

GEMEINSAM GESUND IN ...

Gesundheitsfördernde Projekte in Gemeinden, Städten und Bezirken
Sieben Beispiele guter Praxis



Fonds Gesundes
Österreich



IMPRESSUM

Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich: Fonds Gesundes Österreich,
ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

Redaktion: Anna Krappinger MA, Aida Tanios BA, MA, Mag. Petra Winkler


Text: Mag. Yvonne Giedenbacher BA, kolkhos.net

Fotos: fotolia, FGÖ-Projekte

Grafische Gestaltung: paco Medienwerkstatt, 1160 Wien

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

März 2020

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH ● ● ●



**Fonds Gesundes
Österreich**



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens
Druckerei Odysseus Stavros Vrachoritis GmbH, UW 830

INHALTSVERZEICHNIS

Gemeinsam gesund in Ihrer Gemeinde!

Zum Einstieg 4

Lebenswelten gesund gestalten

Kommunale Gesundheitsförderung 5

Die Vielfalt kommunaler Gesundheitsförderung

Sieben Beispiele guter Praxis..... 8

Ein gesundes und aktives Leben – für alle Generationen

Gemeinsam gesund alt werden (Bernstein, Burgenland) 9

Gemeindeübergreifend Eltern informieren und vernetzen

Eltern-Baby-Kind Netzwerk – Gemeinsam Gesund im Unteren Drautal
(Weißenstein, Kärnten) 11

Nachbarschaft im Wohnprojekt gesund gestalten

Auf gute Nachbarschaft (Dornbirn, Vorarlberg)..... 13

Gesundheitsbewusste Stadt

Gemeinsam gesund in Mistelbach (Mistelbach, Niederösterreich)..... 15

Das Miteinander der Generationen fördern

Familienzeit in Thannhausen (Thannhausen, Steiermark)..... 17

Einen Gesundheitsprozess in Gang bringen

„Die Gesunde Gemeinde“ – Pilotprojekt (Birgitz, Tirol) 19

Gemeinsam gesund und mitten im Leben

Gemeinsam Gesund in St. Andrä am Zicksee (St. Andrä, Burgenland) 21

Gute Nachbarschaften – gut für die Gesundheit

Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ 23

Gesundheit für alle

Der Fonds Gesundes Österreich 25

GEMEINSAM GESUND IN IHRER GEMEINDE!

Zum Einstieg

Was macht ein gesundes Leben aus? Die meisten Menschen würden auf diese Frage wahrscheinlich antworten: Gesund essen, viel bewegen, nicht rauchen. Alles Faktoren, die mit dem Verhalten eines einzelnen Menschen zu tun haben. Die wenigsten kämen wohl auf den Gedanken, in diesem Zusammenhang auch die Lebensumstände oder die Beziehungen zu anderen Menschen zu nennen.

Viele Studien zeigen, dass Gesundheit nicht nur in der Hand des oder der Einzelnen liegt, sondern dass ein gesundes Leben sich aus verschiedenen Quellen speist, wie zum Beispiel Bildung, Einkommen, Arbeitsbedingungen, gebaute Umwelt, Natur oder den Möglichkeiten zur Teilhabe im Wohnumfeld.

Gerade Gemeinden und Städte als unmittelbare Lebenswelten der Menschen, haben hier gute Möglichkeiten und eine besondere Verantwortung: Sie können die Lebensbedingungen so (mit-)gestalten, dass ihre Bürgerinnen und Bürger die Chance auf ein gesundheitsförderndes Leben haben.

Mit seinem kommunalen Förderprogramm „Gemeinsam gesund in...“ möchte der Fonds Gesundes Österreich einen kleinen Impuls dazu geben, dass Gemeinden, Städte oder Bezirke in ganz Österreich gesundheitsförderliche Strukturen für ihre Bürgerinnen und Bürger aufbauen und stärken.

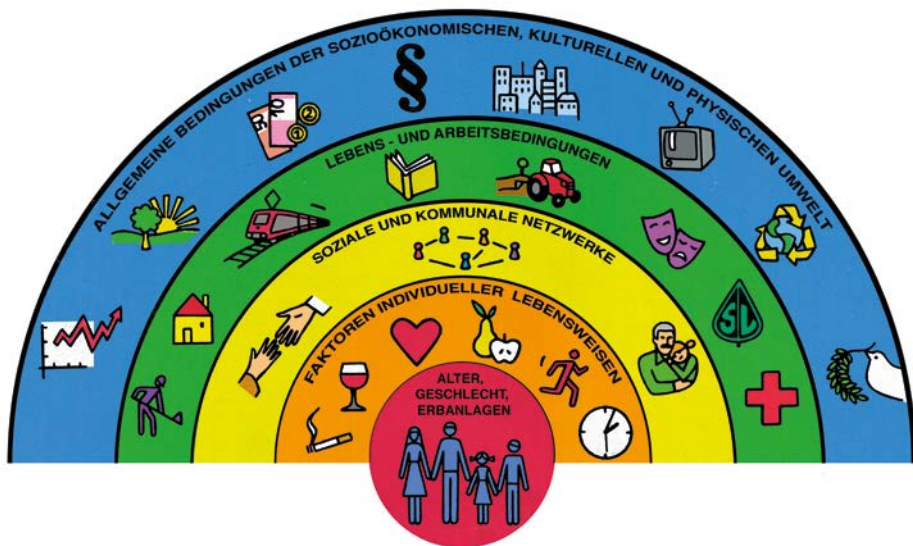
In dieser Broschüre wird eine kleine Auswahl von Projekten vorgestellt, die vom Fonds Gesundes Österreich im Rahmen der Förderschiene „Gemeinsam gesund in...“ unterstützt wurden. Allein an dieser Auswahl von Projekten ist zu sehen, wie vielfältig die Möglichkeiten für Kommunen sind, gemeinsam mit ihren Bürgerinnen und Bürgern die Gesundheit der Menschen zu fördern.

