



**Tut gut!**



**AUSGABE 2023**

**Allein – aber nicht einsam!**  
**Sozialer Isolation und Einsamkeit entgegenwirken**

Praxisbeispiele aus Niederösterreichs „Gesunden Gemeinden“



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)

[www.noetutgut.at](https://www.noetutgut.at)



## VORWORT



„Es gibt nichts Schöneres,  
als jemanden, der genau dann  
an unserer Tür klopft, wenn wir  
gerade das Gefühl haben,  
von allen Welt verlassen zu sein.“

Jochen Mariss

„Gesund und mental fit bis ins hohe Alter – das wünschen wir uns alle. Mit einer zunehmenden Anzahl an Lebensjahren wird das jedoch immer schwieriger und das psychische Wohlbefinden nimmt ab. Gemeinsam mit ‚Tut gut!‘ wollen wir Risikofaktoren wie Einsamkeit und sozialer Isolation entgegenwirken. Freiwilliges soziales Engagement sowie soziale Einbindung wirken präventiv und wie ein Schutzschirm gegen Vereinsamung und für mentale Gesundheit. In der vorliegenden Broschüre finden sich gesammelte Projekte aus ‚Gesunden Gemeinden‘, die Vorzeigecharakter haben und Nachahmerinnen und Nachahmer suchen.

Jede Idee zählt, jede Aktivität hilft und bringt ein Mehr an mentaler Gesundheit im Alter.

Viel Freude bei der Lektüre und bleiben Sie gesund!“

*J. Mikl-Leitner*

Johanna Mikl-Leitner  
Landeshauptfrau



# ALLEIN – ABER NICHT EINSAM!

## Sozialer Isolation und Einsamkeit entgegenwirken

Soziale Isolation und Einsamkeit verursachen negative gesundheitliche Auswirkungen. Betroffene Personen haben ein um 50 % höheres Sterblichkeitsrisiko, leiden häufiger an Depressionen und zeigen ein um 27 % höheres Risiko, an kardiovaskulären Erkrankungen zu leiden.

Darüber hinaus wird Einsamkeit mit verminderter Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen in Verbindung gebracht. Damit sind Einsamkeit und soziale Isolation hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Auswirkungen mit anderen Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, Adipositas und Bluthochdruck vergleichbar.

Besonders betroffen davon ist die ältere Generation.

Und genau deshalb haben wir von „Tut gut!“ entschieden, uns dafür zu engagieren, dass für ältere Personen in Niederösterreich Angebote bzw. Projekte geschaffen werden, die sozialer Isolation und Einsamkeit und dem dadurch verursachten Leid entgegenwirken. Durch die Angebote soll die mentale Gesundheit positiv beeinflusst werden.

### Wir wollten daher erfahren:

- welche Gemeinden sich diesem Thema bereits widmen,
- wie sie dies tun bzw. wie das Angebot konkret aufgebaut ist und
- wie es von der Zielgruppe angenommen wird.

### Ziel war es:

- das Wissen der Gemeinden zu nutzen,
- anderen Gemeinden Ideen zu liefern, wie soziale Isolation reduziert werden kann, und vor allem
- sichtbar zu machen, wie bemüht und engagiert unsere niederösterreichischen Gemeinden trotz der Herausforderungen während der Pandemie sind.



Es ist einer der bewegendsten Momente, jemandem ein Lächeln auf das Gesicht zu zaubern und zu beobachten, wie der Tag dadurch eine andere Wendung nimmt. Vor allem wenn diese Menschen alleinstehend sind! Danke, dass Sie ihnen Aufmerksamkeit schenken!

Mag.<sup>a</sup> Irene Burian  
Projektleitung



# BEISPIELE GUTER PRAXIS

## „GESUNDE GEMEINDE“ ARBESBACH

PROJEKTTITEL	<b>Bunter Nachmittag für Menschen mit Demenz</b>
WEBSITE	<b>www.caritas-pflege.at</b>
PROJEKTLLEITUNG	<b>Helga Weber</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Veronika Müllner</b>

Für an Demenz erkrankte Menschen aus unserem Gemeindegebiet und den Nachbargemeinden ist dieses Angebot vor Ort eine große Bereicherung. Es wurde der Wunsch nach einer zeitlich begrenzten Betreuung bekannt und die pflegenden Angehörigen haben daher Kontakt mit der Gemeinde Arbesbach, speziell mit der Arbeitskreisleitung der „Gesunden Gemeinde“, hergestellt.

