersten Austragung im Jahr zuvor rund 5000 Bewegungsfreudige dabei, konnten sich in diesem Jahr sogar rund 6000 Aarauerinnen und Aarauer dafür begeistern. «Damit haben wir das Ziel mehr als erreicht», sagt Niklaus Tschan.

Das wusste auch die Jury des Gesundheitsförderungspreises des Kantons Aargau (siehe Seite 5) zu würdigen. «Aarau bewegt sich» setzte sich gegen 28 weitere Projekte durch, die sich um den Hauptpreis zum diesjährigen Thema «Physische Gesund-

heit» beworben hatten. Es sei gelungen, die Stadt in Bewegung zu bringen und zu motivieren, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, befand die Jury. Röthlisberger und Tschan dürfen den Preis auch als Würdigung für die anderen beteiligten Akteure entgegennehmen: Zwanzig städtische Vereine, Fitness-Center, Akteure der Gesundheitsförderung sowie Bäckereien und Restaurants machten bei «Aarau bewegt sich» mit. Diese breite Zusammenarbeit sei aussergewöhnlich und verleihe dem Projekt Modellcharakter, lobte die Jury. Aarau erhält den Preis zudem auch stellvertretend für die insgesamt 17 Aargauer Gemeinden, die sich in diesem Jahr an «schweiz.bewegt» beteiligt haben.

Die Vielfalt macht's

Für Röthlisberger und Tschan haben verschiedene Faktoren zum Erfolg von «Aarau bewegt sich» geführt. Nicht Wettkampf oder moralischer Mahnfinger



Ganz Aarau machte mit, von der Bäckerei bis zu den Vereinen.

dürften bei der Gesundheitsförderung im Vordergrund stehen. «Ziel ist vielmehr, Spass an der Bewegung und Freude an gesunder Ernährung zu wecken», so Niklaus Tschan. «Aarau bewegt sich» sei zudem eine gute Gelegenheit, neue Sportarten kennenzulernen. Mit vielfältigen Angeboten gelang es, ein breites Publikum anzusprechen – von Jung bis Alt. Weil auch zahlreiche Restaurants und die städtischen Bäckereien mit an Bord waren und spezielle Brote beziehungsweise Fitnessteller anboten, kamen die Bewohnerinnen und Bewohner Aaraus in ihrem Alltag immer wieder mit den Aktionstagen in Berührung.

Aber nehmen an solchen Veranstaltungen nicht Menschen teil, die ohnehin schon gesund leben? Röthlisberger schätzt, dass in der Schweiz 40 bis 45 Prozent der Bevölkerung regelmässig moderat Sport treiben, rund 20 Prozent sportbegeistert sind und ein Drittel keine grosse Lust auf Bewegung hat. «Aarau bewegt sich» versuchte alle drei Gruppen anzusprechen und auch die Stubenhocker «gluschtig» zu machen – etwa mit gemütlichen Stadtführungen mit Aarauer Persönlichkeiten.

Bewegungsfreudiges Aarau

Ist Aarau gar bewegungsfreudiger als der Rest der Schweiz? Verlässliche Zahlen dazu gibt es zwar nicht. Aber gemäss Röthlisberger schneiden die Aarauer bei den Sporttests für Rekruten überdurchschnittlich gut ab. Und Niklaus Tschan ist beeindruckt von den aktiven und gut besuchten Sportvereinen in Aarau. «Erfolgreiche Gesundheitsförderung ist in erster Linie auf lokaler Ebene möglich», ist Röthlisberger überzeugt. Dort verbinden sich konkrete Bewegungsangebote mit dem Erlebnis von Gemeinschaft. Umso mehr schätzt Röthlisberger den Gesundheitsförderungspreis des Kantons Aargau: «Er motiviert die lokalen Akteure, weiter innovative Ideen zu entwickeln.»

Vorfreude auf den Gigathlon

Die innovative Idee von «Aarau bewegt sich» wollten Tschan und Röthlisberger unbedingt weiterführen. «Das darf keine Eintagsfliege bleiben, sonst ist die Wirkung schnell verpufft», betonen beide.

«Erfolgreiche Gesundheitsförderung ist in erster Linie auf lokaler Ebene möglich.»

Kurt Röthlisberger, Mitinitiant von
«Aarau eusi gsund Stadt»

«Aarau bewegt sich» soll in Zukunft jährlich stattfinden – das nächste Mal im Juni 2015. Der Anlass will dann auch Lust machen auf einen weiteren sportlichen Höhepunkt im Juli: den Gigathlon, den grössten Schweizer Multisportevent, der dann erstmals in Aarau stattfinden wird. Röthlisberger und Tschan schwebt vor, dass Jung und Alt an einem «Mini-Gigathlon» teilnehmen und so Geschmack an der sportlichen Herausforderung des «echten» Gigathlons finden könnten.

Lebenslanger Bewegungsförderer

Für Kurt Röthlisberger wird es einer der letzten Grossanlässe vor der Pensionierung sein. Die Jury des Gesundheitsförderungspreises ehrt mit der Auszeichnung auch das Lebenswerk des Bewegungsförderers. Der ehemalige FIFA-Schiedsrichter



Freuen sich über den Hauptpreis: Kurt Röthlisberger (links), Geschäftsführer «Aarau eusi gsund Stadt», und Niklaus Tschan, Leiter Fachstelle Sport der Stadt Aarau.

war 1977 Mitinitiant der Stiftung «Aarau eusi gsund Stadt» und seither deren Geschäftsführer. Er wird wohl auch nach seiner Pensionierung nicht zum Stubenhocker.



Unterstützen, sich Zeit nehmen, eine konzentrierte Atmosphäre schaffen: In der Lerninsel ist das möglich.

Der Gewinner des Anerkennungspreises ist die Lerninsel der Oberstufe Suhr

«Spürbare Verbesserung des Lernklimas dank der Lerninsel»

Lerninsel – so heissen die Förderstunden an der Oberstufe Suhr. Mit diesem überzeugenden Projekt gewinnt die Schule Suhr den Anerkennungspreis des Kantons Aargau im Wert von 3000 Franken.

Eine Schule mit unterschiedlichen Kulturen ist sehr bereichernd, bietet jedoch auch viel Konfliktpotenzial. Diese Herausforderung kennt auch die Gemeinde Suhr im Kanton Aargau. Dort kommt erschwerend hinzu, dass es Wohnbezirke gibt, in denen nahezu alle Familien fremdsprachig sind. Viele Kinder wachsen zudem in sehr bildungsfernen Haushalten auf (wohlgemerkt auch in Schweizer Familien). Die Eltern sind in Erziehungsfragen häufig überfordert, was früher immer wieder zu Heimzuweisungen geführt hat.

Aufgrund der erheblichen sozialen Belastung und des hohen Anteils fremdsprachiger Kinder von über 60 Prozent stehen der Schule Suhr Zusatzlektionen zu. In der sogenannten Lerninsel (auch Förderstunden genannt) werden Kinder, die im Unterricht kaum noch tragbar sind, individuell gefördert. Auch erhalten dort alle Schülerinnen und Schüler, die eine spezielle Zuwendung brauchen, gezielte Unterstützung. Inzwischen ist die Platzierungsquote im dissozialen Bereich praktisch bei null, was bei einer Schule von fast 1300 Kindern sehr aussergewöhnlich ist. Ein solches Angebot zur Stärkung

der Selbst- und Sozialkompetenzen ist sehr wichtig, findet die Schulleitung. Es hilft der gesamten Schule, bei Problemen schnell und unkompliziert zu handeln.

Priska Lussi ist Schulleiterin der Sekundar- und Realschule Suhr und freut sich über die Anerkennung ihres Projekts, das mittlerweile fester Bestandteil des Schulalltags ist und dessen Inhalt gemäss Gesamtschulstrategie auch auf anderen Stufen in angepasster Form angeboten wird.

Priska Lussi, wie ist die Lerninsel entstanden?

