

MAGAZIN



RESTAURANT GIARDINO

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr: 09.00 Uhr - 17.00 Uhr
Sa und So: 10.30 Uhr - 17.00 Uhr

Tischreservationen unter:

T. 032 686 62 31

Das Giardino bietet Ihnen an 365 Tagen im Jahr attraktive Verpflegungsmöglichkeiten. Wir legen grossen Wert auf Frische und hochstehende Qualität bei unseren Produkten.

Unser Restaurant Giardino leistet ein Beitrag an Genuss, Lebensfreude und Vitalität im Blumenfeld.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Max Oser
Geschäftsführer Blumenfeld

«LUEG ZU DIR»

«Betriebliche Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz»

Geschätzte Leserin
Geschätzter Leser

In der aktuellen Magazin Ausgabe geht es um das gesundheitliche Wohl unserer Mitarbeitenden. Die Gesundheit unserer rund 140 Angestellten ist uns wichtig, denn nur psychisch und physisch gesunde Mitarbeitende finden einen guten Weg, die anspruchsvolle Tätigkeit anzugehen und zu lösen. Entsprechend haben wir im letzten Jahr ein Schwerpunkt unter dem Motto «Lueg zu Dir» gesetzt. Die Zusammenarbeit mit der Firma IRADIS,

Geschäftsfeld der Invalidenversicherung, haben wir bereichernd erlebt. Verteilt über das ganze Jahr organisierten wir verschiedene Angebote und Anlässe. Auf den Folgeseiten finden Sie eine illustrierte Zusammenfassung unserer Aktivitäten im 2018.

Die Marktlage für ausgebildetes Pflegefachpersonal macht auch uns wiederkehrend zu schaffen. Dennoch gelingt es uns immer wieder, gute Fachkräfte zu rekrutieren. Im Weiteren haben wir uns zum Ziel gesetzt, Schulabgänger auszubilden. Zurzeit durchlaufen 13 Lernende ihre Ausbildung zur Fachfrau/Fachmann Gesundheit bzw. zur

Assistentin Gesundheit und Soziales. Während zwei bzw. drei Jahren begleiten, fördern und fordern wir die jungen Menschen auf den Weg zum Beruf. Im Sommer 2018 haben fünf Lernende ihre Ausbildung mit Erfolg abgeschlossen. Sie finden dazu einen Bericht in dieser Magazinausgabe.

Ich wünsche Ihnen viel Lesevergnügen und angenehme Wintertage!

Herzliche Grüsse, Max Oser



10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Die Geschäftsleitung der Stiftung Blumenfeld hatte im 2017 entschieden das Angebot von Iradis Solothurn (Geschäftsfeld der IV-Stelle Solothurn) anzunehmen, die betriebliche Gesundheitsförderung im Blumenfeld zu integrieren.



Im Oktober 2017 und Januar 2018 wurden den 13 Teamleitungen an Halbtagen die 10 Schritte für psychische Gesundheit von Iradis näher gebracht und geschult.

Es geht darum, Frühwarnsignale bei den Mitarbeitenden in Bezug auf ihre körperliche und seelische Gesundheit zu erkennen. Daraus resultierten Impulse für die Förderung und den Erhalt des seelischen Gleichgewichts am Arbeitsplatz.

«Lueg zu Dir» ist als eine Aufforderung zu verstehen, bewusst und eigenverantwortlich das jeweils passende Thema zu wählen und anzugehen. Die 10 Schritte für psychische Gesundheit sprechen an, was Gesundheit ausmacht: Sich lebendig fühlen, Bewegung und Entspannung erfahren, anderen begegnen, sich austauschen, sich anvertrauen, sich beteiligen, sich einer Aktivität widmen, Neues entdecken, sich selber annehmen und sich nicht aufgeben.

Autor: Jürg Geissbühler, Bereichsleiter Hotellerie & FM



«BETEILIGE DICH»

Gemeinschaften stärken

Ein Team hat gemeinsame Aufgaben und Herausforderungen zu meistern. Dabei sind Sie ein wertvolles Mitglied und tragen mit Ihren Fähigkeiten zur Erreichung dieser Aufgaben bei. Indem Sie das gegenseitige Verständnis fördern, bestärken Sie die positive Zusammenarbeit. Ich bin okay – du bist okay.

«ENTSPANNE DICH BEWUSST»

In der Ruhe liegt die Kraft

Tanken Sie Energie mit Bewegung bei einem Spaziergang um die Firma oder erfahren Sie durch bewusstes Ein- und Ausatmen einen Spannungsabbau. Sie brauchen nicht viel Zeit dafür.

