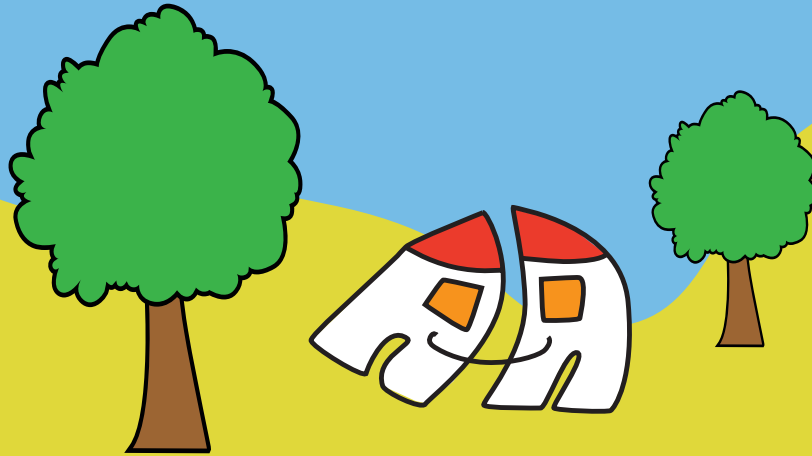




Bewegte  
Nachbarn



# Gemma Zusammen Spaziergänge



## HANDBUCH Ausbildung Spazierbuddys

In Kooperation mit:



Dieses Projekt wird gefördert von:



Ein Projekt im Rahmen der Initiative:



**Auf gesunde Nachbarschaft!**  
[www.gesunde-nachbarschaft.at](http://www.gesunde-nachbarschaft.at)



**Autorinnen:** Elisabeth Schöttner, Doris Wiesmeier, Elisabeth Zupanc-Dunst, Michaela Krenn, Verena Stangl-Hörmann

## Vorwort

Schön, dass Sie sich entschieden haben, Spazierbuddy zu werden!

Sie leisten hiermit einen wertvollen Beitrag zu Ihrer Gesundheit und der Gesundheit Ihrer Mitmenschen bzw. Nachbarn.

Wer rastet, der rostet.

Im Volksmund weiß man das bereits seit jeher. Mittlerweile kann wissenschaftlich belegt werden, dass bereits 2 ½ Stunden Bewegung pro Woche (wie zum Beispiel spazieren gehen) großen gesundheitlichen Nutzen bringt. Zusätzlich sollte man 2x wöchentlich seine Muskeln kräftigen.

Um diese Empfehlungen leichter umsetzen zu können, haben wir ein Mini-Buch im Jackentaschenformat erstellt, das als Leitfaden und Erinnerungshilfe für die Übungen dienen soll. Das Theraband passt ebenfalls in die Jackentasche und ist perfekt geeignet, um die Muskeln zu stärken. Aber auch ohne Theraband sind die Übungen für viele schon eine große Herausforderung.

Mit der Ausbildung zum Spazierbuddy wollen wir einen Impuls für mehr Gesundheit und für eine bessere Nachbarschaft setzen, die der aktuellen Gesundheitskrise trotzt.

Die Lebensqualität und das Wohlbefinden Ihrer SeniorInnen werden gesteigert und Sie haben einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet, längerfristig selbstbestimmt und schmerzfrei leben zu können.

### **Was fürs Gehen spricht:**

- es erfordert keine besondere Ausrüstung
- ist fast überall möglich
- ist umweltfreundlich
- wirkt gegen Stress
- das Verletzungsrisiko ist minimal
- ist auch für untrainierte und übergewichtige Menschen geeignet
- hat einen positiven Einfluss auf die Selbstständigkeit im Alter
- und gehen ist kostenlos!

*Quelle: Projekt „Gemeinsam Gehen“, Juli 2011 bis September 2013 von Styria vitalis mit der Stadtgemeinde Kapfenberg; Gefördert von Land Steiermark, Gesundheit und FGÖ*

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>2</b>
<b>Vorbereitungen</b>	<b>4</b>
Meine Spazierrunde	4
Meine Ideen für die Spazierrunde	4
Das nehme ich mit auf die Spazierrunde	5
Terminfindung	5
Treffpunkt mit der Gruppe	5
Durchführung	5
Nach dem Spaziergang	6
<b>Erläuterungen der 4 Übungskategorien</b>	<b>6</b>
<b>Bewegungs-Mini-Buch</b>	<b>7</b>
<b>Wie gewinne ich SeniorInnen für meine Spaziergänge?</b>	<b>14</b>
Vor dem Start	14
Über Spaziergänge informieren	15
Handzettel	15
Nachbarn, Freunde, Bekannte ansprechen	16
Vereine und Co	17
(Soziale) Medien	17
Eigene Ideen	17
<b>Information über das Ehrenamt</b>	<b>18</b>
<b>Anhänge</b>	
Beispiel Handzettel	22
Beispiel Datenerfassung	23
Beispiel Anwesenheitsliste	24
Vorlage DSGVO	25