Wir hatten viele Jahre das Problem, dass einzelne Schüler und Schülerinnen den Unterricht so störten, dass sie in der Klasse kaum noch tragbar waren. Solche Störungen des Unterrichts durch Einzelne wollten wir professioneller abfangen. Zu diesem Zweck starteten wir 2010 die Lerninsel als Pilotprojekt. Unsere Idee war, durch den örtlichen Wechsel in ein anderes Zimmer im Schulhaus die untragbare Situation in der Klasse aufzubrechen und einen Stimmungswandel zu bewirken. Die Zusatzlektionen, die wir aufgrund unseres hohen Anteils fremdsprachiger Jugendlicher und bildungsferner Haushalte zugesprochen erhalten, bündelten wir in der Lerninsel. Es wurden für die Lerninsel also keine zusätzlichen Lehrpersonen

eingestellt. Das Ziel war und ist noch heute, sich der störenden Jugendlichen anzunehmen – ohne dass der Regelunterricht zu kurz kommt.

Was bietet die Lerninsel an?

Die Lerninsel ermöglicht es kurzfristig, Schüler und Schülerinnen bei Unter- und Überforderung intensiver zu betreuen, die Konflikte zu analysieren und zu bewältigen.

Häufig arbeiten die Jugendlichen an Aufgaben aus ihrem Unterricht, sie üben Tests oder werden bei anstehenden Prüfungen intensiv unterstützt. Sie können Dialoge oder Interviews eins zu eins üben oder Vorträge einstudieren. Sie lernen mit Hilfe der Lehrpersonen, gezielt zu recherchieren und Inhalte zu reduzieren. Zusätzlich können Lerninhalte ausserhalb des Lehrplans auch ins Zentrum der Arbeit rücken, wenn sie für einzelne Jugendliche von beruflichem Interesse sind. Die Lehrperson unterstützt, strukturiert, begleitet individuell und



Das Lehrerteam der Lerninsel: Ruth Bumbacher, Samuel Aeschlimann und Priska Lussi (rechts).

führt Mediationen bei Konflikten oder Problemen durch. So nebenbei vermittelt die Lerninsel auch, wie man anständig und respektvoll miteinander umgeht – was heute vermehrt vom Elternhaus an die Schule «delegiert» wird.

Wie organisiert die Schule die Lerninsel?

Die Lerninsel wird im Schulhaus in einem speziellen Zimmer angeboten. Im laufenden Schuljahr ist sie morgens von 10 bis 12 Uhr und an drei Nachmittagen während zwei Stunden offen. Sie wird von drei Lehrpersonen begleitet, die nicht zusätzlich, sondern im regulären Stellenplan angestellt sind und somit die Schüler und Schülerinnen aus dem Schulalltag kennen. Zu Beginn boten wir die Lerninsel während sechs Lektionen an, heute sind wir bei 16 Lektionen pro Woche.

Werden die Eltern eingebunden?

Nein. Einzig bei Gesprächen werden sie vermehrt auf das Förderangebot der Lerninsel hingewiesen.

Kommen die Jugendlichen gerne?

Ja, sie fühlen sich verstanden, bekommen echte Unterstützung, die auf sie zugeschnitten ist, und erfahren spürbare Entlastung und Erfolg. Sie können in Ruhe und konzentriert arbeiten, was bei vielen unserer Schüler und Schülerinnen zuhause nicht möglich ist. Die Lerninsel wird von einzelnen Jugendlichen deshalb auch schon regelmässig und aus freiem Antrieb an freien Nachmittagen besucht.

Wie hat sich der Regelunterricht verändert?

Sowohl die Lehrpersonen als auch die Klassen erhalten Unterstützung, was die Konflikte entschärft. Im Schulzimmer finden beinahe keine Eskalationen mehr statt. Es kann ruhig und konzentriert gearbeitet werden. Die Lerninsel ermöglicht ein unbürokratisches, schnelles Eingreifen und ein Handeln ohne Strafcharakter und doch mit klaren Zeichen.

Was finden die Lehrpersonen zur Lerninsel?

Die Lerninsel wird von vielen geschätzt, denn sie hat eine spürbare Auswirkung auf das Schulklima. Sie hat den Lern- und Arbeitsort Schule entspannt und auch die Pausenplatzatmosphäre verbessert. Es gibt deutlich weniger Konflikte. Immer mehr Lehrpersonen nützen das Unterstützungsangebot, denn es ermöglicht ihnen, unbürokratisch etwas zugunsten von störenden Schülern und Schülerinnen zu unternehmen. Notfalls auch mit einem zeitlich begrenzten Klassenausschluss, der dann ohne Formalitäten und schlimme Konsequenzen wieder aufgelöst werden kann.

Wie soll es weitergehen?

Die Lerninsel ist heute ein selbstverständlich gewordenen Angebot in unserem Schulhaus, das wir so weiterführen möchten. Längerfristig planen wir einen regelmässigen Stützunterricht. Wir würden auch gerne Arbeitseinsätze von Jugendlichen in hiesigen Betrieben anbieten. Ein erster Kontakt zum örtlichen Gewerbe wird dieses Jahr aufgeleitet.

Interview: Vilma Müller, Programmleiterin Psychische Gesundheit, Kantonsärztlicher Dienst

Diplome für fünf erwähnenswerte Projekte

Knapp am Podest vorbei

Dieses Jahr sind 47 Bewerbungen für den Gesundheitsförderungspreis beim Kanton Aargau eingegangen. Fünf davon werden als erwähnenswerte Projekte mit einem Diplom ausgezeichnet.

Heilpädagogische Schule Aarau

HPS Aarau – wir bewegen uns!

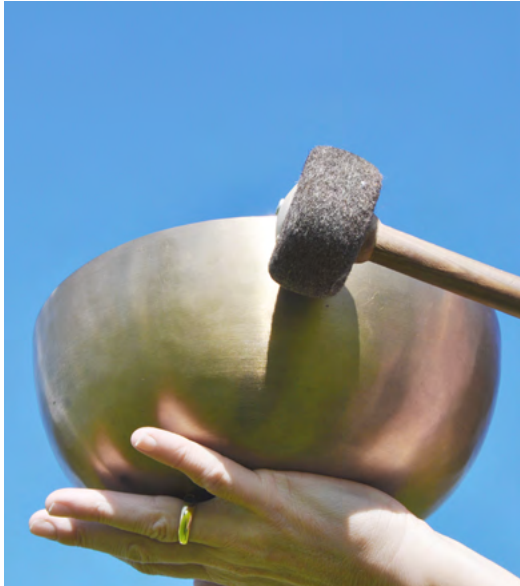
Im Schuljahr 2014/15 stehen Ernährung und Bewegung im Mittelpunkt der HPS Aarau – wobei Schülerinnen und Schüler mit kognitiver Beeinträchtigung gleichberechtigt an der Gesundheitsförderung und Prävention teilhaben können. Nicht nur die Schülerinnen und Schüler, sondern auch deren Eltern und das ganze Schulteam sind in das Projekt mit einbezogen. Ein gesunder Znüni wird gratis abgegeben, es finden regelmässige Aktivitäten im Umfeld der Schule, im Wald, auf Sport- und Spielplätzen und im Schwimmbad statt. Und während der Projektwoche wird der Fokus auf eine gesunde Ernährung und Bewegung gelegt. Zudem erhalten alle Teilnehmenden Informationen zum Thema und lernen einen spielerischen, sinnlichen und gesunden Umgang mit dem Körper.



Migros-Verteilzentrum Suhr

Betriebliche Gesundheitsförderung

Seit fünf Jahren wird Gesundheit im Migros-Verteilzentrum in Suhr grossgeschrieben. Den Mitarbeitenden wird eine Vielfalt an bewegungs- und gesundheitsfördernden Massnahmen geboten: ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz, Rückenschulungen, ein Plausch- und Sportkalender für Freizeitaktivitäten, gesunde Menüs im Personalrestaurant, gratis Mineralwasser, Früchteverteilung zweimal pro Woche, ein Andachtsraum für alle Religionen und Vergünstigungen für Sport- und Freizeitcenter. Seit 2009 ist der Betrieb mit dem Label «Friendly Work Space» ausgezeichnet. Durch die BGM-Fachstelle und 25 speziell ausgebildete Gesundheitscoaches in den Abteilungen gelangen die Gesundheitsthemen zu den über 400 Mitarbeitenden. Dieses Engagement steigert die Gesundheit, Motivation und Zufriedenheit der Mitarbeitenden.