Das Tagesbetreuungsangebot der NÖ Landespflegeheime ist für unsere Bevölkerung in diesem Fall keine Entlastung, da sich das nächste Pflegeheim, das solch eine Tagespflege anbietet, im 26 km entfernten Zwettl befindet. Der Aufwand, die Angehörige bzw. den Angehörigen dorthin zu bringen und wieder abzuholen, ist für viele nicht machbar und steht in keiner Relation zum erhofften Erholungswert.

Auch ist eine neue Umgebung und fremdes Betreuungspersonal für eine Kurzbetreuung für demenzkranke Menschen problematischer und würde wahrscheinlich auch nicht positiv angenommen werden.

Gerade die Betreuung in einer gewohnten Umgebung – die Nachmittage finden im Pfarrheim, einer Räumlichkeit, die fast allen Betroffenen bekannt ist, statt – ist ideal und daher können die betroffenen Familien zumindest für einen Nachmittag im Monat von der Betreuung des demenzen Menschen enthoben werden.

**Zielsetzung:** Das Ziel dieses Projektes ist vorrangig die Entlastung der pflegenden Angehörigen und die genaue Planbarkeit der dadurch verfügbaren Freizeit.

Die demenzkranken Menschen erhalten in dieser Gruppe von einer speziell ausgebildeten Fachkraft der Caritas St. Pölten und mindestens drei ehrenamtlichen Freiwilligen, die ebenfalls Erfahrung im Umgang mit an Demenz erkrankten Personen haben, eine spezielle Förderung. Es ist auch wichtig, Kontaktmöglichkeiten für diese Personen zu schaffen, damit sie nicht nur in ihrem Haus allein sind.

Ein weiteres Ziel dieses Projektes ist es, eine generationenübergreifende Verbindung zu schaffen. Bei diesen Treffen sind oft Kinder mit dabei und es werden beispielsweise Spiele mit den an Demenz erkrankten Men-





schen gespielt. Das Thema Demenz soll enttabuisiert werden, die Menschen mit Demenz sollen in unsere Gesellschaft integriert werden.

**Zielgruppe:** Menschen mit Demenz; Hauptzielgruppe: einsame ältere Menschen.

Aktivitäten und Methoden des Projektes: Es gibt einen strukturierten Ablauf eines solchen Nachmittages, der von 14:00 bis 17:00 Uhr dauert. Der Nachmittag startet mit einer Kaffeerunde mit Kuchen in der Pfarrküche. Anschließend wird ein aktives Programm mit Ballspielen, Generationenspielen, Geschicklichkeitsspielen, Gedächtnisspielen etc. angeboten. Die Gruppe unternimmt auch gemeinsame Spaziergänge und Ausflüge, z. B. in den Bärenwald, es wurde aber auch schon einmal ein Heurigenbesuch organisiert.

Das Programm ist saisonal abgestimmt. So gibt es z. B. im Fasching eine kleine Faschingsfeier oder im Advent werden kleine Weihnachtsgeschenke gebastelt, Kekse gebacken und Weihnachtslieder gesungen. Der Nachmittag wird mit einem gemeinsamen Gebet abgeschlossen.



## „GESUNDE GEMEINDE“ ALLENTSTEIG

PROJEKTTITEL	<b>Gesprächsrunde Demenz</b>
WEBSITE	<b><a href="http://www.offeneshaus.at/projekte/gespraechrunde-demenz">www.offeneshaus.at/projekte/gespraechrunde-demenz</a></b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Marianne Zimm, Markus Henschl und Claudia Rathmanner</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Elisabeth Kramreiter</b>

Obwohl viele Menschen mit dem Thema Demenz konfrontiert sind, ist es häufig immer noch ein Tabuthema in der Gesellschaft. Aufgrund einer demenziellen Erkrankung kommt es oft auch zu einem Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben und folglich zur sozialen Isolation. Mit der Gesprächsrunde Demenz wollen wir Pflegenden die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen. In vertrauensvoller Atmosphäre kann über alles gesprochen und Erfahrungen können ausgetauscht werden. Bei finanziellen oder pflegerischen Fragen stehen DGKP Claudia Rathmanner (Kompetenzstelle Demenz der Caritas St. Pölten) und DGKP Marianne Zimm (Community Nurse der ARGE Pflege.Challenge Waldviertel) zur Verfügung.