Wir hoffen, diese Beispiele inspirieren Sie, sich auch für kommunale Gesundheitsförderung und das gute Miteinander in Nachbarschaften einzusetzen!



LEBENSWELTEN GESUND GESTALTEN

Kommunale Gesundheitsförderung



Grafik „Gesundheitsdeterminanten“ (nach Dahlgren et al.)

Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der Menschen in die Lage versetzen soll, die Gesundheitsdeterminanten (siehe Grafik) mitzugestalten und ihre Gesundheit aktiv zu verbessern.

Damit die Menschen mit Maßnahmen der Gesundheitsförderung auch erreicht werden, setzt diese an den Lebenswelten der Menschen an, etwa im Kindergarten, in der Schule, im Betrieb. Eine Gemeinde oder Stadt besteht aus vielen dieser Lebenswelten, und gerade die kommunale Politik hat unzählige Möglichkeiten, Gesundheitsförderung zu gestalten. Sie kann neue Angebote etablieren, bestehende koordinieren, die ressortübergreifende Zusammenarbeit anstoßen, sich für bestimmte Themen stark machen und unterstützende Strukturen zur Verfügung stellen.

Von kommunaler Gesundheitsförderung profitiert nicht nur der einzelne Bürger, die einzelne Bürgerin. Ein verbessertes Wohlbefinden und ein besserer Gesundheitszustand der Menschen wirken auf die Gemeinde oder Stadt zurück: Die Menschen sind zufriedener, setzen sich stärker für ihren Lebensraum ein, vergrößern das Sozialkapital einer Region und benötigen weniger medizinische und andere Leistungen.

Da jeder Stadtteil, jede Stadt, jede Gemeinde ganz andere Voraussetzungen hat, ist kommunale Gesundheitsförderung „maßgeschneidert“ und orientiert sich an den jeweiligen regionalen Bedürfnissen, Problemlagen, aber auch Stärken und vorhandenen Ressourcen.

Besonders jene Bürgerinnen und Bürger, die es schwerer und die weniger Chancen auf ein gesundes Leben haben, sollten von Maßnahmen der kommunalen Gesundheitsförderung profitieren.

„Die Gesundheitsförderung setzt sich dafür ein, dass die Menschen in Österreich möglichst lange bei guter Gesundheit leben können und selbstständig bleiben. Am stärksten verwurzelt sind die Menschen in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld, dort wo sie leben, lernen und arbeiten. Der Rahmen dafür sind Städte und Stadtteile, Gemeinden und Regionen. Als zentrale Lebenswelt spielen diese eine bedeutende Rolle und schaffen wichtige Bedingungen, die die Gesundheit beeinflussen und innerhalb derer sich Gesundheit entwickelt.“ (Anna Krappinger, Fonds Gesundes Österreich)

Kommunale Gesundheitsförderung ist einer der Förderschwerpunkte des Fonds Gesundes Österreich. Innerhalb dieses Schwerpunkts spielt das Themenfeld „Soziale Unterstützung, Teilhabe und Zusammenhalt in Nachbarschaften“ – kurz: das gute Miteinander im Wohnumfeld (Nachbarschaft, Grätzel, Stadtteil, Gemeinde etc.) – eine besondere Rolle. Aus einer Vielzahl von Studien ist bekannt, wie wichtig Teilhabe und soziale Unterstützung für die Gesundheit sind.

TIPP

Auf der Website https://fgoe.org/FGOe_Aktivitaeten_Programmlinie_Kommunales_Setting

finden Sie Informationen darüber, was dem Fonds Gesundes Österreich im Zusammenhang mit der Förderung kommunaler Gesundheitsförderung wichtig ist.

Unter der Rubrik „Projektförderung“ finden Sie auf der Website des FGÖ weiterführende Informationen und Details zur Förderschiene „Gemeinsam gesund in ...“: https://fgoe.org/projekte_gemeinsam-gesund-in

Auf den nun folgenden Seiten sehen Sie anhand von ausgewählten „Gemeinsam gesund in“-Projekten, wie andere Gemeinden und Städte kommunale Gesundheitsförderung konkret umgesetzt haben.

TIPP

Auf <http://www.gesunde-nachbarschaft.at/gute-beispiele/initiative-suchen> kommen Sie mit nur zwei Klicks zu Beschreibungen vieler „Gemeinsam gesund in“-Projekte, die vom Fonds Gesundes Österreich gefördert wurden.