Klinik im Hasel

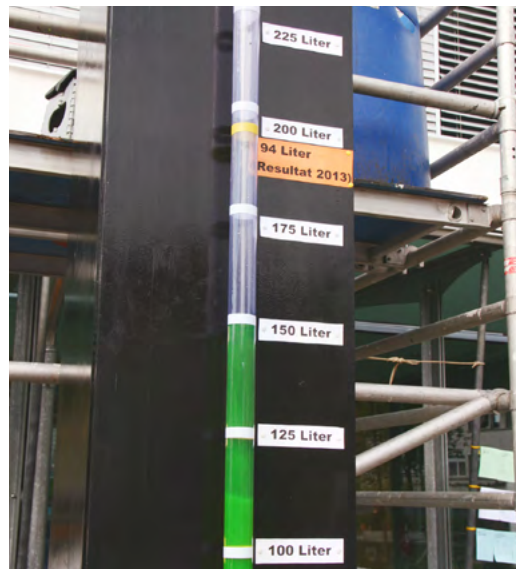
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Das Gesundheitsmanagement der Klinik im Hasel bietet eine breite Palette an: Weiterbildungen und Vorträge zu Gesundheitsthemen; Anrecht auf eine Stunde Arbeitszeit pro Woche für sportliche Aktivitäten; Angebote in Bezug auf Bewegung, Ernährung, Entspannung; ergonomische Massnahmen sowie Rauchstopp-Kurse und Herz-Kreislauf-Tests. Die Klinik unterhält zudem einen eigenen Vita-Parcours und veranstaltet jährlich für Vierer- oder Achterteams die Hasellaufstafette über eine Marathondistanz. Sie hat ausserdem diverse Angebote für die psychische Gesundheit eingerichtet. Diese vielseitigen gesundheitsfördernden Massnahmen kommen allen Mitarbeitenden zugute. Die Klinik leistet dafür einen grossen Ressourcenaufwand.

Männersport Lengnau

Bewegdi-Tag für das Surbtal

Beim Bewegdi-Tag wird die Bevölkerung der Region Surbtal animiert, Sport zu treiben und sich zu bewegen. Die Teilnehmenden legen eine beliebige Distanz zu Fuss oder mit dem Velo zurück. Ihre sportliche Betätigung wird am Schluss in «Schweisstropfen» umgerechnet und in einen Behälter gefüllt. Ziel ist es, jeweils das letztjährige Resultat zu übertreffen. Eine kleine Gruppe des Männersportvereins Lengnau organisiert den Anlass, an dem jährlich 200 bis 400 Personen mitmachen. Dabei steht nicht die individuelle Leistung im Vordergrund, das Gesamtergebnis der Teilnehmenden zählt. Dieser Anlass ist ein gutes Beispiel dafür, dass auch ein kleiner Player wie ein Verein eine ganze Region zum Aktivsein anspornen kann.



Regionales Alterszentrum Schöffland

Fitnessangebot im Alterszentrum

Im Alter baut der Körper Muskelmasse ab. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit schwinden, die Sturzgefahr nimmt überproportional zu. Dem wirkt das Fitnessangebot des regionalen Alterszentrums Schöffland entgegen, indem es zweimal pro Woche ein Training für die Bewohnerinnen und Bewohner im neuen Fitnessraum anbietet. Auch Seniorinnen und Senioren aus der Region und die Angestellten des Betriebs trainieren fleissig mit. Initiiert hat dieses Angebot der Zentrumsleiter Thomas Zeller, finanziert wird es durch Spenden. Ein Spin-off der ETH Zürich begleitet das Training professionell. Dass es wirkt, ist bereits nach einem Jahr Betrieb ersichtlich.



«gesund und zwäg im aargau» - unser Motto

Die Gesundheitsförderung ist dem Kanton Aargau wichtig. In fünf verschiedenen Schwerpunktprogrammen wird die ganze Bevölkerung angesprochen.

Wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Departements Gesundheit und Soziales sind dafür zuständig, ziel- und wirkungsorientierte Massnahmen zum Erhalt und zur Stärkung der Gesundheit aller Aargauerinnen und Aargauer zu erarbeiten und umzusetzen.

Dabei berücksichtigen wir die gesamte Lebensspanne. Fünf Schwerpunktprogramme (SPP) nehmen sich je einem Alterssegment respektive einer Zielgruppe an: Angefangen bei den Kleinsten und ihren Bezugspersonen (SPP Gesundes Körpergewicht), über die Schulkinder und Jugendlichen (SPP «gesund und zwäg i de schuel»), gefolgt von den Berufstätigen (SPP Betriebliches Gesundheitsmanagement) bis zu den betagten Einwohnerinnen und Einwohnern (SPP Gesundheitsförderung im Alter). Für Menschen aller Lebensabschnitte setzt sich das SPP Psychische Gesundheit ein.

Die kantonale Gesundheitsförderung geschieht nur in den seltensten Fällen in direktem Kontakt mit der Zielgruppe. Dafür ist der Aargau zu weitläufig, seine Einwohnerzahl zu gross. Auch ist der Kantonsärztliche Dienst auf das Wissen verschiedenster Gesundheitsexperten und -expertinnen für die Umsetzung geeigneter Programme und Ange-

bote angewiesen. Daher besteht unsere Aufgabe vor allem in der Unterstützung von sogenannten Multiplikatoren. Das heisst, wir unterstützen jene Menschen respektive Organisationen, die in einem bestimmten Bereich wertvolle Gesundheitsförderung betreiben. Zudem übernehmen wir eine Koordinationsfunktion und setzen uns für gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen in den Gemeinden und im Kanton ein.

Wir von der Gesundheitsförderung unterstützen auch die Durchführung von Angeboten vor Ort, dort wo die Aargauer Bevölkerung lebt, arbeitet und lernt. Unser Ziel ist, dass alle, von Jung bis Alt und von Klein bis Gross, auf dem Land und in der Stadt ein möglichst gesundes und zufriedenes Leben führen können.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie anhand ausgewählter Beispiele, wie die verschiedenen Schwerpunktprogramme des Kantons Aargau die Gesundheit der Bevölkerung aktiv unterstützen. Die geschilderten Beispiele stehen dabei exemplarisch für eine grosse Palette erfolgreicher Angebote zur Gesundheitsförderung im Kanton Aargau.

«Zersch hani Angscht gha – denn weniger ...»



Fair kämpfen will geübt sein.

Kindergartenlehrerin Maja Hungerbühler arbeitet mit Materialien von PapperlaPEP*. So lernen die Kinder im Windischer Kindergarten spielerisch, ihre Gefühle wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren.

An diesem Nachmittag werden sie miteinander «kämpfen». Zuvor sitzen die acht Kinder, je vier Mädchen und Buben, noch im Kreis. Sie beschäftigen sich gerade mit dem Thema Indianer. Indianerkinder, hat Frau Hungerbühler gesagt, haben manchmal auch Streit miteinander. «Aber», fragt Frau Hungerbühler jetzt, «dürfen wir einfach so losschlagen?» Nein! «Zuerst verbeugen wir uns voreinander. Wir schlagen auch nicht auf den Kopf und nicht auf den Körper. Und wem es zuviel wird, ruft Stopp!»

Maja Hungerbühler hat aus Zeitungsrollen weiche Stecken vorbereitet, mit denen die Kinder jetzt draussen ihre Kräfte messen gehen. Es könnte etwas ruppig werden heute, denn es ist Fussball-WM, und einige Kinder sind zappelig. Doch man staunt, wie gut sich die meisten an die Regeln halten. Zum Schluss fragt die Pädagogin nach, wie es den Kindern beim «Kämpfen» ergangen ist? «Zuerst ganz viel Angst! Aber dann immer weniger», antworten die Kinder.

