

Jahresbericht 2020 der Präsidentin der Stiftung Gesundheitsforum Rheinfelden

Motiviert übernahm ich per 1.1.2020 das Präsidium des Gesundheitsforums Rheinfelden. Vieles konnte ich bereits 2019 als Vizepräsidentin auf- und vorbereiten: unser Kommunikations-, Marketing- und Weiterentwicklungskonzept, eine Umfrage bei der Augarten-Bevölkerung, die Jahresplanung und div. Gespräche mit Kursleitenden unserer Bewegungsangebote. Mit einem motivierten und diversen Stiftungsrat, verstärkt durch eine Vertretung aus dem Augarten, Ferhat Özcevik, nahmen wir die anstehenden Aufgaben an die Hand.

Basierend auf der Umfrage im Augarten, die wir im November durchführten, setzten wir für 2020 folgende Schwerpunkte:

- Eine der fünf geplanten Wanderungen zum Thema Ernährung soll im Augarten starten
- instruierte Trainings mit den öffentlichen Fitnessgeräten im Augarten
- Turn dich fit-ab Herbst 2020 im Augarten jeweils am Mittwoch (als Test bis im Dezember).

An der ersten Stiftungsratssitzung im Januar planten wir all unsere Aktivitätenund wurden kurz darauf von der Corona-Krise überrollt. Die Pandemie stellte auch uns vor Herausforderungen, die wir nur dank guter Organisation und einem gut funktionierenden Netzwerk meistern konnten.

Unseren Vortrag zum Thema Burnout-Prävention konnten wir aber noch wie geplant am 11.2. im GZF und mit einer sehr grossen Teilnehmerzahl durchführen. Wir boten zusätzlich einen Bücher-Tisch und einen Apéro... beides wurde geschätzt und dankend angenommen. Wir dürfen feststellen, dass vor allem die Themen «Achtsamkeit» und Bewegung im Wald und im Freien bei vielen unserer TeilnehmerInnen hohen Stellenwert geniesst.



Kurz nach diesem erfolgreichen Anlass wurden wir von den Ereignissen (der Covid-Virus erreichte die Schweiz) eingeholt.

Innerhalb von 2 Tagen konnten wir im März eine Helferplattform aufbauen, die schlussendlich über 100 Personen umfasste. Wir vernetzten in den ersten Tagen HelferInnen mit Risikopatienten, die Hilfeim Alltag brauchten (Einkauf, Hund ausführen,etc.). Als wir erfuhren, dass Tischlein-deck-Dich schliessen musste, übernahmen wir deren Aufgabe und boten ab dem Gründonnerstag für die nächsten Wochen jeweils am Donnerstag kostenlos abgepackte Lebensmittelsets für Bedürftige an. Am ersten Abgabetag haben wir für 36 Familien Lebensmittel und Bastelmaterial abgeben können. Roy Hofer gestaltete uns ein kostenloses Logo für unser

Helfernetzwerk

Gesundheitsforum
Rheinfelden



Helfernetzwerk und ich habe unsere Webseite und die Facebookseite auf unsere Corona-Aufgaben umgerüstet (spezieller Corona-Infobereich).



Für die Lebensmittelabgabe wurden wir grosszügig unterstützt durch die röm. kath. Kirchgemeinde, Migros, Coop, die Bäckerei Rohrer und einigen Privatpersonen. Ab Woche 2 wurden wir zusätzlich durch die Winterthurer-Zentrale von Tischlein-deck-dich mit Lebensmitteln beliefert.

Unsere Aktion stiess auf grosses Echo...dies auf div. Kanälen. Benevol schrieb in ihrer Halbjahreszeitung einen Bericht über unser Engagement. Wir konnten feststellen, dass unser Einsatz nötig und erwünscht war.

Die Webseite vom Gesundheitsforum wurde durch mich völlig umgebaut und neugestaltet. Neben dem speziellen Corona-Info-Button wurde die Seite mit einer Rubrik «Der Wald als Arzt» ergänzt. Div. Personen unterstützten uns, die Seite attraktiv zu gestalten: Sabrina Stebler steuerte ein Video bei zu gesunder Ernährung...und Katharina Meyer ein schriftliches «Referat» über die stärkende Kraft des Waldes.

Die Seite kommt gut an...zu Spitzenzeiten wird sie von bis zu 90 Personen im Tag besucht. Insbesondere das Interview mit Dr.med. Hanspeter Flury zum Thema «Auswirkung der Corona-Krise auf die Psyche» erreichte viele Menschen.

Neben der verstärkten Kooperation mit bisherigen Partnern ging das Gesundheitsforum neue Partnerschaften ein: wir konnten auf unserer Webseite Musik für die Disco-Bewegung zuhause mit Fricktal-tanz streamen; ebenso haben wir KünstlerInnen von Rheinfelden dazu animieren können, unsere Bastelanleitungen für die Kids von Bedürftigen zu «designen», damit sie ohne Worte verstanden werden. Bewegungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche wurden auf der Webseite propagiert (mit einem kleinen Wettbewerb), ebenso für die Erwachsenen.



Am Mitte Mai waren wir damit beschäftigt, wieder in eine gewisse Normalität zu gelangen. Der Walkingkurs wurde ab 1. Juni wieder in einer Kleingruppe angeboten und durchgeführt

Am 18.4. führten wir das Probetraining mit den öffentlichen Fitnessgeräten im Augarten durch. Leider nahmen nur wenige Personen daran teil. In 2021 werden wir das Training erneut durchführen, allerdings mit einer längeren Werbephase.