DIE VIELFALT KOMMUNALER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Sieben Beispiele guter Praxis

EIN GESUNDES UND AKTIVES LEBEN – FÜR ALLE GENERATIONEN

Gemeinsam gesund alt werden



Info

Gemeinde: Bernstein (Burgenland)

Einwohner/innen: ca. 2.300

Projektdauer: ca. 16 Monate

„Es ist ganz wichtig, dass die Menschen ihre eigenen Ideen einbringen können.“

In der burgenländischen Gemeinde Bernstein wird Gesundheitsförderung großgeschrieben. Nach der Teilnahme am FGÖ-finanzierten Modellprojekt „Gemeinsam gesund alt werden“, das von der Forschung Burgenland koordiniert wurde und mehrere Gemeinden im Bezirk Oberwart umfasste, entschied man sich dafür, das Thema weiterzuverfolgen und schloss ein gleichnamiges „Gemeinsam gesund in“-Projekt an. „Uns war dabei besonders wichtig, generationenübergreifende Aktivitäten zu initiieren“, erzählt die Bernsteiner Bürgermeisterin Renate Habetler. Die Aktivitäten umfassten daher nicht

nur Vorträge oder spezifische Angebote für bestimmte Zielgruppen, sondern auch viele intergenerative Aktionen, wie das gemeinsame Backen von Alt und Jung oder einen Familienwandertag. Gelingen konnte dies mit vielfältigen Kooperationen, in die nicht nur die ortsansässigen Vereine, sondern zum Beispiel auch der Kindergarten oder die Schule eingebunden waren. Bei allen Aktivitäten durfte jedenfalls der persönliche Austausch nicht zu kurz kommen, betont Renate Habetler: „Auch bei körperlichen Aktivitäten sollen die Leute die Möglichkeit haben, sich mit anderen auszutauschen. Die seelische Komponente ist ganz besonders wichtig.“

Distanzen überwinden – Begegnungen ermöglichen

In einer Gemeinde, die sich über eine große Fläche erstreckt und fünf Ortsteile umfasst, ist das Zusammenkommen nicht immer einfach. Vor allem ältere Menschen sind oft nicht mehr mobil genug, um an Angeboten teilzunehmen. Gemeinsam mit einem ortsansässigen Busunternehmer sorgte die Gemeinde dafür, dass alle Menschen zu den Aktivitäten gelangen konnten. Die Teilnehmerzahlen zeigten, dass die Bemühungen der Gemeinde auf fruchtbaren Boden fielen: „Ganz aktiv machten in unserem Projekt etwa 80 Leute mit. Ein besonders großer Erfolg war unsere Aktion ‚3.000 Schritte mehr‘, mit der wir zu mehr Bewegung anregen wollten. Da waren überraschend viele Leute ganz begeistert dabei“ erzählt Renate Habetler und ergänzt: „Vor allem hat man bei den verschiedenen Aktivitäten Menschen gesehen, die man sonst eher nicht mehr sieht. Wir haben es wirklich geschafft, viele aus ihren Häusern ‚herauszulocken‘.“

Ein gesundes Leben ohne „Müssen“

Viele der Aktivitäten, die im Projekt gesetzt wurden, sind jetzt fix im Gemeindegeschehen verankert. Es finden zum Beispiel immer wieder Vorträge zu verschiedensten gesundheitsbezogenen Themen statt – die Themenvorschläge kommen aus der Bevölkerung – und die Nordic-Walking-Gruppe trifft sich drei Mal pro Woche. Trotzdem gibt es noch viel zu tun, ist Renate Habetler, die sich auch bei ihren Mitarbeiter/innen für das Thema Gesundheit stark macht, überzeugt: „Ich wünsche mir, dass die Menschen ein gesundes Leben führen und sich etwas Gutes tun, ohne extra darüber nachdenken und sich zu etwas zwingen zu müssen; dass sie sich ganz ‚automatisch‘ für ein gesundes Leben entscheiden.“

GEMEINDEÜBERGREIFEND ELTERN INFORMIEREN UND VERNETZEN

Eltern-Baby-Kind Netzwerk –
Gemeinsam Gesund im Unteren Drautal



Info

Gemeinde: Weißenstein (Kärnten)

Einwohner/innen: ca. 2.990

Projektdauer: 17 Monate

„Ein tragfähiges Netzwerk und eine Informationsplattform für Familien sind wesentlich.“

Beruf und Kinderbetreuung „unter einen Hut zu bringen“ ist nicht immer ganz einfach. Wer hat da noch genug Zeit, um Leute zu treffen, sich mit anderen in Ruhe auszutauschen und spannende Angebote in Anspruch zu nehmen? Im Kärntner Projekt „Eltern-Baby-Kind Netzwerk“ wurde über vier Nachbargemeinden (Weißenstein, Ferndorf, Paternion, Zlan) hinweg ein Netzwerk aufgebaut, um die jungen Familien in diesen Gemeinden mit konkreten Angeboten zu den Themenfeldern Familie und Gesundheit zu unterstützen. Die Projektidee entstand im Arbeitskreis der Gesunden Gemeinden. Diese Struktur sichert auch das nachhaltige Bestehen des Netzwerkes.

Interessant, leistbar und erreichbar

Das Projekt brachte Anbieter/innen von Vorträgen, Workshops und Kursen und das Publikum (Eltern) zusammen, unterstützte bei Bedarf bei der Organisation und übernahm die Informationsverbreitung mit dem Ziel, ein tragfähiges Netzwerk und eine Informationsplattform für Familien aufzubauen. Die Referent/inn/en waren über Arbeitskreise in die Bedarfserhebung einbezogen. Die Bevölkerung wurde über die Neuen Medien (z.B. Facebook, WhatsApp) und die persönliche Ansprache nach ihren Wünschen befragt. Die gemeindeübergreifenden Angebote – z.B. Babytreffs, Elternseminare – wurden so geplant, dass auch die Kinder gut dabei sein konnten. Wichtig war auch

immer, dass die Familien ein Programm vorfanden, das auf ihre Interessen abgestimmt, leistbar und gut erreichbar war.