Seit vier Jahren arbeiten Maja Hungerbühler und ihre beiden Kolleginnen nun mit Materialien von PapperlaPEP. Dieses Gesundheitsförderungsprojekt will die sozialen und emotionalen Kompetenzen sowie das Selbstwertgefühl von Kindern auf spielerische Art stärken. Praktikerin Hungerbühler sagt es so: «Die Kinder sollen wahrnehmen, was gefühlsmässig in ihnen drin passiert, und sie sollen ihre Gefühle auch ausdrücken und so ringer durchs Leben gehen können.»

Bisher, sagt die erfahrene Pädagogin, habe man sich im Kindergarten nicht so richtig getraut, über Emotionen zu reden. Besonders nicht über unangenehme Gefühle, welche aber in Form von Wut und Streit jeden Tag vorkämen. Seitdem sie die PapperlaPEP-Weiterbildung für Kindergarten-Lehrpersonen gemacht hätten, könnten sie und ihre Kolleginnen angemessener auf eine Streitsituation reagieren. Sie reden mit den Kindern über deren Wutgefühle und bitten sie auch, ins verweinte Gesicht ihres «Gschpänli» zu schauen. «So finden sie manchmal spontan einen Weg, wie man Frieden schliessen kann.»



Kindergärtnerin Maja Hungerbühler erklärt die Regeln.

Sie erzähle, sagt Maja Hungerbühler, auch von eigener Traurigkeit oder eigenem Glück. Und staune, wie die Kinder dann von einem Streit mit einem Geschwister berichten und wie gut sie ihre



Spass, Angst, Vertrauen: Beim «Kämpfen» kommen viele Gefühle hoch. Im Kindergarten in Windisch lernen die Kinder, ihre Emotionen auszudrücken und bei den Anderen zu lesen.

Empfindungen in Worte fassen können. Damit die Kinder ihre Gefühle auch körperlich wahrnehmen, übt sie Tanzfolgen ein und lässt die Kinder dann zeichnen: Wie sieht man aus, wenn man traurig ist? Wie, wenn man fröhlich ist? Sie arbeitet zudem mit Klangschaalen oder gewärmten Sandsäcklein, welche die Kinder auf jene Körperstellen legen, wo sie ihre Wut spüren. Das wirkt beruhigend.

Inzwischen habe sich dank PapperlaPEP eine gewisse Kultur entwickelt, stellt Maja Hungerbühler fest. «Die Kinder gehen respektvoller miteinander um, sie sind fähig, gewisse Streitigkeiten selber zu lösen.»

Und: Mit PapperlaPEP habe sie Lehrmittel in die Hände bekommen, die sich eins zu eins umsetzen lassen: «So können wir aus der Situation heraus handeln und müssen ein Kind nicht erst «schwierig» werden lassen.»

Sind diese Veränderungen auch zuhause spürbar? Ihre Kinder, berichten die Mütter Nicole und Ella, kämen zufriedener und ausgeglichener nach Hause. Ihr Sohn, fügt Nicole bei, könne Stimmungsschwankungen klar ausdrücken und bringe diese

Fähigkeit auch seiner Schwester bei. «Es kommen ganz viele Sachen zurück. Super!»

Paula Lanfranconi

* Das Projekt PapperlaPEP (www.pepinfo.ch) wird durch das Schwerpunktprogramm Gesundes Körpergewicht des Kantons Aargau mitfinanziert.

Schwerpunktprogramm Gesundes Körpergewicht

Das SPP Gesundes Körpergewicht will die 0-6-Jährigen und deren Bezugspersonen erreichen, meist über sogenannte Multiplikator/innen wie Kindergartenlehrpersonen, Krippenleitungen oder Elternberater/innen. Die SPP-Leitung koordiniert deren Leistungen, unterstützt sie in ihrer Arbeit, vernetzt sie untereinander und bietet Weiterbildungen an. Ziel: Die Multiplikator/innen so zu unterstützen, dass die Kleinsten ihre Freude an der Bewegung ausleben können und gestärkt sind durch gesunde, ausgewogene Ernährung. Mehr dazu: www.ag.ch/ggesundundzwaeg

12 bis 13 Uhr: Zumba tanzen

Die Studierenden der Höheren Fachschule Gesundheit und Soziales* in Aarau sollen schon während der Ausbildung erfahren, wie sie ihrer Gesundheit Sorge tragen können. Wünschenswert wäre, dass solche Angebote im Stoffplan enthalten sind.

Aus dem Gymnastikraum ertönt mitreissende Musik. Eine Gruppe junger Frauen hüpf, springt und klatscht rhythmisch dazu. Was leicht und vergnüglich aussieht, ist in Wahrheit ein ziemlich effizientes Ganzkörpertraining. Wir sind bei «Mittwochsmobil», einem Bewegungsangebot zum Reinschnuppern an der Höheren Fachschule Gesundheit und Soziales (HFGS) in Aarau. Es findet jeden ersten Mittwoch im Monat statt, jeweils über Mittag. Heute wird Zumba angeboten, ein Mix aus Merengue, Salsa, Reggae und Hip-Hop, angereichert mit Aerobic-Elementen.



Sich etwas Gutes tun: Bewegungsstunden an der Höheren Fachschule für Gesundheit und Soziales in Aarau.

Die angehende Pflegefachfrau Nadja Kaufmann kommt regelmässig ins Mittwochsmobil. An Zumba gefalle ihr «die gute Musik» und dass sie hier unter Kolleginnen sei. Andere Studierende nehmen teil, weil sie abschalten oder im Unterricht wacher sein möchten. Heute indes sind sie bloss zu siebt – denn viele möchten über Mittag ihre Ruhe oder müssen

lernen. «Solche Fitnessangebote», sagen die anwesenden Pflegefachfrauen unisono, «sollten während der Unterrichtszeit stattfinden.»

Für Josefine Krumm, Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention an der HFGS Aarau, klingt dieses Anliegen vertraut. Die Schule gehört seit 2002 zum Schweizerischen und seit 2012 zum Kantonalen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen. Aktuell lassen sich hier rund 700 Personen zu Fachleuten in Pflege, OP-Technik und Sozialpädagogik ausbilden. Josefine Krumm kann jeweils zu Beginn der Studiengänge ihr Angebot zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung vorstellen. Dann nehmen viele Studierende einen Anlauf. Doch «nachher kommt der Alltag, und der Gedanke an die eigene Gesundheit gerät in den Hintergrund».

Die beste Resonanz bringe jeweils der sogenannte Gesundheitstag mit verschiedensten Workshops – vom Jazztanz über Karate bis zum Schnupperkurs an der Kletterwand. Entscheidend sei, sagt Krumm, dass der Gesundheitstag zum Pflichtunterricht gehöre. «So bekommt er für die Studierenden Gewicht: Die Schule tut etwas für uns.»

Die Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung möchte die Studierenden aber auch ermuntern, sich in Eigeninitiative etwas Gutes zu tun. Im Rahmen von «Mittwochsmobil» können sie ihre Wünsche äussern. Im Idealfall findet sich dann als Kursleitung jemand aus den eigenen Reihen – bei Aikido, Radball und Yoga zum Beispiel. Gesundheitsförderin Krumm geht es um Empowerment und Nachhaltigkeit: «Wenn die Studierenden am eigenen Leib erfahren, Yoga ist toll, haben sie später in belastenden Situationen etwas an der Hand, um den Kopf wieder frei zu bekommen.»

Für die Zukunft hat Josefine Krumm viele Ideen. So möchte sie erreichen, dass der Gesundheitstag studiengangübergreifend wird und die Lehrperso-



Macht müde Pflegefachfrauen munter: Zumba über Mittag.

nen mit einschliesst. Auch Vernetzung ist ihr wichtig – Austauschprojekte mit der Volksschule etwa. Zurzeit läuft im Bereich Sozialpädagogik ein Projekt mit einer Bubenklasse zu persönlicher Hygiene. «Das ist eine Win-win-Situation und eine gute Art, über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen.»