**Ziel** ist es, pflegenden oder betreuenden Angehörigen von Menschen mit Demenz den Raum zu geben, über Herausforderungen und Probleme zu sprechen und sich mit anderen Pflegenden sowie mit Expertinnen und Experten auszutauschen.

**Setting:** Die Gesprächsrunde Demenz findet jeden ersten Mittwoch im Monat, im OHA! (Offenes Haus Allentsteig, Hauptstraße 40, 3804 Allentsteig) statt. In vertrauensvoller Atmosphäre kann über alles gesprochen werden und Erfahrungen können ausgetauscht werden. Bei finanziellen oder pflegerischen Fragen helfen Pflegepersonen (DGKP Claudia Rathmanner und DGKP Marianne Zimm) gerne weiter.

### **Gelingensbedingungen:**

- Anonymität wahren
- Geschützten Raum für dieses sensible Thema bieten
- Unterstützung durch Expertinnen und Experten

**Zielgruppe:** Für pflegende oder betreuende Angehörige und alle Interessierten.



Fotocredit: Marianne Zimm



## „GESUNDE GEMEINDEN“ ALLENTSTEIG, ECHSENBACH UND SCHWARZENAU

PROJEKTTITEL	<b>Gesundheitscafé</b>
WEBSITE	-
PROJEKTLEITUNG	<b>Marianne Zimm (Community Nurse der ARGE Pflege.Challenge Waldviertel), Rotes Kreuz Allentsteig</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Elisabeth Kramreiter</b>

Im Rahmen des Community-Nursing-Projektes, welches 2022 in den Gemeinden Allentsteig, Echsenbach und Schwarzenau startete, entstand die Idee eines monatlichen Treffens für Seniorinnen und Senioren. Einerseits mit dem Gedanken, der sozialen Isolation entgegenzuwirken, andererseits um die Gesundheitskompetenz der Bürgerinnen und Bürger zu stärken. Das Gesundheitscafé deckt beide Aspekte gleichermaßen ab. Das Gesundheitscafé findet einmal im Monat (jeden 2. Donnerstag) statt und beinhaltet Vorträge/Workshops zu einem gesundheitsrelevanten Thema. Themen, die bereits behandelt wurden, waren z. B. „Gesund und sicher durch den Herbst“, „Seelische Gesundheit in der kalten Jahreszeit“ sowie „Blutdruck und Schwindel“. Im Anschluss einer jeden Veranstaltung folgt ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

**Ziel** ist es, im Rahmen der Gesundheitsförderung tätig zu sein und den Bürgerinnen und Bürgern gesundheitsrelevante Informationen möglichst niederschwellig näherzubringen. Dies geschieht in Form von kostenlosen Vorträgen/Workshops. Außerdem ist es uns wichtig, Personen zu erreichen, die kein großes soziales Netzwerk haben. Wir möchten ihnen durch das Gesundheitscafé die Möglichkeit bieten, neue Kontakte zu knüpfen, und ihnen somit mehr soziale Teilhabe zu ermöglichen. Für Personen, die nicht selbstständig mobil sind, bietet das Rote Kreuz Allentsteig kostenlos den Transport an.

**Setting:** Das Gesundheitscafé findet jeden 2. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr statt (Dauer ca. 2 Stunden). Immer abwechselnd in einer der drei Gemeinden – Allentsteig, Echsenbach oder Schwarzenau. Auch wenn das Gesundheitscafé in einer anderen Gemeinde als der eigenen stattfindet, ist man herzlich eingeladen, dabei zu sein.

Zu Beginn findet immer ein Vortrag/Workshop zu einem Gesundheitsthema statt (ca. 30–45 Minuten). Für die Besucherinnen und Besucher gibt es jeweils ein Handout mit den wichtigsten Infos zum Mitnehmen. Anschließend an den Vortrag/Workshop folgt ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Es ist Zeit zum Plaudern und Austauschen mit anderen Besucherinnen und Besuchern.

Die Anzahl der teilnehmenden Besucherinnen und Besucher variierte bisher zwischen 15 und 60 Personen.

### Gelingensbedingungen:

- Interessante Themen
- Transportmöglichkeit für Personen, die nicht mehr selbst mobil sind
- Gute Zusammenarbeit mit der Gemeinde
- Werbung in der Gemeindezeitung, bei Seniorenverbänden etc.

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren sowie alle interessierten Personen.