## Vorbereitungen

### Meine Spazierrunde:

Meine Spazierrunde sollte verkehrsberuhigt sein und wenige Steigungen enthalten. Der Untergrund sollte auch nach Regenfällen gut begehbar sein. Es ist angenehm, den Weg so zu wählen, dass man einen Teil der Zeit nebeneinander gehen kann. So kann man sich während dem Gehen gut unterhalten. Im Idealfall gibt es ein lauschiges Plätzchen mit Sitzbank, das sich sowohl für die Turnübungen als auch zum Rasten eignet. Mit den Jahreszeiten ändern sich auch die Gegebenheiten auf der Strecke. Im Frühjahr genießt man oft noch die direkte Sonneneinstrahlung und Wärme der Sonne. Im Hochsommer wird man eher den kühlen Schatten der Bäume suchen. Im Winter sollte man darauf achten, dass der Weg schnee geräumt und eisfrei ist. Es ist somit erforderlich, dass man bei der Wahl der Spazierrunde flexibel bleibt.

### Meine Ideen für die Spazierrunde:

---

---

- verkehrsberuhigt
- wenig Steigungen und Gefälle
- nebeneinander gehen zumindest zeitweise möglich
- Strecke auch nach Regenfällen gut begehbar
- barrierefrei für Personen mit Gehilfe oder Rollator (bei Bedarf)
- Sitzgelegenheit/ Parkbank zum Ausruhen und zum Turnen

Direkt vor dem Spaziergehen sollte man nachsehen, wie das Wetter ist und welche Temperatur es draußen hat, um die richtige Kleidung und das richtige Schuhwerk zu wählen. Wesentlich für das Temperaturempfinden ist nicht nur die Sonneneinstrahlung, sondern auch der auch Wind.

- Wie ist das Wetter?
- Temperatur? Sonne? Wind?

### Das nehme ich mit auf die Spazierrunde:

- Gute Outdoorbekleidung und passendes Schuhwerk erhöhen die Freude beim Spaziergang. Je nach Wetterlage sollte an Stirnband, Kappe, Sonnenbrille und Sonnencreme gedacht werden.
  - Handy für Notfälle, Medikamente bei Bedarf
  - Mini-Buch mit den Turnübungen
  - Theraband
  - Mund-Nasen-Schutz (bei Bedarf)
- 
- 

### Terminfindung:

Vormittag, Nachmittag, Abend. Jede Uhrzeit hat Ihren Reiz.  
Welcher Wochentag und welche Uhrzeit kommen für mich in Frage?

---

### Treffpunkt mit der Gruppe:

Wann und wo?

---

### Durchführung:

Viel Spaß beim Spaziergehen!  
2 Meter Abstand halten nicht vergessen.

## Nach dem Spaziergang:

Feedback – so ist es mir bei meiner 1. Runde gegangen:

---

---

---

---

## Erläuterungen der 4 Übungskategorien

### **G** Gleichgewicht/Koordination

Durch Übungen für das Gleichgewicht können wir das Risiko zu stürzen verringern. In weiterer Folge können sturzbedingte schwere Verletzungen wie ein Oberschenkelhalsbruch, die oft zu Pflegebedürftigkeit führen, verhindert werden. Eine gute Gleichgewichtsübung ist z. B. das Stehen auf einem Bein.

Koordination ist ein Sammelbegriff für das harmonische Zusammenwirken von Muskulatur und Gehirn. Dazu gehört neben der Gleichgewichtsfähigkeit zum Beispiel auch die Fähigkeit einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. Dies üben wir beim Stufen- bzw. Steinplattentraining (Mini-Buch S. 11) aber natürlich auch beim Tanzen.

Der Vorteil dieses Trainings für den Alltag besteht darin, schnell auf unerwartete Ereignisse reagieren zu können und somit z. B. an einer rutschigen Stelle nicht auszurutschen oder nach dem Stolpern nicht zu stürzen.

### **K** Kraft

Durch Krafttraining stärken wir nicht nur unsere Muskulatur, sondern auch Sehnen, Bänder und Knochen. Kraftübungen wirken gegen Rückenschmerzen, Osteoporose und können das Risiko zu stürzen verringern. Eine kräftige Muskulatur ermöglicht uns Alltagsbelastungen leichter zu bewältigen. Sie stabilisiert und entlastet die Gelenke. Bereits bestehende Schmerzen und Beschwerden am Bewegungsapparat können durch Krafttraining verringert werden.