Und was tut die Präventionsfachfrau für ihre eigene Gesundheit? Sie schwimme im Hallwilersee, wandere, tanze und spiele Theater, antwortet sie. Das gebe ihr Kraft für die berufliche Arbeit, die sie als «Work in progress» versteht: «Wir sind auf dem Weg und werden es auch bleiben.»

Paula Lanfranconi

* Die Höhere Fachschule Gesundheit und Soziales in Aarau ist Mitglied des Kantonalen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen.

Schwerpunktprogramm «gesund und zwäg i de schuel»

Im SPP «gesund und zwäg i de schuel» stehen gesunde Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen sowie Schulleitungen im Vordergrund. Denn nur wer gesund ist, kann gut führen, lehren und lernen. Das SPP bringt schulnahe Akteur/innen zusammen und koordiniert verschiedene Aktivitäten und Projekte. Im Kantonalen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (KNGS) vernetzen sich diejenigen Schulen, die der Gesundheitsförderung auf strategischer und operativer Ebene besondere Bedeutung beimessen.

Mehr dazu: www.gesundeschule-ag.ch

Beim Grossunternehmen zählt jeder Schritt



Der Schrittzähler – 280 Mitarbeitende tragen ihn.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement des international tätigen Baustoffkonzerns Holcim Technology and Services* beschränkt sich in Holderbank nicht auf punktuelle Fitnessaktionen. Ganzheitliche Konzepte werden angestrebt, umgesetzt mit einer Prise Humor.

In ihrem Büro in Holderbank hängt ein Poster: «The Fantastic 7». Es zeigt eine Fotomontage von sieben sportlichen Holcim-Mitarbeitenden – vom «böse» blickenden Jungschwinger über den Bike-Crack bis zur Joggerin. Die Sicherheitsbeauftragte Gitte Björn selbst, eine Frau von beeindruckender Postur, präsentiert sich als Karateka. Mit dem spassigen Plakat werben sie und Event-Manager Andreas Eschmann für «Get The World Moving», eine weltweite Fitnessinitiative, bei der 1500 Grossunternehmen mitmachen. Das Ziel: Alle Mitarbeitenden sollen täglich 10'000 Schritte tun. Und dies längerfristig.

In Holderbank, wo schon lange kein Zement mehr hergestellt, sondern geforscht und entwickelt wird, tragen inzwischen 280 der 430 Mitarbeitenden einen Schrittzähler. Sie wetteifern in Siebenerteams, wer in 100 Tagen die meisten Kilometer schafft. Am Anfang, sagt Gitte Björn, hätten viele geglaubt, sie kämen auch ohne Zusatzaktivitäten auf täglich

10'000 Schritte. Ein Irrtum: «An einem normalen Bürotag machen wir nur etwa 4000 Schritte.» Sie selbst geht mit gutem Beispiel voran und zieht täglich ihre Nordic-Walking-Runden.

«Get The World Moving» sei indes nur ein einzelner Aspekt eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements, betont Gitte Björn. Wie in fast allen Unternehmen seien die Mitarbeitenden auch bei Holcim «mit einem sich rasch verändernden Arbeitsumfeld und immer höheren Ansprüchen an die Dienstleistungsbereitschaft konfrontiert».

Diese zusätzlichen Belastungen können, so Björn, nicht nur zu persönlichen Problemen, sondern auch zu kostspieligen Ausfallzeiten führen – für die Geschäftsleitung waren das Gründe genug, um ein



Mit dem Velo zur Arbeit.

ganzheitliches Konzept für das Betriebliche Gesundheitsmanagement einzuführen.

Ein Standbein dieses Konzeptes gilt dem so genannten Wellbeing: Ausser einem gesunden kalten Buffet gehören dazu Gesundheitsvorträge und eine Broschüre über Ergonomie. Wichtig ist auch die Beratung der Mitarbeitenden. Holcim hat dazu einen Vertrag mit einem erfahrenen externen Coaching-Unternehmen abgeschlossen. Dort können sich Mitarbeitende anonym beraten lassen. «Die-



Die «Fantastic 7» sind Holcim-Mitarbeitende, die auf einem Poster für ihre persönliche Lieblingssportart posieren. Mit dem Poster werben sie für «Get The World Moving» – eine weltweite Fitnessinitiative von Grossfirmen.

ses Angebot», stellt Gitte Björn aufgrund einer anonymisierten Statistik fest, «stösst auf positive Resonanz.» Zentral findet sie auch die Management-Ausbildung: Alle, die mindestens eine Person führen, sind verpflichtet, einen Kurs zu besuchen, wo sie lernen, Druck nicht ungefiltert an Unterbene weiterzureichen. Zudem werden die Vorgesetzten darauf sensibilisiert, Stressanzeichen bei Mitarbeitenden zu erkennen und sie in geeigneter Weise darauf anzusprechen.

Zusätzlich hat Holcim ein Case Management eingeführt, um Mitarbeitende nach langen Abwesenheiten rascher wieder zu integrieren. Burn-out und Depressionen, weiss die Sicherheitsbeauftragte, seien immer noch Tabu-behaftet. «Da braucht es auch Gespräche mit den anderen Mitarbeitenden.»

Konkrete Zahlen darüber, wie die Massnahmen greifen, gibt es noch nicht. Wenn es aber gelinge, die krankheitsbedingten Ausfallkosten um einen Viertel zu senken, könne Holcim pro Jahr gut eine halbe Million Franken sparen. Doch genau so wichtig wie die finanziellen Aspekte ist Gitte Björn die Arbeitszufriedenheit der Mitarbeitenden. Einen langen Atem hat sie, und an Motivation fehlt es ihr nicht. Denn sie arbeitet sehr gerne mit Menschen.

«Und», fügt sie hinzu, «wie die «Fantastic 7» zeigen: Mit Humor geht vieles leichter.»

Paula Lanfranconi

* Holcim Technology and Services in Holderbank ist Mitglied des Forums Betriebliches Gesundheitsmanagement (Forum BGM) des Kantons Aargau.

Forum Betriebliches Gesundheitsmanagement

Das Forum BGM zählt rund 100 Mitglieder, darunter Betriebe unterschiedlichster Grösse und Branche. Zum einen bietet das Forum BGM den Mitgliedsfirmen eine Plattform zum gegenseitigen Austausch. Zum anderen erhalten sie konkrete Unterstützung bei der Umsetzung von gesundheitsfördernden Massnahmen im Betrieb. Via Veranstaltungen und Informationskampagnen vermittelt das Forum BGM Wissen rund um das Thema «Gesundheit in der Arbeitswelt».

Mehr dazu: www.bgm-ag.ch

Talken beim Walken



«E gfreuti Sach»: die Walking-Gruppe Baden-Wettingen.

Die Nordic-Walking-Gruppe Baden-Wettingen der Pro Senectute* trifft sich jeden Freitag zum zügigen Walken. Doch es geht um mehr als körperliche Ertüchtigung. Der regelmässige Austausch und Kontakt der Teilnehmenden ist ebenso wichtig.

Es ist 8.45 Uhr, ein Frühsommernmorgen. Beim Treffpunkt an einem Waldrand wartet bereits die erste Teilnehmerin, Rosa W. Sie komme zweimal pro Woche, sagt die 71-Jährige. «Wegen der guten, kollegialen Gruppe. Und wegen Magdalena, unserer tollen Leiterin.» Magdalena Spörri-Hauswirth ist seit zwölf Jahren ausgebildete Sportleiterin bei Pro Senectute für die Bereiche (Nordic) Walking und Velo. Die 65-Jährige strahlt Lebensfreude aus. Und sie zeigt Augenmass: «Das korrekte Walken ist wichtig, aber ich möchte die Leute nicht ständig korrigieren, schliesslich sollen sie Spass haben.»

8.50 Uhr. Jetzt sind alle da: sechs Frauen, drei Männer, zwischen 66 und 85. Die Stimmung ist herzlich, Sprüche fallen. Punkt 9 Uhr beginnt Magdalena mit dem Aufwärmen. Dann geht's auf den fünf Kilometer langen Rundparcours im morgenfrischen Wald. «Schön gehen!», ruft Magdalena. Und jeder in seinem eigenen Tempo. Magdalena startet zuerst mit den Vordersten und lässt sich dann zurückfallen, um die Gemütlicheren zu begleiten.