Fotocredit: Marianne Zimm



Fotocredit: Marianne Zimm



Fotocredit: Marianne Zimm



## „GESUNDE GEMEINDEN“ ALLENTSTEIG, ECHSENBACH UND SCHWARZENAU

PROJEKTTITEL	<b>Post für dich</b>
WEBSITE	-
PROJEKTLEITUNG	<b>Marianne Zimm (Community Nurse der ARGE Pflege.Challenge Waldviertel)</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Elisabeth Kramreiter</b>

Die Idee zu dem Projekt entstand aus der Thematik der sozialen Isolation allein lebender Seniorinnen und Senioren, die vor allem in der (Vor-)Weihnachtszeit erkennbar ist. Die Umsetzung des Projektes „Post für dich“ erfolgte in Zusammenarbeit der Community Nurse mit den jeweiligen Volksschulen der Gemeinden Allentsteig, Echsenbach und Schwarzenau. Alle allein lebenden Seniorinnen und Senioren ab einem Alter von 70 Jahren erhielten zu Weihnachten einen liebevoll und farbenfroh gestalteten Brief von einem Volksschulkind. Die Seniorinnen und Senioren hatten auch die Möglichkeit, einen Antwortbrief zu verfassen. Die Community Nurse kümmerte sich dabei sowohl um das Verschicken der Briefe als auch um das Retournieren der Antwortbriefe an die Kinder.

**Benefit Seniorinnen und Senioren:** Überraschung und Freude, Bekämpfen der Einsamkeit, Aktivierung zum Antworten.

**Benefit Kinder:** Schreibkompetenz verbessern, Stimulieren des Gedankenflusses, sinnerfassendes Lesen von fremden Texten wird trainiert.

**Generationendialog:** Schülerinnen und Schüler schreiben Briefe an allein lebende Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde. Nach den Weihnachtsferien wurde die Antwortpost in der Schule vorgelesen und besprochen. Die Seniorinnen und Senioren werden aktiviert, einen Brief als Antwort zu schreiben. Dieses Projekt soll für weitere Anlässe rund ums Jahr fortgesetzt werden (z. B. Ostern, Muttertag ...)

**Ziel** war es, der sozialen Isolation beziehungsweise dem Gefühl der Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken. Die Kinder gestalteten liebevolle Briefe für allein lebende Gemeindegewohnerinnen und Gemeindegewohner. Diese hatten auch die Möglichkeit zu antworten. Wer dies wollte, konnte den Antwortbrief bis Ende Jänner bei der Gemeinde abgeben. Die Briefe wurden anschließend von der Community Nurse an die Volksschulen retourniert. In den Briefen wurden die Seniorinnen und Senioren nach ihrem eigenen Erleben von Weihnachten in ihrer Kindheit gefragt. Dabei wurden viele rührende Geschichten aus der Nachkriegszeit berichtet. Die Freude über den Brief war sowohl bei den Seniorinnen und Senioren als auch bei den Kindern sehr groß!

### Setting:

Zeitpunkt: (Vor-)Weihnachtszeit 2022. Die Seniorinnen und Senioren erhielten den Brief kurz vor Weihnachten und hatten die Möglichkeit, bis Ende Jänner 2023 einen Antwortbrief auf der Gemeinde abzugeben. Die Volksschulkinder schrieben einen Brief oder malten ein Bild.

Die Community Nurse organisierte das Versenden der Briefe, sammelte die Antwortbriefe der Seniorinnen und Senioren und verteilte diese anschließend an die Volksschulkinder.

In der Volksschule wurden die Antwortbriefe gemeinsam mit den Kindern vorgelesen. Jene Kinder, die keinen Antwortbrief von den Seniorinnen und Senioren bekamen, erhielten einen Brief von der Community Nurse als Dankeschön.

### Gelingsbedingungen:

- Gute Organisation beim Ablauf
- Datenschutz beachten
- Bedenken, dass nicht jedes Kind einen Antwortbrief erhalten wird

**Zielgruppe:** Alle allein lebenden Seniorinnen und Senioren ab 70 Jahren und die Volksschulkinder.





## „GESUNDE GEMEINDE“ **BISAMBERG**

PROJEKTTITEL **Gemeinsam – nicht einsam!**

WEBSITE **-**

PROJEKTLEITUNG **UGR<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Eva Martina Strobl**

REGIONALBERATERIN **Wilma Preimel**

Das Projekt „Gemeinsam – nicht einsam!“ wurde unter der Leitung von GGR<sup>in</sup> a. D. Rosa Bauer (Arbeitskreisleitung bis 2014) im Mai 2009 ins Leben gerufen. Bei diesem Stammtisch sollten Jung und Alt wöchentlich zum gegenseitigen Austausch zusammentreffen.