Ansprechpartner/in sein

Das Projektteam konnte nicht nur eine beachtliche Expert/inn/en-Datenbank zusammenstellen, sondern informiert seither die Familien in der Region regelmäßig über Newsletter und Social Media. Außerdem stehen die Koordinator/inn/en der vier Gesunden Gemeinden für Anfragen und Anregungen zur Verfügung. Diese Präsenz und Erreichbarkeit sind die Erfolgsfaktoren für den guten Kontakt und Austausch mit der Bevölkerung, aber auch mit den Expert/inn/en und Anbieter/inne/n.

NACHBARSCHAFT IM WOHNPROJEKT GESUND GESTALTEN

Auf gute Nachbarschaft



Info

Gemeinde: Dornbirn (Vorarlberg)

Einwohner/innen: ca. 49.500

Projektdauer: 36 Monate

*„Der Gemeinschaftsraum ist wichtig für das
zwanglose Miteinander.“*

Eines ist sicher und wissenschaftlich belegt: Eine gute Nachbarschaft ist gut für die Gesundheit. Aber wie gestaltet man eine Nachbarschaft von Anfang an gut und gesundheitsförderlich? Als die Stadt Dornbirn ein Gebäude mit 24 Wohnungen in einer ehemaligen Textilfabrik („Gasser-Park“) mietete, sollte das Wohnprojekt von vornherein dem Gesundheitsförderungs- und Präventionsgedanken folgen. Isolation und Einsamkeit sollten vorgebeugt und das förderliche Miteinander gestärkt werden. Das Projekt sah einen Gemeinschaftsraum und eine Spielgruppe (Kinderkrippe) vor, nun

ging es darum, das Gebäude mit nachbarschaftlichem Leben zu erfüllen. Damit wurde schon lange vor dem Einzug der neuen Mieterinnen und Mieter begonnen, wie die Projektbegleiterin Silvia Gächter von der Stadt Dornbirn erzählt. „Wir haben schon vor der Vermietung mit den Interessentinnen und Interessenten gesprochen und geschaut, ob diese Freude an einem aktiven Miteinander haben würden.“ Daraufhin folgten drei Veranstaltungen, bei denen sich die Mieterinnen und Mieter – alles Menschen knapp vor oder im Ruhestand – kennenlernen und gemeinsam entscheiden konnten, welche Projekte sie gerne angehen würden.

Gemeinsam leben – gemeinsam tun

Nach dem Einzug folgten weitere Workshops, bei denen die neuen Bewohnerinnen und Bewohner mithilfe einer externen Moderation das Zusammenleben gemeinsam gestalteten. So wurde etwa eine Hausordnung entwickelt oder organisatorische Fragen – zum Beispiel zur Betreuung des Gartens – geklärt. Sehr schnell aber taten sich die Bewohnerinnen und Bewohner auch zu gemeinschaftlichen Aktivitäten zusammen. Es entstand eine Turngruppe, ein Adventbasar wurde veranstaltet und der „Montagshock“ wurde eingerichtet: Bis heute treffen sich alle,

die Lust darauf haben, am Montagabend im Gemeinschaftsraum, um zu plaudern und neue Projekte zu planen. Der Gemeinschaftsraum als zwangloser Treffpunkt spielt für das Miteinander eine wesentliche Rolle, ist Silvia Gächter überzeugt: „Ohne Gemeinschaftsraum wäre es sicher schwieriger für die Nachbarinnen und Nachbarn, sich zu organisieren. Zum Montagshock geht man, wenn man möchte. Und wenn es einmal nicht passt, bleibt man weg.“

Hilfe unter Nachbarinnen und Nachbarn

Dass man sich in einer guten Nachbarschaft auch auf den anderen verlassen kann, beweisen die Nachbarinnen und Nachbarn im Gasser-Park, weiß Silvia Gächter: „Wenn jemand krank ist, dann geht ein Nachbar oder eine Nachbarin einkaufen oder macht ein Frühstück. Und die beiden Hunde im Wohnprojekt finden immer jemanden, der mit ihnen Gassi geht, wenn Herrchen oder Frauchen es nicht schaffen.“ Auch in Zukunft wird Silvia Gächter das Projekt begleiten: „Bei jedem ersten Montagshock im Monat bin ich dabei. Wir haben in einer Feedbackrunde zum offiziellen Abschluss des Projekts gesehen, dass die Menschen es sehr schätzen, dass sie eine fixe Ansprechperson haben. Und die Stadt Dornbirn möchte ja, dass alles weiterhin so gut funktioniert.“

GESUNDHEITSBEWUSSTE STADT

Gemeinsam gesund in Mistelbach



Info

Gemeinde: Mistelbach (Niederösterreich)

Einwohner/innen: ca. 11.100

Projektdauer: 24 Monate

„Gesundheit gehört zu allen Politikbereichen.“

Wie fördert man das Gesundheitsbewusstsein und das gute Miteinander einer ganzen Stadt? Und wie rückt man dabei besonders jene Menschen in den Vordergrund, die vielleicht weniger Gesundheitschancen als andere haben? Das Projekt „Gemeinsam gesund in Mistelbach“ hat sich genau diesen Fragen auf sehr praktische Weise gewidmet. Das Projekt adressierte die gesamte Bevölkerung der Stadtgemeinde, wollte aber im Speziellen Schüler/innen, Geflüchtete und Asylwerber/innen, Freiwillige und sozial benachteiligte Menschen erreichen.