## **B** Beweglichkeit/Mobilisation

Beweglich sein bedeutet, den natürlichen Bewegungsspielraum der Gelenke optimal ausnutzen zu können und Bewegungsabläufe gut ausführen zu können. Durch Mobilisationsübungen (wie z. B. Bogen spannen S. 8) gewährleisten wir, dass Gelenke und Bandscheiben ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Durch Dehnungsübungen (wie z. B. Wade dehnen S. 12) können wir Verspannungen in der Muskulatur lösen.

Beweglichkeit im Alltag brauchen wir z. B. beim Socken anziehen, Schuhbänder binden oder in eine Jacke schlüpfen.

## **A** Ausdauer

Ausdauertraining wirkt sich positiv auf Herz, Muskulatur und Lunge aus. Es verbessert die Fettverbrennung, stärkt das Immunsystem und reduziert das Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Trainiert wird die Ausdauer durch flottes Spaziergehen (egal, ob mit oder ohne Gehhilfe), Radfahren, Laufen oder Schwimmen.

## Das Bewegungs-Mini-Buch

### Übungskategorien

- G** **Gleichgewicht/Koordination**  
reduziere das Risiko zu stürzen
- K** **Kraft**  
für starke Muskeln
- B** **Beweglichkeit/Mobilisation**  
für schmerzfreien Rücken/Gelenke
- A** **Ausdauer**  
für Herz und Kreislauf

Ein ausgewogenes Training beinhaltet Übungen aus jeder Kategorie! Spazierengehen gehört zur Kategorie **Ausdauer A**. Die anderen Aspekte des Trainings decken wir mit Hilfe der folgenden Turnübungen ab.