**Ziel** war es, Menschen aller Altersgruppen die Möglichkeit zu bieten, Kontakte zu pflegen, andere Menschen zum Reden zu treffen und einfach nicht mehr allein zu sein. Es war zunächst ein Treffpunkt, bei dem man generationenübergreifend zusammenkommen und sich austauschen konnte. Der Stammtisch wurde von der Gemeinde beworben, es gab öffentliche Aufrufe in den unterschiedlichen Medien der Gemeinde (Gemeindezeitung, Plakate, in späterer Folge die Website) und er war und ist für alle Bisambergerinnen und Bisamberger offen und kostenlos zugänglich. Das Programm wurde sofort sehr gut angenommen. Der erste Geburtstag wurde groß gefeiert, die Lokalmedien berichteten.

Aus dem Stammtisch wurde bald eine sehr aktive Gruppe, die sich seit 2010 zu gemeinsamen Mittagessen trifft. Die Stammgäste sind ältere Menschen zwischen 70 und 100, die so die Möglichkeit haben, bei einem Mittagessen Freundinnen und Freunde sowie Gleichgesinnte zu treffen oder neue Kontakte zu knüpfen. Das Angebot wird von alleinstehenden älteren Menschen, aber auch von Ehepaaren gerne angenommen. Auch jüngere Menschen, die ein Mittagessen in netter Gesellschaft genießen wollen, kommen gerne vorbei. Neben der Möglichkeit sich auszutauschen bietet der Stammtisch auch Unterstützung bei Behördengängen, beispielsweise beim Ausfüllen von Dokumenten, aber auch Hilfe bei Problemen seelischer Art und persönliche Betreuung zum Beispiel nach dem Verlust der Partnerin oder des Partners. Treffpunkt ist immer ein Lokal im Ortszentrum, das zu Fuß und somit auch für die Bewohnerinnen und Bewohner der betreubaren Wohnungen im Generationenhaus gut erreichbar ist, was diese gerne annehmen. Als während der Corona-Pandemie die Lokale geschlossen und Zusammentreffen behördlich verboten waren, musste der Stammtisch pausieren. Danach nahm man unter Einhaltung der Kontaktbeschränkungen und Hygienebestimmungen die Treffen wieder auf. Seit dem Programmstart im Jahr 2009 haben insgesamt 100 Personen an „Gemeinsam – nicht einsam!“ teilgenommen, die meisten Gäste sind Stammgäste, die einander regelmäßig treffen. Fester Bestandteil sind gemeinsame Feiern. Ostern und Weihnachten, aber auch Geburtstage werden im Rahmen des Stammtisches gemeinsam gefeiert. „Gemeinsam – nicht einsam!“ ist für ältere Menschen in Bisamberg eine wichtige Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu kommen und am Gesellschaftsleben teilzunehmen.



## „GESUNDE GEMEINDE“ **BREITENFURT BEI WIEN**

PROJEKTTITEL **Erzählcafé**

WEBSITE **-**

PROJEKTLEITUNG **Silvia Riebl**

REGIONALBERATERIN **Wilma Preimel**

Coronabedingt wurden die Kontakte der Generation 60+ sehr stark eingeschränkt. Dies führte bei einigen Personen zu großer Vereinsamung.

Nachdem das BhW Bildungswerk Breitenfurt in den Vorjahren für die Generation 60+ Seminare über die Bedienung von PCs und Smartphones durchgeführt hat, gibt es eine große Gruppe, die mit diesen technischen Geräten umgehen kann. Daher überlegten wir, ein neues Format anzubieten, nämlich ein Zoom-Meeting. Für Personen, die noch nicht so sicher mit der neuen Technik umgehen können, wurde ein telefonischer Support eingerichtet, damit alle mitmachen können.

**Das Ziel** ist es, sich einmal im Monat via Zoom-Meeting zu treffen und zu einem vorgegebenen Thema zu sprechen. Damit wird Biografiearbeit geleistet, Erinnerungen werden wachgerufen, der Geist wird aktiviert und jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kann sich in einer entspannten Atmosphäre mit dem jeweiligen Thema auseinandersetzen.