Wie im November 2019 von der AG «Neue Themen» in den SR eingebracht, wurden im Mai die Flyer für sicheres Schwimmen erneut gedruckt und über die Schule in Rheinfeldern allen neuen 1. Klässlern abgegeben.

Im Juni konnten wir den zweiten Parkour-Schnupperkurs für SchülerInnen durchführen. Er war jedoch nicht so gut besucht; die Kosten, die das GF daher selber tragen musste, veranlassten uns, diesen Kurs im 2021 nicht mehr einzuplanen.

Seit Juni 2020 bin ich Mitglied des Oberrheinrates, ein trinationales Gremium, welches sich für Themen im gewachsenen Arbeits- und Lebensraum am Oberrhein einsetzt. Ich engagiere mich in mehreren Themenkommissionen, unter anderem in der Kommission Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit. Dieses Gremium tagte während der Pandemie fast wöchentlich und setzte sich dafür ein, dass die Schutzmassnahmen bezüglich Corona im Dreilandgebiet vereinheitlicht werden. (leider ohne eine tatsächlich wirkungsorientierte Umsetzung).

Am 4.7. konnte unser Stiftungsratsausflug stattfinden. Wir genossen die neue Normalität und konnten uns endlich physisch in der neuen SR-Konstellation etwas besser kennenlernen.



Nach einem einigermaßen «normalen» Sommer (in dieser Zeit verfasste ich den umfangreichen Abschlussbericht des Corona-Helfernetzwerkes) hat sich die epidemiologische Lage wieder verschärft.

Alle unsere Kurse (Turn-Dich-Fit, Joggingkurs) wurden wöchentlich auf die neuen Sicherheitsstandards angepasst.

Im Spätsommer fand für die HelferInnen im Garten des röm.kath. Kirchgemeindehauses ein kleines, aber feines Helferfestli statt. Dies, um allen nochmals für ihren Einsatz im Frühling zu danken.

Am 15.8. führten wir die Wanderung zum Thema «Resilienz stärken» im Rheinfelder Forst hinter dem Augarten durch. Zahlreiche interessierte TeilnehmerInnen waren aufmerksam mit von der Partie und lernten «ihren» Wald vor der Haustüre neu oder besser kennen.



Am 26.9., bei sehr stürmischem Wetter, machte ich mich mit Kurt Steck und einer Gruppe Interessierter auf in den Wald. Thema der Wanderung war «Was gibt uns der Wald?». Trotz sehr unwirtlichem Wetter freuten wir uns an der Natur und was der Forst uns alles an Geräuschen, Gerüchen und Farben bot.



Am 30. September konnten wir unter strengen Corona-Schutzmassnahmen den geplanten Vortrag in der REHA zum Thema «Schlaf und Schlafprobleme» durchführen. Wir zeichneten den Vortrag auf und veröffentlichten ihn für alle Interessierten auf unserer Webseite.



Ende Oktober haben wir unseren Insta-Kanal gelouncht...unter gesundheits_forum veröffentlichen wir nun regelmässig die neusten News rund um Gesundheitsförderung und -prävention Dieses Medium wird nun regelmässig gepflegt, ebenso habe ich den Zugang zur neuen Crossiety-Plattform der Stadt Rheinfelden installiert und «gefüttert».



Ebenfalls im Oktober liess ich mich «medienwirksam» Gegen die Grippe impfen...das GF versucht laufend, Vorbild zu sein. Eine erste Anfrage, ob das GF helfend bei der Konzipierung einer Corona-Test-Strasse in Rheinfelden koordinierend einspringen würde, haben Wir positiv beantwortet. Dieses Projekt wurde dann jedoch nicht umgesetzt; das GZF übernahm die Testung mit einem eigenen Konzept.

Mit zahlreichen HelferInnen blieben wir in Kontakt und haben das Coronahelfernetzwerk pünktlich auf den November erneut in Einsatzbereitschaft versetzt. Vereinzelt haben wir Menschen in Quarantäne mit Einkäufen entlastet und sie mit Lebensmittelpaketen versorgt. Im Dezember starteten wir eine Verteilaktion von Chlausensäckli für Familien, die wir auf unserer Liste von der Lebensmittelverteilung im Frühling vermerkt hatten. Wir schenkten damit Kindern und Jugendlichen eine gesunde Samichlaus-Überraschung und Bastelanleitungen. Innerhalb von 3 Std. waren alle Säckli (heimlich) vor den Haustüren deponiert.

2020 hat uns gelehrt, flexibel und umsichtig sowie nachhaltig zu handeln. Die Sicherheit unserer Referenten/innen und KursleiterInnen stand dabei genauso im Zentrum wie die Gesundheitsförderung und -prävention für die Bevölkerung.

Das Gesundheitsforum dankt allen Referenten, Partnerorganisationen und HelferInnen für das gute und intensive Miteinander in dieser herausfordernden und schwierigen Zeit. Auch möchten wir an dieser Stelle die gute Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst Rheinfelden nach Abschluss unseres Corona-Einsatzes 2020 verdanken. Wir durften durch die Pandemie eine ganz neue Qualität von Zusammenarbeit erleben und schätzen lernen.

Ein grosses MERCI auch meinen Stiftungsratskollegen/innen für die konstruktive und gute Zusammenarbeit; insbesondere meiner unerschütterlichen Vizepräsidentin Ruth Sieber!

Wir starten positiv und motiviert ins 2021!

Für den Bericht:

Béa Bieber, Präsidentin