Gesundheit als Thema für alle

In „Gemeinsam gesund in Mistelbach“ wurde eine Reihe von Maßnahmen rund um Gesundheitsförderung gebündelt. Ein wichtiger Baustein war etwa die Veranstaltung einer „Gesundheitswoche“, auf der Firmen und Therapeut/inn/en aus Mistelbach gesundheitsfördernde Angebote (z.B. Vorträge, Beratungen, Bewegungseinheiten) setzten. „Es war uns wichtig, ganz niederschwellig für Gesundheitsthemen zu interessieren – sozusagen ‚nebenbei‘, etwa beim Einkaufen“, berichtet Brigitte Schodl, zuständig für Gesundheit, Soziales und Förderungen bei der Stadtgemeinde Mistelbach. Kostenfreie monatliche Vorträge im Rahmen der Gesunden Gemeinde ergänzten dieses Informations- und Sensibilisierungsangebot.

„Gesundheitsförderung macht einfach Spaß. Da kann man wirklich viel tun.“

Vielfältige Ansatzpunkte für diverse Zielgruppen

Während sich diese Informationsangebote an alle Mistelbacher/innen richteten, wurden spezifische Zielgruppen mit eigenen Maßnahmen erreicht. Zum Beispiel: Bei Schüler/inne/n rückte man die Themen fairen/regionalen Konsum und Bewegung in den Vordergrund: Sie führten etwa Schul-

projekte durch und ein „Tag des Schulsports“ wurde abgehalten. Für Geflüchtete und Asylwerber/innen wurden verschiedene Integrationsprojekte initiiert – mit langfristiger Wirkung, wie Brigitte Schodl erzählt: „Noch heute engagieren sich viele Menschen ehrenamtlich und selbstlos – geben Deutschkurse oder gestalten die Freizeit mit den Geflüchteten sinnvoll, etwa beim gemeinsamen Garteln.“ Finanziell benachteiligte Mistelbacher/innen wurden hingegen mit kostengünstigen Bewegungsangeboten sowie einer kostenfreien Beratung unterstützt. Zudem brachten Menschen mit Behinderungen bei einer „Gemeindebegehung barrierefrei“ ihre Sicht auf die Fortbewegungsmöglichkeiten und die Barrieren in der Stadt ein. In Zusammenarbeit mit dem Verein „Bildung hat Wert“ wurde ein Maßnahmenkatalog entwickelt, um die identifizierten Barrieren abzubauen.

Nachhaltigkeit

Das Projekt hat viele nachhaltige Wirkungen, erzählt Brigitte Schodl: Die Vernetzung sei nachhaltig gelungen, das ehrenamtliche Engagement weiterhin groß, die Gesundheitswoche ging 2019 in die nächste Runde und aktuell stehe das Thema Bewegung in einem neuen „Gemeinsam gesund in“-Projekt ganz oben auf der Agenda.

DAS MITEINANDER DER GENERATIONEN FÖRDERN

Familienzeit in Thannhausen



Info

Gemeinde: Thannhausen (Steiermark)

Einwohner/innen: ca. 2.400

Projektdauer: ca. 24 Monate

*„Gemeinsam etwas zu bewegen –
darum geht's!“*

Ziel des „Gemeinsam gesund in“-Projekts „Familienzeit in Thannhausen“ war und ist es, dass engagierte Personen und Familien ein Netzwerk bilden, das zum regelmäßigen Austausch und zu gemeinsamen Aktivitäten anregt. Neu hinzugezogene Familien sollten mit den schon länger ansässigen zusammengebracht werden, damit die Eltern sich bei gesundheitsfördernden Bildungs- und Freizeitangeboten vernetzen und austauschen können. Wichtig war aber auch, die Bürgerinnen und Bürger dazu zu ermutigen, sich aktiv für das Miteinander einzusetzen. Und auch die ältere

Generation sollte durch die „Familienzeit“ angesprochen werden, erzählt Rosa Derler, Mitarbeiterin des Bürgerservice der Gemeinde Thannhausen und Projektleiterin: „Wir wollten ‚Familie‘ ganz umfassend sehen – über alle Generationen hinweg.“

Gemeinsam das Miteinander planen

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor von „Familienzeit in Thannhausen“ war und ist das Projektteam. Insgesamt 18 Familien arbeiten in diesem Team mit und planen die Aktivitäten gemeinsam. „Bis heute treffen wir uns in diesem Projektteam, um gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen. Es ist ein wirkliches Miteinander und alle packen mit an“, so Rosa Derler über den partizipativen und nachhaltigen Charakter des Projekts. Beim Aufbau des Projektteams spielte die persönliche Ansprache eine wesentliche Rolle, berichtet sie weiter: „Ich habe gezielt Leute angesprochen, die noch nicht so aktiv in der Gemeinde waren. Viele Menschen machen gerne mit, trauen sich aber vielleicht von sich aus nicht. Sie brauchen jemanden, der sie anspricht.“