### **Themen waren bisher:**

- Äpfel – Nüsse – Weihrauchduft, Weihnachtszeit liegt in der Luft
- In die Schule geh ich gern, weil ich dort was Rechtes lern
- Freizeitgestaltung – einst und jetzt
- Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen
- Vom Leben erzählen, Erinnerungen pflegen

Durch die Veröffentlichung in einer Breitenfurter Zeitung, auf der Gemeindeforum und im BhW-Veranstaltungskalender sowie durch Mundpropaganda kommen immer wieder neue Personen dazu.

Dieses Projekt wird vom BhW Breitenfurt in Kooperation mit dem BhW NÖ veranstaltet.





## „GESUNDE GEMEINDE“ BRUNN AN DER WILD

PROJEKTTITEL	<b>Seniorenachmittag</b>
WEBSITE	-
PROJEKTLEITUNG	<b>Eva Kainrath</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Alexandra Hofbauer</b>

Unter dem Motto „Gemeinsam – nicht einsam“ sind alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Brunn an der Wild einmal im Monat zu einem gemeinsamen Spielenachmittag eingeladen. Organisiert wird dieses Treffen vom Seniorenbundobmann Gottfried Kaindl in Kooperation mit der Gemeinde. Bei den regelmäßigen Treffen sind meistens ca. 20 Personen anwesend.

**Ziel:** ist das Zusammenkommen zu einem geselligen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, um miteinander zu lachen, zu spielen und sich auszutauschen. Das gemeinsame Spiel fördert nicht nur das Denken und die Kommunikation, sondern trägt auch maßgeblich dazu bei, die zwischenmenschlichen Beziehungen in der Gemeinde zu erhalten und auszubauen. Wie der Volksmund sagt: „Durchs Reden kommen d’Leut zam“, werden bei dieser Gelegenheit alle wichtigen Dinge, die in der Gemeinde passieren, mitgeteilt und besprochen. Die Damen der Runde bringen zu den Treffen selbst gemachte Mehlspeisen und Knabbereien mit, damit alle bestens versorgt sind und die Gemütlichkeit nicht zu kurz kommt. Die Rezepte können bei dieser Gelegenheit auch gleich ausgetauscht werden.

Gespielt werden bekannte Gesellschaftsspiele, die selbst mitgebracht werden oder bereits auf der Gemeinde aufliegen. Gespielt wird, bis das Gemeindeamt am Abend schließt.

Bei dieser Gelegenheit können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch gleich Bücher aus der Lesecke ausborgen, die von den Gemeindegewinnenden und Gemeindegewinnenden zur Verfügung gestellt werden.



## „GESUNDE GEMEINDE“ EMMERSDORF

PROJEKTTITEL	<b>„Gemeinsam an damals erinnern – Zeitreise durch die Topothek“</b>
WEBSITE	<b>www.emmersdorf.gv.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Andrea Hebesberger</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Andrea Hebesberger</b>

Im Jahr 2019 wurde die Topothek Emmersdorf gegründet und im Rahmen einer Feier den Bürgerinnen und Bürgern vorgestellt. Seitdem finden mehrmals im Jahr gemeinsame gesellige Abende für Seniorinnen und Senioren statt, an denen unser Topothekar Peter Grill Einblicke in das digitale Archiv gibt und wo man sich gemeinsam über alte und neue Zeiten austauscht. Die Veranstaltungen sind kostenlos und finden in Kooperation mit dem Seniorenverein und der „Gesunden Gemeinde“ in unregelmäßigen Abständen in Gasthäusern oder Gemeinderäumlichkeiten statt. Weiters fanden ab Sommer 2022 persönliche Interviews/Gespräche mit älteren Emmersdorfer Bürgerinnen und Bürgern statt, um die Topothek und die Emmersdorfer Orts-Chronik mit ihren lebendigen Geschichten, Anekdoten und Erinnerungen zu erweitern. Die Gespräche wurden vom Bürgermeister und der Bildungsgemeinderätin persönlich geführt. Die Einladung zu den Abenden für Seniorinnen und Senioren erfolgt in Kooperation mit der Gemeinde oder dem Seniorenverein.

**Ziel:** In erste Linie ist es das Ziel, durch diese gemeinsamen Abende ältere Personen in die Gemeinschaft zu holen und mithilfe von Bild- und Videomaterial aus vergangenen Zeiten gemeinsam in Erinnerungen zu schwelgen. Das fördert den Austausch und die Kommunikation und wirkt gegen Einsamkeit. Zudem wird dadurch auch die Topothek lebendig und aktuell gehalten. Neues Material kommt dazu und (noch) unbekannte Personen/Objekte auf Fotos werden oftmals von den eingeladenen Seniorinnen und Senioren erkannt und können somit beschriftet und ergänzt werden. Weiters soll die Emmersdorfer Orts-Chronik um lebendige Geschichten und Erinnerungen von älteren Gemeindegewinnenden und Gemeindegewinnenden erweitert werden.