Die Leute walken zu zweit. Angeregt unterhalten sie sich, über die Enkel, über Ferienpläne. Aber auch über Schwieriges. Als Aussenstehende staunt man, welche Schicksalsschläge manche Teilnehmende zu überwinden hatten. Kurt S. zum Beispiel, der jetzt so kräftig ausschreitet, erlitt vor drei Jahren eine Hirnblutung und musste das Sprechen und Gehen wieder neu lernen.

Oder Alois E.: Nach seinem über vierzigjährigen Berufsleben als Plattenleger verlor er vor kurzem seine Frau. Das Paar kam immer gemeinsam ins Walking. Dann zog sich Alois zurück, doch Magdalena und die Gruppe ermutigten ihn, wieder mitzumachen. Mit sichtlichem Erfolg. In ein paar Tagen treffen sich alle in Alois' Waldhütte zum Grillieren. «Aber», stellt Trudi S. klar, «wir machen den Hin- und Rückweg dann z'Fuess!»



Zuerst aufwärmen ...

Das Sportliche, das spürt man rasch, ist nur *ein* Aspekt. Genauso wichtig ist das Zwischenmenschliche. Und die Regelmässigkeit. Der Walking-Termin gehört für die Gruppe zum festen Wochenprogramm. Wenn Leiterin Magdalena einmal nicht kommen kann, organisiert sie eine Stellvertretung. Neue Teilnehmende zu gewinnen, sei indes nicht einfach. Am besten funktioniere die Mund-zu-Mund-Propaganda: «Wenn die Leute sehen, wie herzlich sie aufgenommen werden, bringen sie Bekannte mit.»



... dann im eigenen Tempo walken, damit der Schnauf noch für einen Schwatz reicht.

Magdalena Spörri hat ein gutes Gespür für das Wohlbefinden ihrer Gruppe. Bei einer abfallenden Passage rät sie Teilnehmenden mit Knieproblemen, die Treppe zu nehmen, statt auf dem unebenen Gelände hinunter zu balancieren. Und bei einer Pferdeweide bittet sie, die Stöcke hoch zu nehmen, weil sonst die Pferde erschrecken könnten.

10 Uhr. Wir sind am Ziel, Zeit zum Schlussdehnen. «Und noch etwas zum Heimnehmen», sagt Magdalena und zeigt eine Übung für die Oberschenkel: Täglich fünf, sechs Mal machen. Dann bleiben die Beine auch im Alter kräftig.

10.10 Uhr. Gemütlicher Abschluss beim Kaffee. Marlen W. freut sich schon aufs nächste Mal. Rosa W. muss heute früher gehen. Ins Entlebucher Ferienhaus. Dort wird sie auch wandern. Dank dem regelmässigen Walken könne sie mit ihrem Mann wieder mithalten, sagt sie und strahlt. Auch die Leiterin ist zufrieden. Es war wieder ein guter Morgen. Und: «Man kann in jedem Alter einsteigen, zu spät ist es nie!»

Paula Lanfranconi

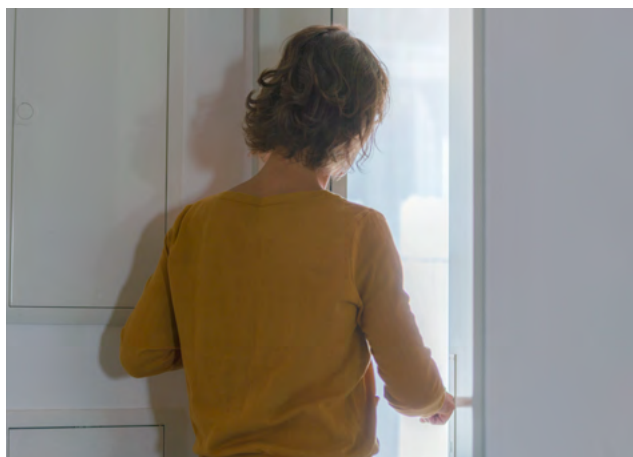
* Pro Senectute ist Mitglied des Vereins «Aargauer Netzwerk Gesundheitsförderung im Alter».

Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter

Die demographische Entwicklung zeigt eindeutigen Handlungsbedarf: Menschen werden heutzutage älter und bleiben länger bei guter Gesundheit. Im Verein «Aargauer Netzwerk Gesundheitsförderung im Alter» haben sich je rund 38 Gemeinden und Partnerorganisationen zusammengeschlossen, denen die Gesundheitsförderung älterer Menschen ein wichtiges Anliegen ist. Ihre Vernetzung dient dazu, sich auszutauschen, Angebote zu koordinieren und weiterzuentwickeln sowie eine gemeinsame Haltung bezüglich altersrelevanter Gesundheitsthemen zu finden.

Mehr dazu: www.ag.ch/alter

«Ihre Besuche geben mir Kraft»



Manchmal wird alles zuviel.

Mehrfach belastete Eltern in ihrer Erziehungskompetenz stärken: Das ist das Ziel des ärztlich geleiteten Pilotprojekts HotA – Hometreatment Aargau*. Ein Familienbesuch.

Die Wohnung im vernutzten Block ist eng. Drei Zimmer für die Mutter und die vier Kinder. Frau B. (alle Namen geändert), eine Mittdreissigerin mit Migrationshintergrund, klagt über Herzprobleme. Und ihre Tochter schreie sie wieder ständig an: «Du Hure, sagte sie zu mir! Und gestern hat sie ihre Schwestern verschlagen.» Tochter C. kontert: «Und du lässt mich nicht mal mehr in den Ausgang!» C. ist 14, sieht aber aus wie 18.

Die HotA-Mitarbeiterin hört ruhig zu. Sie ist Heil- und Sozialpädagogin und besucht Familie B. zweimal in der Woche. Tochter C. war in der Schule auffällig geworden. Auf Facebook lief zudem eine Kampagne gegen sie: Schlampe! Hast keine Ehre! Zuhause schrie C. manchmal stundenlang herum. Ihre Mutter ist bereits belastet: Sie leidet unter einer posttraumatischen Belastungsstörung – eine Folge der Gewalterfahrungen durch den Vater, später durch den Ehemann. Letzterem, sagt sie, habe sie verziehen.

Zur HotA-Mitarbeiterin hat Frau B. Vertrauen: «Sie gibt mir Kraft. Früher konnte ich den Kindern nie nein sagen.» Jetzt, in der aktuellen Krise, geht es

um eine räumliche Trennung zwischen Mutter und Tochter. Ein Heim lehnt die Familie ab. C. soll bei ihrem Vater probewohnen, um zu sehen, ob so ein Neuanfang möglich ist. Das ist mit der Psychiaterin abgesprochen. Ein guter Entscheid, lobt die HotA-Mitarbeiterin. «Und Sie bleiben trotzdem eine gute Mutter!» Auch der Tochter stärkt sie den Rücken: «Du bist intelligent. Pack deine Chance!»

Familie B. ist eine von 125 Familien, welche die 15 Fachmitarbeitenden von HotA zur Zeit betreuen. In drei Vierteln dieser Familien leidet ein Kind unter einer diagnostizierten Störung wie ADHS oder Autismus. Viele Mütter sind von Depressionen, Schizophrenie oder Borderlinestörungen betroffen. Entstanden ist HotA 2012 aus Kreisen der Jugend- und Kinderpsychiatrie. Abklärungen hatten ergeben, dass im Kanton Aargau rund 4000 Kinder und Jugendliche mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufwachsen. Ambulante Beratung genügt da oft nicht.

HotA begleitet die Familien zuhause. In den ersten drei Monaten gehe es um den Aufbau von Vertrauen, sagt Mitgründerin und Projektleiterin Regula Berchtold: «Wir schauen: Was läuft bereits gut? Und wie können wir die Eltern so stärken, dass sie Regeln durchsetzen und einen Umgang mit der psychischen Erkrankung finden können?» Bedingung ist, dass die Zusammenarbeit mit bereits involvierten Fachstellen weitergeht.