„Die Menschen sind wirklich dazu bereit, das Gemeindeleben mitzugestalten.“

Nach der Auftaktveranstaltung wurde über die Projektlaufzeit hinweg ein buntes Programm für die gesamte Gemeindebevölkerung auf die Beine gestellt. Vorträge zu Ernährung, psychischer Gesundheit, Prävention oder Resilienz, Selbstverteidigung für Mädchen, Kochkurse für Männer und Kinder, Bewegungsangebote, „Zwerglertreff“ für die Kleinsten, Familienwandertag, Flohmarkt für Kindersachen und Seniorencafé – bei mehr als 140 Veranstaltungen und Angeboten war für jeden und jede etwas dabei.

Vom Projekt zum „Selbstläufer“

Auch wenn nach dem offiziellen Ende des Projekts nicht mehr so viele Aktivitäten auf dem Programm stehen, konnten doch viele Angebote nachhaltig im Gemeindeleben verankert werden, berichtet Rosa Derler und ergänzt: „Am meisten freut uns, dass vieles zu einem Selbstläufer geworden ist. Das Projektteam sagt einfach: So, was machen wir als Nächstes? Wie gehen wir's an?“

Das Engagement der Gemeinde und ihrer Bewohnerinnen und Bewohner wurde jedenfalls bereits ausgezeichnet: In der Gemeindewertung der „Zukunftsgemeinden 2019“ – einer Initiative des Landes Steiermark und des Steirischen Volksbildungswerks – belegte Thannhausen den ersten Platz.

EINEN GESUNDHEITSPROZESS IN GANG BRINGEN

„Die Gesunde Gemeinde“ – Pilotprojekt



Info

Gemeinde: Birgitz (Tirol)

Einwohner/innen: ca. 1.380

Projektdauer: 18 Monate

„Aktive Einbeziehung der Bürgerinnen und Bürger ist wichtig.“

Wie kommt die Gesundheit auf die Agenda einer Gemeinde? Wie erreicht man mit diesem Thema auch die Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde? Und wie kann man das Thema in weiterer Folge auf die Umlandgemeinden ausdehnen? Diese drei großen Fragen standen am Anfang des Pilotprojekts „Die Gesunde Gemeinde“ im Tiroler Birgitz. Neben der strukturellen Verankerung des Themas Gesundheit, sollten auch die Bürgerinnen und Bürger mit Informationen versorgt, Angebote gesetzt und das Miteinander und der gemeinsame Gestaltungswille in der Gemeinde durch die aktive Beteiligung der Menschen gestärkt werden.

Politische Verankerung und Mitarbeit der Bevölkerung

Um das Thema politisch zu verankern, wurde im Gemeinderat von Birgitz eine Leitungsgruppe gewählt. Sie bestand aus drei Gemeinderäten. Gemeinsam mit Expert/inn/en aus der Bevölkerung sollte dieser Gesundheitsausschuss die Umsetzung der selbst gesteckten Ziele sichern. Um auch die Bevölkerung gut in den Prozess einzubinden und deren Wünsche und Bedürfnisse besser kennenzulernen, wurden die Birgitzerinnen und Birgitzer mittels „Gesundheitsfragebogen“ befragt. Danach kamen bei einem „Tag der Gesundheit“ – die offizielle Auftaktveranstaltung des Projekts – alle Interessierten zum Thema Gesundheit zusammen.

Die darauffolgende Gesundheitstagung diente nicht nur der Präsentation des Projekts: Die Birgitzerinnen und Birgitzer konnten dort auch ihre Ideen zum Thema Gesundheit einbringen. In Arbeitskreisen wurde danach zu verschiedenen Themen gearbeitet und die Ergebnisse der Diskussi-

onen landeten wieder beim Gemeinderat, der die Vorschläge diskutierte, bei Bedarf Beschlüsse fällte und so die Umsetzung aktiv unterstützte.

Angebote für Alt und Jung

Als Ergebnis dieses partizipativen Prozesses wurde eine Reihe von Angeboten für die Bevölkerung gesetzt, wie zum Beispiel Bewegungsangebote (z.B. Tanzen, Seniorenturnen, Nordic Walking), Vorträge und Veranstaltungen zu gesundheitsrelevanten Themen, Kinder-Fußball-Turniere, diverse Aktionen (z.B. „Autofreier Tag in Birgitz“) oder die Errichtung eines Schulgartens. Auch eine „Computeria“ – ein Lern- und Begegnungsort für ältere Menschen, die sich mit Computer und neuen Technologien befassen wollen – wurde eingerichtet. Bei allen Aktivitäten ging es nicht nur darum, gesundheitsfördernde Inhalte zu transportieren – auch wenn man sich die beiden inhaltlichen Schwerpunkte Bewegung und Ernährung gesetzt hatte –, sondern auch die Menschen von Birgitz, egal ob alt oder jung, zusammenzubringen.