**Setting:** Gasthaus oder Gemeindesaal und entsprechende Technik-Ausstattung.

### Gelingensbedingungen:

- Entsprechende Räumlichkeiten und Technik muss vorhanden sein
- Interesse der teilnehmenden Seniorinnen und Senioren
- Unterstützung durch die Gemeinde
- Engagierte Personen, welche die Topothek aktuell halten
- Für die persönlichen Interviews ist der Zeitfaktor die große Herausforderung
- Fotos und Bericht in kommunalen Medien

**Zielgruppe:** Vorrangig Seniorinnen und Senioren (Verein), aber auch alle interessierten Personen, die in geselliger Runde gemeinsam in die Vergangenheit blicken und sich darüber austauschen wollen.



## „GESUNDE GEMEINDE“ **GFÖHL**

PROJEKTTITEL	<b>Gesundheits-Café</b>
WEBSITE	-
PROJEKTLEITUNG	<b>Katharina Braun</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Elisabeth Kramreiter</b>

Anlass für die Idee war der Wunsch, Gesundheitsförderung an den Mann und die Frau – Zielgruppe 65+ – zu bringen. Deshalb entstand die Idee, einmal im Monat einen kurzen Vortrag über Gesundheitsthemen anzubieten, nach dem man sich in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen austauschen und auch noch Fragen stellen kann. Dieses Angebot wird in Zusammenarbeit mit dem Projekt Community Nursing, DGKP Frau Katharina Braun und der „Gesunden Gemeinde“ angeboten.

Dazu wird ein Gesundheitsthema wie z. B. „Gesund und sicher durch den Herbst – Wie kann man Stürze vermeiden?“ oder „Ätherische Öle in der Hausapotheke – Wie und wofür wende ich sie an?“ etc. gesucht und vorbereitet. Manchmal findet dies auch mit externen Vortragenden statt. Der Vortrag soll ca. 20–30 Minuten dauern. Die Einladungen werden öffentlich ausgehängt und zusätzlich werden sie bei Treffen des Seniorenbundes und des Pensionistenverbandes ausgeteilt. Mundpropaganda ist ebenfalls ein sehr wichtiges Element, das auch sehr gut funktioniert.

**Ziel** ist es, auf der einen Seite das Gesundheitsbewusstsein zu stärken und zu fördern und auf der anderen Seite der sozialen Isolation entgegenzuwirken.

### **Setting:**

Einmal im Monat wird ein Gesundheits-Café angeboten. Es findet im Stadtsaal der Stadtgemeinde Gföhl statt, da dieser einen barrierefreien Zugang hat.

### **Gelingsbedingungen:**

- Wichtig ist es, die Veranstaltung bekannt zu machen und viele Einladungen auszuteilen
- Am Anfang kann es sein, dass nicht sehr viele Personen daran teilnehmen, aber durch die Mundpropaganda werden es von Mal zu Mal mehr

**Zielgruppe:** Hauptzielgruppe sind Seniorinnen und Senioren bzw. Pensionistinnen und Pensionisten; es wird aber niemand ausgeschlossen!



Fotocredit: Katharina Braun



## „GESUNDE GEMEINDEN“ **GMÜND UND GROSSDIETMANN**

PROJEKTTITEL	<b>Kochen für den Frieden</b>
WEBSITE	<b>www.gmuend-hilft.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Andrea Seidl-Schuhmacher</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Veronika Müllner</b>

Ideengeber war der Besuch von kolumbianischen Friedensaktivisten. Gemeinsames Kochen und Essen verbindet wie kaum eine andere Aktivität. Dadurch wird Verbundenheit geschaffen, Vorurteile werden abgebaut, Einsamkeit wird verhindert. Als Ressourcen haben wir Köchinnen und Köche aus vieler Herren Länder und ein Vereinslokal mit guter Ausstattung. Ziel ist das Kennenlernen anderer Kulturen sowie die Verhinderung von Isolation einzelner Communitys.

**Ziel:** Das konkrete Ziel nach einem Jahr Projektlaufzeit ist ein fixer Tag in der Woche, an dem gemeinsam gekocht und gegessen wird.