2

---

---

---

---

---

---

---

---

---

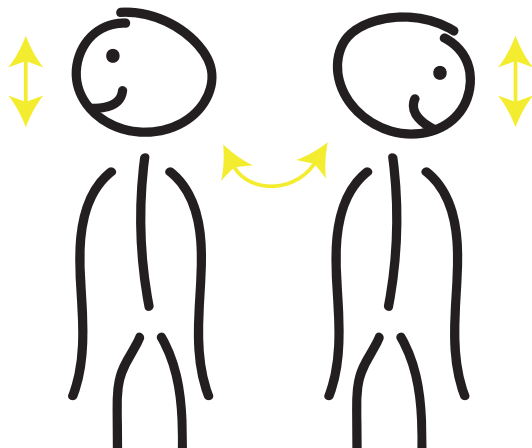
---

### Freundlich nicken

**!INFO**

Kopf nach rechts und links drehen - dabei nicken

**B**



3

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

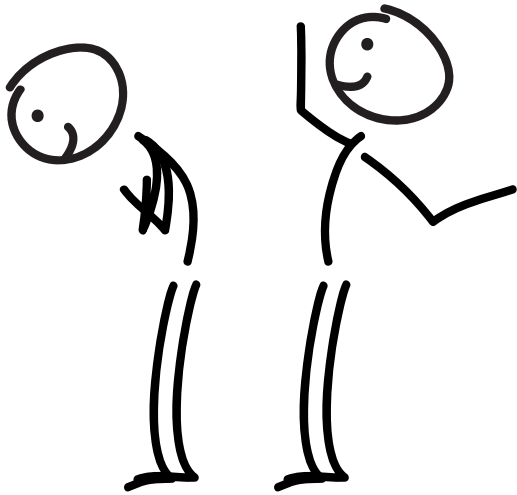


## Strecken & Einrollen

**! INFO**

Wirbelsäule einrollen,  
danach Brustbein heben

**B**



4

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Diagonal strecken

mit und ohne Theraband möglich

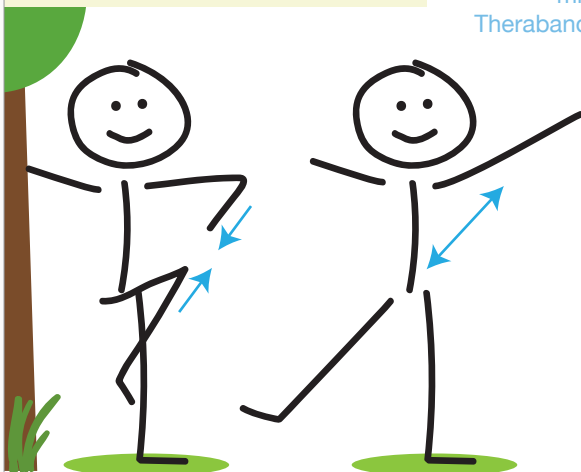
**! INFO**

rechte Hand auf linkes Knie &  
seitlich wieder wegstrecken

**G**

**K**

mit  
Theraband



2 X 10 WH pro Seite

5

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Herr Ober

mit und ohne Theraband möglich

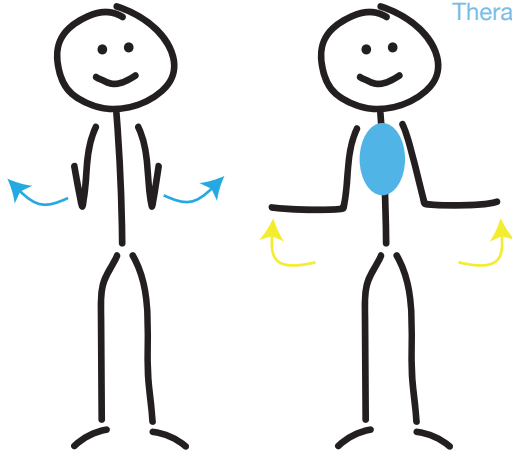
**! INFO**

Daumen nach hinten führen,  
sodass Sie ein Ziehen zw. den  
Schultern spüren

**B**

**K**

mit  
Theraband



3 X 10 WH

6

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

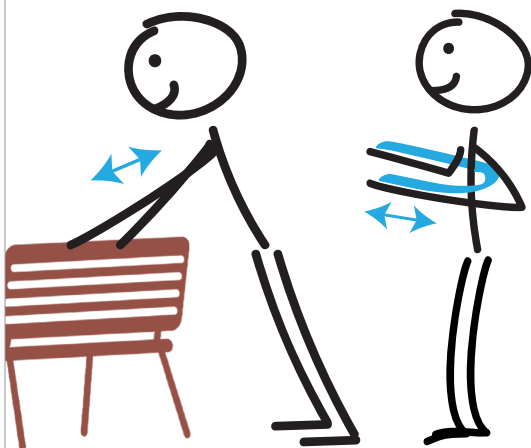
---

## Liegestützbewegung

**! INFO**

oder Arme beugen + strecken  
mit Theraband

**K**



3 X 10 WH

7

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Bogen spannen

mit und ohne Theraband möglich

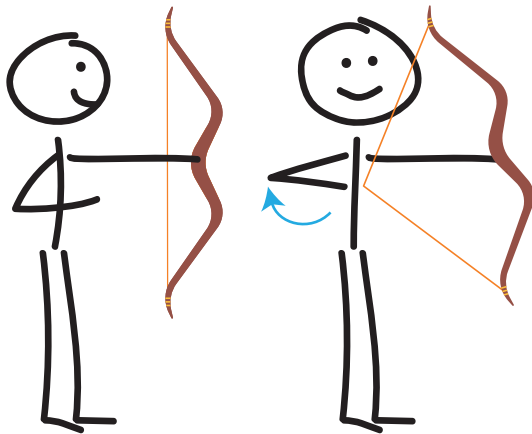
**! INFO**

Wirbelsäule seitlich drehen,  
als ob Sie einen Bogen  
spannen möchten

**B**

**K**

mit  
Theraband



2 X 10 WH pro Seite

8

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

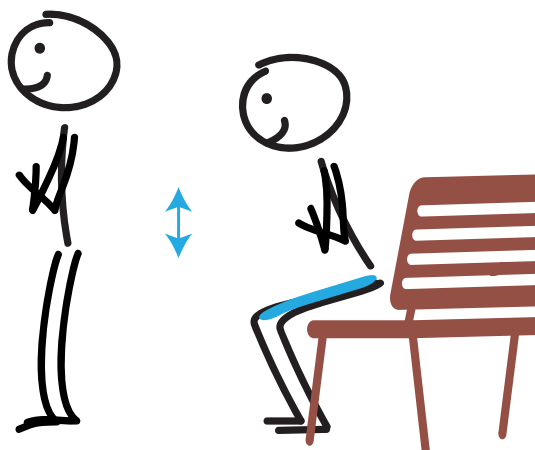
---

## Aufstehen und fast hinsetzen

**! INFO**

dabei im Rücken gerade  
bleiben

**K**



3 X 10 WH

9

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

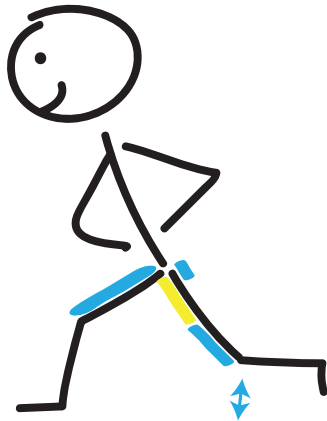
# Ausfallschritt

**!INFO**

hinteres Knie Richtung Boden beugen

**B**

**K**



2 X 10 WH pro Seite

10

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 1-2-3 Stufen rauf

**!INFO**

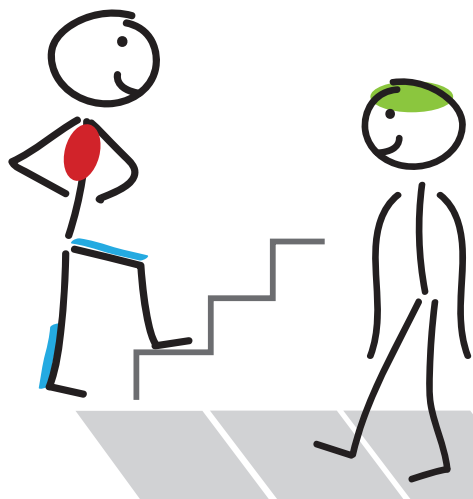
od. Steinplatten entlang