HotA ist das erste derartige Projekt in der Schweiz. Es bietet aufsuchende Familienarbeit im Übergangsbereich zwischen Sozialpsychiatrie und Sozialpädagogik an. Im Gegensatz zu klassischen Angeboten arbeitet HotA mit unterschiedlichen Interventionsformen: mit psychiatrischen, sozialpädagogischen, heilpädagogischen und psychologischen Methoden. Dadurch verstärken sich die verschiedenen Interventionen gegenseitig.

Die wissenschaftliche Zwischenevaluation ergab, dass HotA seine Zielgruppe – sogenannte Multi-



HotA – Hometreatment Aargau kommt zu belasteten Familien nach Hause und hilft vor Ort, nach Lösungen zu suchen.

problemfamilien – erreicht. Inzwischen ist die Projektphase bis Ende 2016 verlängert worden. Ziel ist es, im Kanton Aargau gesetzliche Grundlagen für die Einführung dieses ärztlich geleiteten Angebots zu schaffen, das teilweise von den Krankenkassen finanziert wird.

Was motiviert die HotA-Mitarbeitenden für ihre Aufgabe? Es seien die Veränderungen, die man in relativ kurzer Zeit sehe, sagt Martina Suter, Geschäftsführerin und Juristin. «Da erleben wir immer wieder schöne Erfolge.»

Paula Lanfranconi

* HotA ist Mitglied des Netzwerks «Psychische Gesundheit Kanton Aargau». Mehr Informationen: www.hota.ch

Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit

Das SPP Psychische Gesundheit koordiniert und vernetzt die Stakeholder der psychischen Gesundheit. Gemeinsam bestimmen sie die Stossrichtung der Bestrebungen im Aargau, sie eruieren Lücken im kantonalen Angebot und schliessen diese wenn möglich. Im Herbst 2014 finden zum ersten Mal im Aargau kantonale Aktionstage Psychische Gesundheit in Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern statt.

Mehr zu den Aktionstagen:
www.ag.ch/aktionstage

Mehr zum SPP Psychische Gesundheit:
www.ag.ch/g sundundzwaeg

Gegen Arbeitslosigkeit: Potenzial 50plus

Der Kanton Aargau hat Ende Oktober 2013 die Kampagne «Potenzial 50plus» gestartet. Das Ziel: Die Langzeitarbeitslosigkeit der über 50-jährigen Stellensuchenden zu senken. Ältere Berufsleute sind zwar nicht häufiger stellensuchend als jüngere, sie brauchen aber oft lange Zeit, bis sie wieder im Arbeitsmarkt Fuss fassen. Deshalb sensibilisiert



der Kanton Aargau Arbeitgeber und Öffentlichkeit mit Plakaten, Fachartikeln, Webseiten und Vorträgen zum Thema Stellensuchende 50plus. Auf den Plakaten sind reale Stellensuchende abgebildet. Als Kooperationspartner konnte der Kanton den Aargauischen Gewerbeverband, die Aargauische Industrie- und Handelskammer, den Verband Aargauischer Angestellter, den Aargauischen Gewerkschaftsbund und die Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf Aargau gewinnen.

www.potenzial50plus.ch

Selbstmanagement für Chronischkranke

Evivo heisst ein Selbstmanagementkurs für Chronischkranke. Er wird seit August 2014 im Kanton Aargau für Langzeitpatient/innen und ihre Angehörigen angeboten. In einem sechswöchigen Kurs à 2,5 Stunden pro Veranstaltung werden Schwierigkeiten des Alltags in der Gruppe besprochen und individuelle Lösungsansätze anhand persönlicher Handlungspläne erprobt. Mehr Informationen und die Kursdaten finden Sie unter www.evivo.ch.



Online-Gesundheits-Check für Betriebe

Der BGM-Check ist ein kostenloser Online-Gesundheits-Check für Unternehmen, mit dem auf einfache Weise der Status quo des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) im eigenen Unternehmen ermittelt werden kann. Unmittelbar nach dem Ausfüllen liefert er erste Tipps und Empfehlungen für die weitere Planung von Aktivitäten. Der BGM-Check ist in zwei Versionen verfügbar – für kleinere Unternehmen mit bis zu 100 Mitarbeitenden sowie für grössere Unternehmen mit über 100 Mitarbeitenden. Das Ausfüllen dauert etwa 20 bis 30 Minuten.

www.bgm-ag.ch/praxis/tools.html

Jugendliche im Betrieb verstehen und führen

Companion ist ein neues Projekt von Gesundheitsförderung Schweiz, das sich der Förderung

der psychischen Gesundheit von Jugendlichen im Betrieb widmet. Auf der Companion-Website finden Berufsbildungsverantwortliche Fallbeispiele, Checklisten und Literatur zu verschiedenen Themen wie Führung von Lernenden, Besonderheiten des Jugendalters, Stress und Motivation sowie weiterführende Links und Informationen.

<http://companion-web.ch>



Jugendliche und Rauchen: EverFresh

EverFresh ist ein Tabakpräventionsprojekt der Stiftung Idée-Sport, das sich gezielt an Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren in ihrer Freizeit wendet. Das Projekt verfolgt das Ziel, dass die Jugendlichen mit dem Rauchen gar nicht erst beginnen und rauchende Jugendliche ihr Verhalten reflektieren. Ausgebildete Jugendliche sensibilisieren und informieren Gleichaltrige (Peer Education) über Risiken und Auswirkungen des Tabakkonsums anhand von Spielen, Animation, Anreizen, Sinnesparcours und Diskussionen. Dabei werden sie von ausgebildeten Erwachsenen (Coaches) unterstützt. Im Kanton Aargau wird der Pilot des Projekts im Winter 2014/2015 im Rahmen des Programms MidnightSports durchgeführt. Der Slogan: «Man kann auch ohne Tabak cool sein» – kurz: EverFresh!

www.ideesport.ch/de/everfresh

Tabakprävention Kanton Aargau



Die neue kantonale Tabakpräventionsstrategie des Kantons Aargau legt zwei Ziele fest: den Konsum von Tabakprodukten zu verringern und die Menschen vor den schädlichen Folgen des Tabakkonsums zu schützen. Um das zu erreichen, verfolgt sie drei Strategien. Erstens: Nichtraucher sollte ganz normal und selbstverständlich sein, das heisst, die Leute sollten gar nicht erst zu rauchen anfangen. Zweitens: Andere nicht mit Rauch beeinträchtigen und belasten. Drittens: Mit dem Rauchen aufhören. Die Interventionen finden in ausgewählten Settings statt – Familien, Freizeit/Vereine, Schulen und Betriebe – und sind nicht mehr wie bis anhin Individuum-zentriert. So soll der Tabakkonsum bis 2050 um 50 Prozent reduziert und Nichtrauchen zur gesellschaftlichen Norm werden.

Mit Rauchen aufhören: Plattform Forum BGM

Der Wissenspool der Plattform Forum BGM wurde erweitert durch die Rubrik Tabakprävention. Sie finden Buchempfehlun-

gen, um leichter mit dem Rauchen aufzuhören, Fachbeiträge rund um das Rauchen sowie verschiedene Tools wie ein Abhängigkeitstest, ein Kostenrechner für Rauchpausen oder einen Gesprächsleitfaden für Ausbilder für den Umgang mit rauchenden Lehrlingen.

www.bgm-ag.ch/wissen/tabakpraevention.html

Aktionstage Psychische Gesundheit



Noch bis zum 13. November 2014 laufen die 1. Aktionstage Psychische Gesundheit im Aargau. Unter dem Motto «Gemeinsam statt einsam – wir machen psychische Gesundheit zum Thema» möchten 11 Institutionen die Aargauer Bevölkerung für das Thema sensibilisieren, Informationen vermitteln und ein Bewusstsein schaffen für den Umgang mit psychischen Krankheiten und den davon Betroffenen. Die zweiten Aktionstage Psychische Gesundheit starten im Herbst 2015. www.ag.ch/aktionstage

Flyer zu Ernährung



Das Schwerpunktprogramm Gesundes Körpergewicht gibt diesen Herbst einen neuen Flyer zur ausgewogenen Ernährung in handlichen Portionen heraus. Der illustrierte Flyer zeigt, wie die eigene Hand als Mass für die individuelle Portionsgrösse genutzt werden kann. Der Flyer kann über die Website www.ag.ch/ggesundundzwaeg bestellt werden.

