

Ernährung, Sport, Entspannung

Gesundheitstag in der Werkstätte für behinderte Menschen Freising

Machen Spaghetti dick? Wie schaffe ich es, nicht mehr so viele Süßigkeiten zu essen? Edith Boiger, Ernährungsberaterin der AOK, hatte beim Gesundheitstag in der Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) vergangenen Donnerstag alle Hände voll zu tun, um sämtliche Fragen der Mitarbeiter mit Handicap zu beantworten. Anhand einer Ernährungspyramide erläuterte Sie anschaulich, wie gesunde Mahlzeiten aussehen, und welche Nahrungsmittel nur in Maßen genossen werden sollten.

Doch nicht nur Infos zur gesunden Ernährung standen beim Gesundheitstag auf dem Programm. Schon früh morgens konnten die Mitarbeiter der Werkstätte an diesem besonderen Arbeitstag auch Sport treiben. Johannes Oberhofer vom Moosburger Gesundheitszentrum „Vitago“ besuchte die Mitarbeiter an Ihrem Arbeitsplatz, um mit ihnen Bewegungsmuster zu trainieren, die im Alltag nützlich sein können. So zeigte er den Mitarbeitern der Metallabteilung, wie schwere Dinge richtig angehoben werden. Mitarbeiter, die vorwiegend im Sitzen arbeiten, erfuhren unter anderem, wie sie Verspannungen vorbeugen können.

Später wurde mit den Sportlehrern der WfbM gewalked oder mit Smovey-Ringen trainiert. Wer die sportliche Betätigung noch spielerischer angehen wollte, konnte sich an der Wii-Konsole beim Kegeln austoben.

Die Idee, einen Gesundheitstag zu veranstalten, hatte der Sozialdienst der Werkstätte. Geschäftsführer Albert Wittmann war sofort begeistert: „Die Themen gesunde Ernährung, Sport und Entspannung sind für alle Menschen wichtig. Daher gilt das auch für unsere Mitarbeiter. Viele von Ihnen werden immer selbstständiger, wohnen zum Beispiel nicht mehr bei ihren



Fit am Arbeitsplatz – Johannes Oberhofer vom Gesundheitszentrum „Vitago“ trainiert mit Mitarbeitern der Werkstätte für behinderte Menschen Freising.

Eltern. Die Herausforderungen eines solchen Tages liegen nun darin, die Inhalte so aufzubereiten, dass Menschen mit einer geistigen Behinderung dauerhaft davon profitieren.“ Andreas Müller vom Sozialdienst setzte dabei auf möglichst praxisnahe Aktionen, die Freude machen. „Wir wollen, dass unsere Mitarbeiter heute Spaß haben und sich durch diese positive Erfahrung auf was Neues einlassen.“ Zum Beispiel darauf, einen Salat doch ab und an einem Teller Pommes vorzuziehen: Dafür ist Sebastian Funk, Koch des Freisinger Schmeckhaus, angetreten. Gemeinsam mit den Mitarbeitern mit Handicap bereitete er eine Vielzahl unterschiedlicher Salate mit verschiedensten Garnituren und Dressings für das Mittagessen zu.

Doch damit nicht genug: Bei Peter Blenninger am Stand der KKH konnten Interessierte ihr Lungenvolumen und ihre Handkraft bestimmen. Im Videoraum wurden Filme zum Thema Ernährung gezeigt, an verschiedenen Aktionsständen Kräuter und Inhaltsstoffe verschiede-



ner Lebensmittel vorgestellt. Bei Betriebsärztin Gisela Scholz erschienen die Mitarbeiter zum Gesundheitscheck samt BMI-Bestimmung.

Wer dann am Nachmittag das Gefühl hatte, ein bisschen Entspannung wäre nach dem Trubel ganz recht, konnte zwischen Kursen zum bewussten Atmen, progressiver Muskelentspannung und autogenem Training wählen.

Am Ende des Tages zog Ursula Meinert vom Sozialdienst eine positive Bilanz: „Die Aktionen wurden von vielen unserer Mitarbeitern gut angenommen – vom gesunden Frühstück mit Vollkornbrot der Hofpfisterei bis hin zu den entspannenden und sportlichen Betätigungen am Nachmittag. Die Atmosphäre war toll. Nun gilt es, die heute gemachten Erfahrungen in unserem Werkstattalltag auf die eine oder andere Art weiter zu leben. Ideen für weitere Projekte haben wir heute jede Menge gesammelt.“

Pressekontakt

Albert Wittmann (Geschäftsführer)

Telefon: 08161-5381-0,

E-Mail: Albert.Wittmann@wfbm-freising.de

WfbM Freising

Gartenstraße 40, 85356 Freising

www.wfbm-freising.de | www.wfbm-erding.de

Hinweis

Text und Bild sind zum Abdruck honorarfrei freigegeben. Bildmaterial bitte nur in Zusammenhang mit dem Inhalt der Pressemitteilung verwenden. Vielen Dank für Ihr Interesse.