- 1 Kontakt / Stufe
- 2 Kontakte / Stufe
- 1 - 2 - 1 - 2 im Wechsel

**G**

**K**

**A**



11

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

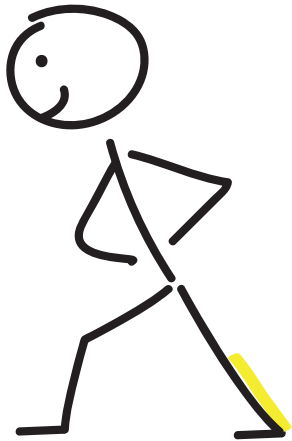
---

## Waden dehnen

### ! INFO

hinteres Knie strecken und Ferse in den Boden drücken, deutliches Ziehen!

B



12

---

---

---

---

---

---

---

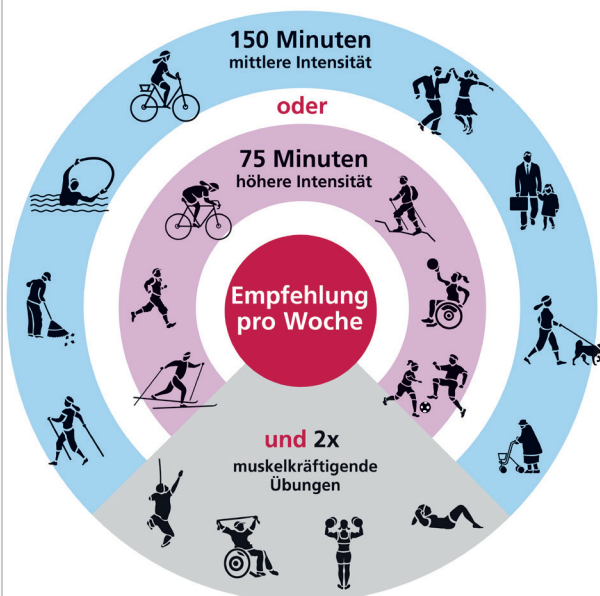
---

---

---

## Bewegungsempfehlung

### für Erwachsene



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Wie gewinne ich SeniorInnen für meine Spaziergänge?

SeniorInnen, die nicht mehr alleine eine Spazerrunde gehen, sollen mit Gemma zusammen zu Gruppenspaziergängen motiviert werden.

Diese Personen sind nicht ganz leicht zu erreichen. Oft sind sie schon in ihrer Bewegung eingeschränkt und verlassen daher seltener ihr Zuhause.

Die nächsten Punkte zeigen Möglichkeiten auf, wie SeniorInnen über die Gemma zusammen-Spaziergänge informiert werden können.

## Vor dem Start:

Überlegen Sie sich zuerst, warum Sie sich dazu entschieden haben, sich zum Spazierbuddy ausbilden zu lassen. Dieser Grund kann andere Personen anregen mitzumachen. Wichtig dabei ist, dass sich diese Begründung in nur wenige Sätze verpacken lässt. Zum Beispiel:

*„Nach einem Spaziergang kann ich am Abend besser schlafen und ich habe bessere Laune. Noch besser geht es mir, wenn mich dabei jemand begleitet.“*

oder

*„Ich gehe jeden Tag meine Runde. Wenn ich dabei jemand unterstützen kann rüstig zu bleiben, macht mir das Freude.“*

Bevor Sie die ersten Personen ansprechen, machen Sie sich bitte Gedanken über Ihre Gruppe. Beantworten Sie dafür folgende Fragen für sich selbst:

- Habe ich einen fixen Spaziertag und eine fixe Spazierzeit?
- Wie oft biete ich die Gemma zusammen-Spaziergänge an?
- Habe ich eine MindestteilnehmerInnenzahl?
- Was mache ich, wenn weniger Personen als erwartet kommen?
- Sollen sich die TeilnehmerInnen anmelden oder gibt es nur einen Treffpunkt?
- Ab wann ist mir die Gruppe zu groß?