Netzwerktreffen der Schulen



Das Programm «gesund und zwäg i de schuel» legt 2015 einen Schwerpunkt auf die Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen, Schulleitungen und das schulische Gesundheitsmanagement. Am 25. Februar 2015 findet dazu das Gesamtnetzwerktreffen 2015 statt. Das Treffen ist für alle Aargauer Schulen offen und die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen ab November auf www.gesundeschule-ag.ch.

«Es macht keinen Sinn, Körper und Psyche zu trennen»

Beobachten, zuhören, sich einfühlen, objektiv überprüfen, in den Alltag integrieren. Das alles braucht es in der Sporttherapie. Ein kurzer Blick ins Metier durch Sporttherapeutin Ingrid Bise.

Im Idealfall sehe ich meinen neuen Kunden oder meine neue Kundin zur Tür hereinkommen. So gewinne ich einen ersten unverfälschten Eindruck vom Gangbild, von der Bewegungskoordination und der Gewohnheitshaltung. Das Wichtigste folgt jedoch danach, wenn es darum geht, den ersten Eindruck objektiv zu überprüfen.

Dazu dient mir der Gesundheitsfragebogen, auf dessen Basis ich im Gespräch die gesundheitliche Situation des Kunden anschau. Dabei stelle ich ergänzend gezielte Fragen. Auch über den persönlichen Leidensdruck und den Leistungsdruck des sozialen Umfeldes und über die Anforderungen des Berufslebens der Person.

Bewegungsverhalten verbessern

Bei orthopädischen Problemen, die von einer falschen Bewegungskoordination herrühren, oder wenn Leute zu mir kommen, weil sie ihre Körperhaltung nicht mehr schön finden, empfehle ich die Spiraldynamik. Dieses Bewegungskonzept ist darauf ausgerichtet, den Körper anatomisch sinnvoll in der Schwerkraft auszurichten, sich bewusst zu bewegen und die Körperwahrnehmung zu schulen. Da es unsinnig ist, zu glauben, dass zwei bis drei Stunden Training pro Woche die schlechten Gewohnheiten aufwiegen können, die man täglich stundenlang im Büro praktiziert, werden die Übungen im Alltag integriert. Eigenmotivation und der Wille, das Bewegungsverhalten zu ändern, sind dabei wichtig. Bei dieser Zielgruppe sind das Erlernen einer neuen Bewegungskoordination und die Verhaltensänderung das oberste Ziel, das Fitnesstraining hilft und unterstützt sie dabei.

Welcher Trainingstyp sind Sie?

Grundsätzlich gibt es zwei Trainingstypen. Der Kurs-Typ schätzt die sozialen Kontakte einer Gruppe und vor allem den festen Zeitpunkt, da es dann einfacher für ihn ist, den «inneren Couch-Potato» zu überwinden. Der Krafttraining-Typ genießt es, dann zu schwitzen, wenn er Lust und Zeit hat.

Ich finde es sehr wichtig, zu erkennen, welcher Typ man ist. Sehr viele Abonnemente werden im Januar mit guten Vorsätzen gekauft und dann selten gebraucht. Ein zum Typ passender Trainingsplan hingegen motiviert, ist den zeitlichen und körperlichen Voraussetzungen angepasst und fordert, ohne zu schwierig zu sein.

Einfach mal wieder Sport treiben

Nicht selten kommen Personen zu mir, die therapie-müde sind, und sich wünschen würden, einfach mal wieder Sport treiben zu können. Für mich eine Gratwanderung, denn einerseits möchte ich der Person ihren Wunsch erfüllen, andererseits kann eine Sportart (wie zum Beispiel Tennis) bei ihnen auch Schmerzen auslösen – das erfordert viel Fingerspitzengefühl meinerseits. Nicht immer kann ich den sportlichen Wünschen entsprechen, aber mit klaren, präzisen Erklärungen über den nötigen Trainingsaufbau kann ich sie meistens zu etwas Geduld motivieren.

Gesunde Psyche in gesundem Körper

Manchmal wird auch während der Einführung klar, dass es mit körperlichem Training alleine nicht getan ist. Ich hatte zum Beispiel mal eine Kundin mit schwerem Schleudertrauma nach einem Autounfall, sie verspannte sich komplett, wenn sie mit dem Rücken zum Raum stand. Es war für sie unerträglich. In diesem Fall war es sehr wichtig, psychologische Hilfe beizuziehen. Der Unfall musste psychisch verarbeitet werden, damit die körperlichen Probleme, Schmerzen und Verspannungen gelöst werden konnten. Es macht also auch bei der Sporttherapie keinen Sinn, Körper und Psyche zu trennen. Oder wie die alten Römer es sagten: Mens sana in corpore sano.



Ingrid Bise, Sporttherapeutin,
Turn- und Sportlehrerin

Blick von aussen



Impressum

Herausgeber

Kanton Aargau
Departement Gesundheit und Soziales
Kantonsärztlicher Dienst
Gesundheitsförderung
5001 Aarau
www.ag.ch/gesundundzwaeg

Redaktion

Brigitte Blöchlinger, Redaktorin BR

Mitarbeit

Adrian Ritter, dipl. Journalist MAZ; Paula Lanfranconi, freie Journalistin; Ingrid Bise, Sporttherapeutin; Prof. Dr. Lukas Zahner, Leiter Bewegungs- und Trainingswissenschaft am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel

Fachexpertinnen Gesundheitsförderung Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales (DGS), Kantonsärztlicher Dienst:

Maria Inés Carvajal, stv. Kantonsärztin, Leiterin Sektion Gesundheitsförderung; Vilma Müller, Organisatorin Gesundheitsförderungspreis des Kantons Aargau, Programmleiterin «Psychische Gesundheit»; Nina Baldinger, Programmleiterin «Gesundes Körpergewicht»; Michèle Omlin, Praktikantin; Esther Studer, Leiterin Forum BGM Aargau; Christine Vögele, Programmleiterin «Gesundheitsförderung im Alter»; Evelyn Weber, Programmleiterin «gesund und zwäg i de schuel»

Gestaltung

bigfish.ch, Aarau

Fotos

Andreas Ott, buero-ao.ch: Seite 1, 6, 7, 8, 28
bigfish.ch: Seite 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 14 bis 23
Zur Verfügung gestellte Bilder: Seite 11, 12, 24, 25, 26

Druck

SuterKellerDruck AG, Oberentfelden

Auflage

2000 Exemplare

© 2014 Kanton Aargau

à propos

Auch nächstes Jahr verleiht der Kanton Aargau den Gesundheitsförderungspreis. Der Hauptpreis wird 2015 für ein Projekt mit Fokus psychische Gesundheit vergeben. Der Anerkennungspreis geht wiederum an ein Projekt aus einem beliebigen Bereich der Gesundheitsförderung.

Kennen Sie ein Angebot, das den Gesundheitsförderungspreis verdient hat? Wen möchten Sie gerne für seinen bzw. ihren Einsatz würdigen? Haben Sie selber ein nennenswertes Projekt entwickelt, das kantonale Beachtung verdient?

Dann beachten Sie unsere Homepage. Dort finden Sie im neuen Jahr die Vorgaben und die genaue Eingabefrist für den kommenden Gesundheitsförderungspreis sowie das Bewerbungsformular unter www.ag.ch/ggesundundzwaeg.

Wir freuen uns, wenn Sie Ihre bedeutsamen, kreativen Projekte, Programme und Angebote einreichen, und wünschen Ihnen bis dann Musse für die Entwicklung und Ausgestaltung Ihrer Ideen.

Ihr Kantonsärztlicher Dienst,
Sektion Gesundheitsförderung