GEMEINSAM GESUND UND MITTEN IM LEBEN

Gemeinsam Gesund in St. Andrä am Zicksee



Info

Gemeinde: St. Andrä am Zicksee
(Burgenland)

Einwohner/innen: ca. 1.400

Projektdauer: 26 Monate

„Angebote sollen die verschiedenen Generationen zusammen bringen.“

In der burgenländischen Gemeinde St. Andrä am Zicksee spielt das Thema Gesundheit schon länger eine wichtige Rolle. Seit 2010 nimmt die Gemeinde am Programm „Gesundes Dorf“ Burgenland teil. Diese Voraussetzung und die „Gesundes Dorf“-Strukturen waren bei der Durchführung von „Gemeinsam Gesund in St. Andrä am Zicksee“ eine große Hilfe. Außerdem unterstützte die Gesundheitsförderungsorganisation PROGES bei der Planung, Umsetzung und der Prozessbegleitung.

Mit Gesundheitsförderung in die Mitte

„Gemeinsam Gesund in St. Andrä am Zicksee“ hatte eine Hauptzielgruppe: Vor allem die älteren Gemeindegliederinnen und -bürger sollten die Möglichkeit bekommen, über gesundheitsfördernde Aktivitäten verstärkt am Gemeindeleben teilzunehmen. Zusätzliche Angebote sollten die verschiedenen Generationen zusammenbringen. „Vor allem die älteren Bewohnerinnen und Bewohner haben die Angebote gut angenommen“, bestätigt Waltraud Tschida vom „Gesunden Dorf“ St. Andrä.

Fixtermine und zusätzliche Aktivitäten

Ein erster Programmwurf wurde im Projektteam des Gesunden Dorfes geplant. Zusätzlich wurden aber auch die älteren Bürgerinnen und Bürger nach ihren Wünschen befragt. Auf diese Weise konnten sie sich bereits in die Programmplanung einbringen. Das Programm bestand aus einem wiederkehrenden, fixen Angebot an drei Wochentagen – Dienstag „Spieletag“ (Förderung der Motorik und Gedächtnistraining), Mittwoch „Kaffee und Tratsch-Tag“ (Gemeinsam statt einsam) sowie Donnerstag „Aktiver Tag“ (Bewegungsübungen mit einer Physiotherapeutin). Zusätzlich wurden Aktivitäten

wie z.B. Ernährungsworkshops, Vorträge zu Gesundheitsthemen (Demenz, Pflege etc.) und intergenerative Feste und Veranstaltungen initiiert. Waltraud Tschida berichtet, dass sich einiges auch über das offizielle Projektende hinaus erhalten hat: „Regelmäßig kommen am Mittwoch um die 15 Menschen zusammen, um miteinander die Zeit zu verbringen.“ Weitere Aktivitäten, wie gemeinsames Handarbeiten oder Kochen, sind schon in Planung: „Wir schauen uns jetzt einmal an, wie das anläuft.“

„Wenn du hingehst, geh ich auch“

Die Werbung und Öffentlichkeitsarbeit für das Thema Gesundheit und die konkreten Angebote erfolgte vor allem über die Medien der Gemeinde, wie etwa die Gemeindezeitung, die Gemeindeforum, die Gemeindeforum, die Gemeindeforum, spielte die Mundpropaganda eine wesentliche Rolle, ganz nach dem Motto „Wenn du hingehst, gehe ich auch.“

Aber auch die Vernetzung mit lokalen Vereinen war wichtig, um das Projekt an die Leute zu bringen. Eine Auftakt- und eine Abschlussveranstaltung, zu denen die gesamte Bevölkerung eingeladen wurde, rahmten das Projekt gut sichtbar ein.



GUTE NACHBARSCHAFTEN – GUT FÜR DIE GESUNDHEIT

Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“

Die in dieser Broschüre vorgestellten Projekte, die im Rahmen der Förderschiene „Gemeinsam gesund in...“ des Fonds Gesundes Österreich finanziell unterstützt wurden, orientierten sich an den Themen der FGÖ-Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“.



Auf gesunde Nachbarschaft!

Unsere Beziehungen zu anderen Menschen sind wichtig für unsere Lebensqualität, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Das wissen wir aus vielen Studien zum Thema.

Gerade Nachbarschaften können hier eine zentrale Rolle spielen. Menschen, die weniger stark in andere soziale Netze (z.B. Arbeitsplatz, Vereinsleben) eingebunden sind – wie etwa ältere Menschen, Eltern kleiner Kinder, neu Hinzugezogene – können von guten Nachbarschaften besonders profitieren: Hier findet man Geselligkeit und kann leichter mit Gleichgesinnten für ein gesundes Leben aktiv werden. Aber man findet auch Rat und Tat, wenn man einmal Unterstützung braucht.

Um zu zeigen, wie wichtig gute Nachbarschaften für die Gesundheit sind, hat der Fonds Gesundes Österreich 2012 die Initiative **„Auf gesunde Nachbarschaft!“** ins Leben gerufen. Die vielfältigen „Auf gesunde Nachbarschaft!“-Aktivitäten sollen dazu beitragen, den Zusammenhalt im unmittelbaren Lebensumfeld gesundheitsfördernd zu stärken:

Sensibilisieren und informieren

Die Initiative informiert über den Zusammenhang zwischen guter Nachbarschaft und Gesundheit und motiviert die Menschen dazu, sich in ihren Lebens- und Arbeitsbereichen für gute Nachbarschaften zu engagieren.

Unterstützen und fördern

In der Initiative werden innovative Projekte gefördert, die für den Aufbau von gesundheitsfördernden Nachbarschaftsnetzwerken und eine bessere soziale Teilhabe von Menschen in Nachbarschaften arbeiten.