- Was mache ich, wenn zu viele TeilnehmerInnen kommen?
- Was mache ich, wenn es zum vereinbarten Termin regnet? Gibt es Ausweichmöglichkeiten, um zumindest die Bewegungsübungen gemeinsam zu machen?
- Wie trete / bleibe ich mit den TeilnehmerInnen in Kontakt?
- Wann starte ich zum ersten Mal?

## Über Gemma zusammen-Spaziergänge informieren:

Wenn die vorigen Punkte für Sie geklärt sind, dann rühren Sie die Werbetrommel für Ihren Spaziergang in Ihrer Wohngegend. Das beste Werbemittel ist und bleibt die MUNDPROPAGANDA!

### Handzettel

Sie bleiben gut in Erinnerung, wenn Sie den Leuten einen Informationszettel mitgeben können.

Ein Handzettel dafür kann gerne von Ihnen selbst gestaltet werden oder Sie nehmen die Unterstützung vom Bewegte Nachbarn-Team bei der Erstellung in Anspruch (S. 22). Die Handzettel können im ISGS ausgedruckt werden.

### Wo kann ich Handzettel auflegen?

- In Mehrparteienhäusern am schwarzen Brett im Eingangsbereich, in der Siedlung/dem Umkreis, in der ich die Spaziergänge anbieten möchte
- Betreutes Wohnen, falls im Umkreis vorhanden
- SeniorInnenheime, wenn coronabedingt möglich
- Beim Bäcker/Frisör/Lebensmittelgeschäft ums Eck fragen, ob es erlaubt ist
- Schautafeln bei Pensionistenverein, Naturfreunde etc.....
- Beim Hausarzt/Hausärztin, der/die kann den Handzettel direkt an Personen weitergeben, die dafür in Frage kommen

Starten Sie damit, Leute anzusprechen. Am einfachsten ist das, wenn man diese Personen auch kennt.

## Nachbarn, Freunde, Bekannte ansprechen

Beginnen Sie das Gespräch mit einem Lächeln, das ist der beste Eisbrecher. Wenn Sie die Person nicht beim Namen kennen, fragen Sie danach und nennen Sie ihn während des Gesprächs wieder, das verbindet. Wenn Sie unsicher sind, können Sie so ein Informationsgespräche während der Spazierbuddyausbildung ausprobieren. Sie werden sehen, es macht Spaß und ist nicht schwer.

### Hier ein paar Eisbrecher, um das Gespräch zu starten:

- Seit wann wohnen Sie in .... ?
- Was gefällt Ihnen hier am besten?
- Wo ist in .... Ihr Lieblingsplatz?
- Haben Sie ein Haustier?
- Sind sie gerne im Freien?

Versuchen Sie, offene Fragen zu stellen, auf die nicht nur mit Ja oder Nein geantwortet werden kann. Bitte verraten Sie während des Gesprächs auch ein wenig über sich, damit die Person weiß, mit wem sie es zu tun hat. Sie können sich dafür zum Beispiel die gestellten Fragen selbst beantworten.

### Das Gespräch auf das Thema lenken:

- Ich bin Spazierbuddy in ...
- Haben Sie schon von den Gemma zusammen-Spaziergängen und den Spazierbuddys gehört?
- Kennen Sie jemanden in unserer Siedlung, der an unserer Spazierrunden interessiert wäre?
- Haben Sie Lust bei unserer Spazierrunde mitzugehen?

### Damit die SeniorInnen die Scheu vor den Spaziergängen verlieren:

- Die Spazierrunde wird an die mitgehenden SeniorInnen angepasst und so gewählt, dass niemand überfordert ist.
- Zwischendurch werden Pausen gemacht.



- Es werden Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Koordination in die Spazierrunde eingebaut. Jeder übt in seinem Level!!
- Wenn es Bekannte, Freunde, Nachbarn gibt, diese dann einfach zum ersten Spaziergang mitnehmen. Gemeinsam überwindet man sich oft leichter zu etwas Neuem.

### Vereine und Co:

Falls Sie in einem Verein sind, können die Mitglieder auf das Spaziergangsangebot angesprochen werden. Oft ergibt sich aus dem persönlichen Gespräch eine Idee, wer teilnehmen könnte – auch wenn es wahrscheinlich nicht der Angesprochene selbst ist. Jemand kennt jemanden, der jemanden kennt...

