



GESUND.LEBEN

Preisträgerin:

Lebenshilfe Wien

lebenshilfe
Wien

Projekthalt:

Die Lebenshilfe Wien betreut mehr als 300 Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung bei selbstbestimmten Arbeiten und Wohnen. Mit dem inklusiven Projekt **gesund.leben** bietet die Lebenshilfe Wien ein breit gefächertes **Angebot an Gesundheitsförderungsmaßnahmen**. Ziel ist, Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung und allen, die ihnen nahe stehen, umfassende Angebote zur **selbstbestimmten Förderung der eigenen Gesundheit** zur Verfügung zu stellen. Dazu wurde eine breite Palette an **Gesundheitsangeboten** geschaffen, die von der Zielgruppe **kostenlos** in Anspruch genommen werden kann, wie zum Beispiel: **bewegung.leben** im Arbeitsalltag, **gesund.leben** mit der richtigen Ernährung, **gesund.leben** mit Spiel, Spaß und Bewegung, ... Die Maßnahmen sind **an die Bedürfnisse der Zielgruppe angepasst** – von sehr aktiven und selbstständigen Personen bis hin zu Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf oder bettlägerigen Personen.

Fakten zum Projekt:

- **Seit 2016**
- **Zielgruppen:** Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung, MitarbeiterInnen der Lebenshilfe Wien und deren Angehörige
- **Bisher 500 Personen erreicht** (einmalig oder mehrmals)
- **Angebote**
 - bewegung.leben ...
 - im Arbeitsalltag: Erstellen eines individuellen Übungsprogramms
 - mit Kinästhetik: Basiswissen zur Kinästhetik erleichtert Mobilisierung
 - gesund.leben mit ...
 - der richtigen Ernährung: Ernährungsfachberatung
 - Genuss: gemeinsames Kochen
 - Smovey und Co: Bewegungs- und Aktivierungsübungen
 - Spiel, Spaß und Bewegung: spielen, tanzen, turnen, entspannen
 - Bowling: wöchentliches Bowling-Training