Vernetzen und weiterbilden

„Auf gesunde Nachbarschaft!“ bringt Fachleute und Multiplikator/inn/en zusammen. Weiterbildungsangebote sollen dazu beitragen, dass das Wissen um die Bedeutung guter Nachbarschaften möglichst weite Kreise zieht.

TIPP

Auf www.gesunde-nachbarschaft.at finden Sie alle Informationen über die Initiative. Dort können Sie auch den Newsletter abonnieren. Folgen Sie auch der Facebook-Seite „Auf gesunde Nachbarschaft“!



GESUNDHEIT FÜR ALLE

Der Fonds Gesundes Österreich

Alle in Österreich lebenden Menschen sollen bei guter Gesundheit ein hohes Alter erreichen. Dafür setzt sich der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), die österreichische Förder- und Kompetenzstelle für Gesundheitsförderung und Prävention, ein.

Gesundheit definieren wir genauso wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO): nämlich als **körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden**. Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.

Zu einem gesunden Leben kann jeder und jede Einzelne etwas beitragen, wie etwa eine ausgewogene Ernährung oder regelmäßige Bewegung (Verhaltensebene). Auf viele Faktoren, die wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit sind, hat jedoch eine einzelne Person wenig Einfluss, wie zum Beispiel auf Arbeitsbedingungen oder Umweltbelastungen (Verhältnisebene). Da braucht es gemeinsame Anstrengung und strukturelle Gestaltung.

Der Fonds Gesundes Österreich arbeitet daran, zu gesundheitsfördernden Veränderungen auf beiden Ebenen beizutragen. Dies geschieht vor allem durch die Förderung von Projekten, die Durchführung von eigenen Initiativen, durch Weiterbildungsangebote und die Herausgabe von Publikationen zu gesundheitsrelevanten Themen.

TIPP

Auf www.fgoe.org finden Sie nicht nur viele Informationen über unsere Arbeitsbereiche und Aktivitäten, sondern auch viele Publikationen, die Sie kostenlos bestellen oder downloaden können!

„Besonders wichtig ist uns bei allen unseren Aktivitäten die gesundheitliche Chancengerechtigkeit. Alle in Österreich lebenden Menschen – egal, ob Mann oder Frau, arm oder reich, am Land oder in der Stadt, hier geboren oder zugewandert – sollen die Chance haben, gesund zu leben und gut alt zu werden und jene, die besonders bedürftig sind, sollen besondere Unterstützung bekommen.“ (Klaus Ropin, Fonds Gesundes Österreich)

Der FGÖ

ist einer von drei Geschäftsbereichen der Gesundheit Österreich GmbH. Bund, Länder und Gemeinden stellen gemeinsam das jährliche Budget im Rahmen des Finanzausgleichs zur Verfügung. Die Grundlage unserer Arbeit ist das Gesundheitsförderungsgesetz aus dem Jahr 1998. In unserem Kuratorium sind wichtige Institutionen und Organisationen der Bundes-, Landes- und Gemeindeebene vertreten. Außerdem verfügen wir über einen wissenschaftlichen Beirat, der Projektanträge bewertet und den FGÖ berät. Unsere Geschäftsstelle in Wien sorgt für den problemlosen Ablauf aller Aktivitäten.

TIPP

Der Fonds Gesundes Österreich bietet auch Fortbildungen rund um Gesundheitsförderung für verschiedene Zielgruppen (z.B. Bürgermeister/innen, Amtsleiter/innen sowie kommunale Multiplikator/inn/en) an. Informieren Sie sich auf https://fgoe.org/Fortbildungen_und_Veranstaltungen über diese Angebote!

Publikationen des Fonds Gesundes Österreich



Mit der Initiative „**Auf gesunde Nachbarschaft!**“ setzt sich der Fonds Gesundes Österreich für gesundheitsfördernde Nachbarschaften in Stadt und Land ein. Die Publikationen, die im Rahmen von „Auf gesunde Nachbarschaft!“ erarbeitet wurden – zwei Informationsfolder, eine Broschüre und ein Handbuch – richten sich an Multiplikator/inn/en bzw. an die allgemeine Bevölkerung und enthalten Informationen, Ideen und Tipps für alle, denen gute Nachbarschaften am Herzen liegen.



Der Fonds Gesundes Österreich richtet sich mit seinem **Bildungsnetzwerk-Seminarprogramm** vorrangig an Menschen, die in der Gesundheitsförderung aktiv sind. In den Seminaren zum Thema Nachbarschaften wird das gesammelte Wissen aus „Auf gesunde Nachbarschaft!“ weitergegeben und auch über die Förderschiene „Gemeinsam gesund in...“ informiert.



Die kompakten **Bürgermeister/innen-Seminare** sind für (Vize-) Bürgermeister/innen, Amtsleiter/innen und Ortsvorsteher/innen konzipiert und zeigen Wege auf, die eigenen Ressourcen zu stärken und gesundheitsförderliche Strukturen in Gemeinde oder Stadt zu unterstützen.



Alle Publikationen erhalten Sie **gratis** beim **Fonds Gesundes Österreich**, ein Geschäftsbereich der **Gesundheit Österreich GmbH**, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien, Tel: 01/8950400, Fax: 01/8950400-720, fgoe@goeg.at, www.fgoe.org