Wenn Sie nicht selbst in einem Verein aktiv sind, ist das auch kein Problem. Vielleicht gibt es trotzdem Vereine in Ihrer Siedlung und Umgebung, die sie darauf ansprechen können oder Institutionen/Einrichtungen, die mit SeniorInnen arbeiten.

Eine gute Möglichkeit an MitgeherInnen zu kommen, ist möglicherweise die Ärztin/der Arzt in der Wohnumgebung. Sie können gezielt Personen den Handzettel mit nach Hause geben.

### (Soziale) Medien:

Nutzen Sie nur diese Medien, die Sie für sich auch sonst im Alltag verwenden. Fühlen Sie sich nicht verpflichtet etwas zu benutzen, mit dem Sie sonst nicht vertraut sind.

- Whatsapp: Sie können Ihren Handzettel in Ihren Status stellen.
- Facebook: Hier können Sie den Handzettel ebenfalls in Ihren Status stellen oder ein Posting schreiben. Wichtig dabei sind Ort, Tag und Uhrzeit.
- Das Bewegte Nachbarn-Team übernimmt die Werbung auf ISGS Homepage/Facebookseite und einen Aufruf zur SeniorInnensuche in den regionalen Zeitungen.

Alle öffentlichen Aufrufe in Medien etc. bitte mit dem Bewegten Nachbarn-Team absprechen!

## Eigene Ideen für das Gewinnen von SeniorInnen in der Umgebung:

WEN kann ich ansprechen?

---

---

---

---

Bei welchen VEREINEN /ÄRZTEN / INSTITUTIONEN kann ich nachfragen /  
bewerben / darüber informieren?

---

---

---

---

WO in meiner Umgebung kann ich Handzettel aufhängen?

---

---

---

---

Welche MEDIEN kann ich für mich zur Bewerbung nutzen?

---

---

---

---

# Definition Ehrenamt

**Diverse Bezeichnungen:** Freiwilliges Engagement, Freiwilligenarbeit, Gemeinnützige Arbeit, Nachbarschaftshilfe

**Ehrenamt** ist ein freiwilliges, nicht auf Entgelt ausgerichtetes Tun von gewisser Dauer bzw. Regelmäßigkeit, mit dem Zweck der Förderung der Allgemeinheit oder aus vorwiegend sozialen Motiven. Es erfolgt außerhalb des eigenen Haushalts bzw. der eigenen Familie **in einem organisatorischen Rahmen**. (formelles Engagement)

**Nachbarschaftshilfe** ist ein freiwilliges Engagement **auf privater Ebene**, aber außerhalb des eigenen Haushaltes. (informelles Engagement)

## Pflichten des Engagierten

Eine ehrenamtliche Tätigkeit ist unbezahlt. Dennoch wird vom Freiwilligen ein konkreter Auftrag übernommen, der im Rahmen der Möglichkeiten auch umzusetzen ist. Der Engagierte muss sorgfältig handeln und die ihm übertragene Aufgabe ordnungsgemäß ausführen, das Projektteam unterstützt dabei. Im Rahmen seines Auftrags informiert er das Projektteam über alles Wichtige. Die Verantwortung für den freiwilligen Einsatz liegt beim ehrenamtlichen Mitarbeiter.



## Warum Ehrenamt?

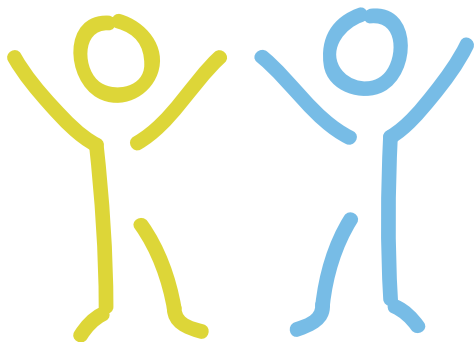
### 2 Motivationsdimensionen:

#### **innere Motivation:**

- macht man gerne
- fühlt sich gut an
- macht Spaß / Freude
- macht Sinn, gibt Sinn
- entspricht meinen Werten
- ist interessant
- fixe Termine für Struktur im Leben
- Abwechslung
- man kann etwas lernen, neue Kompetenzen erlangen
- man möchte der Gesellschaft etwas (zurück-)geben

#### **Motivation von außen:**

- wird gelobt, wertgeschätzt
- Bestrafung (z.B. schlechte Nachrede, Ausschluss) vermeiden
- entspricht einer gesellschaftlichen Rolle / Position
- Einbindung in eine Gruppe wird positiv empfunden



Ehrenamt ist keine Arbeit,  
die nicht bezahlt wird.  
Es ist Arbeit,  
die unbezahlbar ist.