«STEH ZU DIR»

Nobody is perfect

Seien Sie achtsam gegenüber sich selber. Im Wissen um Ihre Stärken gelingt es Ihnen, auch Schwächen zu akzeptieren. Dadurch erreichen Sie ein positives Selbstbild, welches Ihnen ermöglicht, Ihren Bedürfnissen entsprechend den Alltag zu gestalten.

«GLAUB AN DICH»

Die Krisen des Lebens meistern

Krisen gehören zum Leben und brauchen Zeit, um emotional verarbeitet zu werden. Es ist wichtig, dass Sie sich diese Zeit geben und diese auch anderen in Krisensituationen gewähren. Wenn Sie eine solche durchleben, bedeutet dies für Sie immer auch eine Anpassung an eine neue Situation. Damit diese gelingt, ist gegenseitige Unterstützung wichtig, Ihren Bedürfnissen entsprechend den Alltag zu gestalten.

«BLEIB AKTIV»

Ausgeglichen durch Bewegung

Mit Bewegung können Sie Ihr körperliches und mentales Gesundsein fördern und bauen Stress ab. Auch in Ihrem Arbeitsalltag gibt es Platz für Aktivitäten. Sei es, indem Sie in Pausen einen Spaziergang an der frischen Luft machen oder die Treppe benutzen, statt mit dem Lift zu fahren.

«HOL DIR HILFE»

Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke

Gegenseitige Hilfsbereitschaft fördert das Vertrauen und Zutrauen untereinander. Hilfe anzunehmen und Hilfe anzubieten sind eine Chance zur Weiterentwicklung, voneinander zu lernen, Kompetenzen zu stärken und neue Sichtweisen kennenzulernen.

«SPRICH DARÜBER»

Vieles beginnt im Gespräch

Über Sorgen zu sprechen ist nicht immer einfach. Vertrauen Sie sich einer Bezugsperson aus Ihrem Arbeitsumfeld oder aus Ihrem privaten Umfeld an, damit Sie dadurch eine Erleichterung erfahren.

«HALTE KONTAKT»

Halte Kontakt

Freunde sind wichtige Vertraute. Freundschaften können Sie im beruflichen sowie im privaten Umfeld erleben.

«ENTDECKE NEUES»

Lernen bereichert

Etwas Neues zu lernen bereichert, inspiriert, motiviert und erhöht Ihre Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

«SEI KREATIV»

Kreativität schafft neue Sichtweisen

Freiräume für kreatives Tun in Ihrer Arbeit schaffen neue Sichtweisen. Versuchen Sie zur Lösungs- oder Ideenfindung neue Herangehensweisen. Kreatives Arbeiten benötigt Ihre Bereitschaft.

«LUEG ZU DIR»

10 Schritte für psychische Gesundheit



Steh zu dir



Sprich darüber



Bleib aktiv



Entspanne dich bewusst



Hol dir Hilfe



Entdecke Neues



Sei kreativ



Beteilige dich



Halte Kontakt



Glaub an dich

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM BLUMENFELD

Diese 10 Schritte haben wir mit den folgenden Schwerpunkten mit unseren Mitarbeitenden umgesetzt.

- 1 **Februar: Entdecke Neues – Lernen bereichert**
 - Innerhalb des Perimeters der Garderoben wird ein Büchergestell aufgestellt
 - Alle können Bücher mitbringen und diese im Bücherregal deponieren
 - Die Bücher können genommen und wieder zurückgebracht werden
 - Der ganze Ablauf wird nicht administriert
- 2 **März: Halte Kontakt – Beziehungen sind wertvoll**
 - Alle Mitarbeitenden erhalten eine frankierte Postkarte, die an eine ausgewählte Person versendet werden kann
- 3 **April: Beteilige Dich – Gemeinschaften stärken**

Wie kann das Team gestärkt werden? Thema an den Teamsitzungen
- 4 **Mai: Bleib aktiv – Ausgeglichen durch Bewegung**
 - Wir beteiligen uns am „bike to work“
 - Zwei Test- E-Bikes werden vom Betrieb zur Verfügung gestellt, die ausgeliehen werden können
- 5 **Juni: Sei Kreativ – Kreativität schafft neue Sichtweisen**
 - Wir erstellen am Mitarbeitenden-Anlass einen kreativen Kalender für das 2019
- 6 **Juli: Sprich darüber – Vieles beginnt im Gespräch**
 - Alle Mitarbeitenden suchen das Gespräch zu einem Mitarbeitenden eines anderen Teams
- 7 **August: Steh zu Dir – Nobody is perfect**
 - Wir posten (Post-IT) unserem Spiegelbild vor den Garderoben unsere Stärken
 - Was macht mich zufrieden?
 - Meine Fähigkeiten?
 - Was gefällt mir an meinem Aussehen?
- 8 **September: Hol Dir Hilfe – Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke**
 - Wo kann ich Hilfe holen? Thema an den Teamsitzungen
- 9 **Oktober: Entspanne Dich bewusst – In der Ruhe liegt die Kraft**
 - Lernen Sie neue Methoden sich zu entspannen
- 10 **November: Glaub an Dich – Die Krisen des Lebens meistern**
 - Die Geschäftsführung nimmt Rückblick auf die 10 Schritte
 - Wir lassen gemeinsam gute Wünsche in den Himmel steigen und gönnen uns einen Glühwein

WIR MACHEN PROFIS – BERUFSLEHRE

Seit etlichen Jahren bilden wir junge Menschen zu erfolgreichen Berufsleuten aus, sei es mit dem EBA (eidgenössisches Berufsattest) oder dem EFZ (eidgenössischer Fähigkeitszeugnis)-Abschluss.



«Der Start für den nächsten Schritt!»

Von links nach rechts: Steffen Beatris, Emurli Valdeta, (beide Assistentin Gesundheit und Soziales EBA), Miranda Nelson, Bürki Viola, Albano Melanie (Fachfrau/Fachmann Gesundheit EFZ)

Im Juni 2018 durften wir mit unseren Lehrabgängern ihren erfolgreichen Lehrabschluss feiern. 2-3 Jahre durfte ich sie dabei begleiten. Es ist jedes Mal sehr eindrücklich, wie aus den jungen Schul- oder EBA-Abgängern engagierte, selbst- & verantwortungsbewusste Berufsleute werden.

Zu Beginn der Lehre sind sie oft sehr scheu und unsicher. Dann entwickeln sie sich innert einigen Monaten zu erwachsenen Persönlichkeiten, die den betrieblichen und schulischen Ansprüchen gerecht werden und dabei auch ihre eigenen privaten

Wünsche nicht vergessen. Dies ist ein anspruchsvoller Spagat für junge Leute. Chapeau!! Es ist sicher nicht immer einfach alles unter einen Hut zu bringen!

Im Laufe der Ausbildung zeige und übe ich mit den Lernenden die pflegerischen (z.B. die Körperpflege) und medizinaltechnischen (z.B. die Blutentnahme, das Blutdruckmessen) Tätigkeiten, dabei zeigt sich immer wieder, dass noch kein Meister vom Himmel gefallen ist. Zu Beginn stellen sie sich unsicher, ungeschickt an und nach dem sie genügend Übung

und Erfahrung gesammelt haben, können sie die Tätigkeiten sicher und flink durchführen. Ich wünsche den frischgebackenen Berufsleuten vor allem viel Freude und Befriedigung in der Berufsausübung und viel Glück und Erfolg auf dem weiteren Berufsweg. Der EBA /EFZ-Ausweis ist nicht nur das Ende einer Ausbildung, sondern auch der Start für den nächsten Schritt, sei es bereits jetzt oder erst später. Denn man hat nie ausgelernt!

Autorin: Anita Jenzer, Berufsbildnerin

LEHRSTARTENDE 2018

Wir sind mit viel Neugier und Engagement in die neue Ausbildung gestartet und ich freue mich euch dabei begleiten zu können.

In der Pflege beginnen jedes Jahr 3 FaGe EFZ (Fachangestellte Gesundheit) und 2 AGS EBA (Assistent Gesundheit und Soziales) die Ausbildung. Wir ermöglichen auch Schulabgängern das Berufsvorbereitungsjahr (BVJ) zu absolvieren. Sei es ihnen die Zeit zu geben sich in ihrer Berufswahl „Pflege“ sicher zu werden oder ihre Deutschkenntnisse zu festigen, die für die Berufsschule ein zu grosses Defizit aufweisen. Oftmals kann eine erfolgreiche EBA-Absolventin in die EFZ-Ausbildung einsteigen.

Leider blieben die Lehrstellen im hauswirtschaftlichen Bereich aus verschiedenen Gründen in den letzten Jahren leer. Wir freuen uns aber auch wieder junge Menschen durch die Berufslehre führen zu dürfen.

Autorin: Anita Jenzer, Berufsbildnerin

«Als erfolgreiche EBA-Absolventin kann man in die EFZ-Ausbildung einsteigen.»



Von links nach rechts: Yoganathan Sathursana (Assistentin Gesundheit und Soziales EBA), Delgado Niccol (Berufsvorbereitungsjahr), Steffen Beatris, Moscato Noemi, Satheeslingam Aisha (alle Fachfrau Gesundheit EFZ)



Stiftung Blumenfeld
Gartenstrasse 24
4528 Zuchwil

T. 032 686 62 11
F. 032 686 62 20

info@blumenfeld-zuchwil.ch
www.blumenfeld-zuchwil.ch