## Wechselwirkung von Ehrenamt und Gesundheit:



### Wechselwirkung zwischen psychischen Wohlbefinden und freiwilligen Engagement:

- Personen, die sich besser fühlen, engagieren sich mehr freiwillig
- Freiwillig tätige Personen fühlen sich besser
- Ehrenamt führt zu positiven Gefühlen und kann negative Effekte ausgleichen
- Ausmaß muss passen, ca. 2-15 Std wöchentlich

### Wechselwirkung zwischen psychischen Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit

- Mentale Faktoren können Körperfunktionen beeinflussen
- Psychisches Wohlbefinden wirkt sich positiv auf körperliche Gesundheit aus
- Glückliche heilt keine Krankheiten, schützt aber davor, krank zu werden
- Positive Gefühle verbessern die Immunfunktion und senken den Cortisol-Spiegel (Stresshormon)

### Wechselwirkung zwischen körperlicher Gesundheit und freiwilligen Engagement

- Personen, die fitter sind, engagieren sich mehr freiwillig
- Freiwillig Tätige sind körperlicher gesünder

## Beispiel für einen Handzettel



Bewegte  
Nachbarn

Miteinander gesund  
und in Bewegung bleiben

# Einladung für *Gemma zsammen* Spaziergänge

## Liebe Seniorinnen und Senioren!

„Gemma zsammen“ eine Spazierrunde in angepasstem Tempo und bauen zusätzlich ein paar Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen ein.

Wir treffen uns immer xxx um xx:00 Uhr vor xxx.

Bitte denken Sie an passendes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung/Kopfbedeckung.

Getränk  
und Kopf-  
bedeckung  
mitbringen!

Termine:

Treffpunkt:

Sie erreichen mich unter der Telefonnummer:



Auf gesunde Nachbarschaft!

Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
Gesundheit Österreich  
GmbH



Geschäftsbereich  
Fonds Gesundes  
Österreich



DIE STADT  
BRUCK  
AN DER  
MUR

iegs  
dreh  
scheibe

# Beispiel für Statistische Erfassung - Daten der TeilnehmerInnen



Veranstaltung: gemma zsammen - Spaziergang

Datum: \_\_\_\_\_

TeilnehmerInnen:

Name	Telefonnummer	Adresse oder email	Einverständniserklärung zur DSGVO	Foto?


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

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  

**Fonds Gesundes Österreich**  
 Geschäftsbereich


**Auf gesunde Nachbarschaft!**





**isgs drehscheibe**  
Grazer Straße 3  
8605 Kapfenberg  
Tel.: 03862 21 500 / Fax: DW 4  
E-Mail: office@isgs.at



## **Einverständniserklärung zur Datenverarbeitung laut DSGVO**

### **Projekt „Bewegte Nachbarn“**

Sehr geehrte Damen und Herren!

Aufgrund der am 25. Mai 2018 in Kraft getretenen Datenschutzgrundverordnung, setzen wir Sie darüber in Kenntnis, dass im Rahmen des Projektes „Bewegte Nachbarn“ Ihre Daten bei der ISGS Drehscheibe in der EDV gespeichert werden.

Dies betrifft Ihren Namen, Anschrift, Telefonnummer, Geburtsdatum, Familienstand, Erwerbsstatus sowie Informationen über ehrenamtliche Tätigkeiten, körperliche Einschränkungen und Angaben zum Projekt „Bewegte Nachbarn“. Diese Daten und Informationen werden benötigt, um mit Ihnen im Rahmen des Projektes „Bewegte Nachbarn“ in Kontakt treten zu können und Sie über den Verlauf des Projektes informieren zu können.

Wir weisen darauf hin, dass diese Daten ausschließlich für unsere internen Zwecke verwendet werden. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben beziehungsweise für andere Zwecke eingesetzt und sind auch vor etwaigen Fremdangriffen geschützt.

Wir speichern Ihre Daten bis auf Widerruf.

Nach der Beendigung Ihrer Teilnahme am Projekt bzw. nach dem Ende der Projektlaufzeit werden Ihre Daten ohne Ihre Aufforderung aus unserer EDV gelöscht.

Wenn sie nicht damit einverstanden sind, dass Ihre Daten gespeichert werden, so geben Sie uns das bitte unter [elisabeth.schoettner@isgs.at](mailto:elisabeth.schoettner@isgs.at) oder mittels Postweg (ISGS Kapfenberg, „Bewegte Nachbarn“, Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg) bekannt. Diese schriftlich eingehende Abmeldung wird von uns umgehend zum Anlass genommen, Sie aus unserer Datenbank zu streichen.

Mit freundlichen Grüßen

Das Projektteam von „Bewegte Nachbarn“

---

Ort, Datum

---

Unterschrift