**Setting:** Die Küche und die benötigten Lebensmittel stellt der Verein zur Verfügung und die jeweilige Community bringt Zeit, Können und Rezepte mit. So kommt es zu afghanischen, arabischen, ukrainischen, syrischen ... Abendessen. Die Treffen finden im Begegnungscafé statt.

### **Gelingsbedingungen:**

- Integration von „Vielsprachlerinnen/Vielsprachlern“ braucht viel Zeit, Geduld und Kreativität
- Menschen finden, die für ca. 25 Personen kochen können
- Bewerbung und Organisation muss übernommen werden
- Moderatorin bzw. Moderator für die Veranstaltung
- Private Sponsorinnen und Sponsoren

**Zielgruppe:** Alle interessierten Personen.



Fotocredit: „Gmünd hilft“-Website



## „GESUNDE GEMEINDE“ **GÖPFRTZ AN DER WILD**

PROJEKTTITEL **Café Seinerzeit – Wie woa den des ...?**

WEBSITE **www.goepfritz-wild.gv.at**

PROJEKTLEITUNG **Ing. Franz Rabl und Monika Auer**

REGIONALBERATERIN **Elisabeth Kramreiter**

**Das Thema:** Die neue Einsamkeit hat derzeit Konjunktur – durch die Digitalisierung und Corona geht sie quer durch alle Gesellschaftsschichten und niemand ist davor gefeit, ob Jung oder Alt, Mann oder Frau, Arm oder Reich ...

Im Café Seinerzeit wollen wir uns bewusst Zeit nehmen und dem entgegenwirken – durch Bewegung mit Ge(h)schichten, durch Erinnern, Plaudern und Erzählen. Das Projekt „Café Seinerzeit – Wie woa den des ...?“ bewahrt ein Stück Vergangenheit und gibt es an die Generationen weiter. Im Café Seinerzeit wird über die Geschichte und die Zukunft getratscht.

Das Café Seinerzeit ist „mobil“ – ob wie schon bisher in den Dörfern oder im Gasthaus, wo gewisse Zukunftsperspektiven entstehen.

Göpfritz an der Wild bekommt für sein Projekt „Café Seinerzeit“ ganz tolle Unterstützung von „Nachbarschaftshilfe plus“.

**Ziel** ist es, monatliche Treffen, sogenannte Erzählcafés, zu organisieren, um der Isolation und Vereinsamung der älteren Bevölkerung entgegenzuwirken. Geboten werden: Lesungen – Erzählungen – Erinnerungen – Erfahrungsaustausch.

**Setting:** Kaffeerunde mit Informationsaustausch. Kaffee und Mehlspeisen werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

**Zielgruppe:** Alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinde.



## „GESUNDE GEMEINDE“ **GROSS-ENZERSDORF**

PROJEKTTITEL **Selbsthilfe Parkinson & Co (PACO)**

WEBSITE **-**

PROJEKTLEITUNG **Agnes Pintar**

REGIONALBERATERIN **Wilma Preimel**

### **Projektbegründung:**

Die Diagnose „Morbus Parkinson“ (oder eine ähnlich geartete) bedeutet auch eine radikale Änderung im Lebensentwurf der meisten Betroffenen und Angehörigen. Eine Herausforderung, die es zu meistern gilt und die mit einem Angebot „Hilfe zur Selbsthilfe“ erleichtert und unterstützt werden kann!

### **Zielsetzung:**

Wir wollen viele von Parkinson oder einer ähnlichen chronischen Krankheit Betroffene des Raumes Groß-Enzersdorf und Umgebung erreichen. Wir wollen ihnen unsere Unterstützung anbieten sowie ihnen bei ihren berechtigten Anliegen zur Verbesserung ihrer Situation nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ zur Seite stehen.

### **Setting(s) und Zielgruppe(n):**

Angesprochen werden dabei Menschen mit der Diagnose Parkinson bzw. einer ähnlichen chronischen Erkrankung (MS, Demenz etc.) sowie deren Angehörige im Raum Groß-Enzersdorf und Umgebung.

### **Aktivitäten und Methoden (Techniken) des Projekts:**

Neben themengerecht aufbereiteten Informationen bieten wir eine geschützte Atmosphäre, in der die betroffenen Personen ihre Sorgen ausbreiten, Freude und Leid mit Gleichgesinnten teilen und ihre Erfahrungen austauschen können. Außerdem werden wir uns bemühen, auch moderne Medien für uns nutzbar zu machen.

### **Kooperationspartner des Projekts:**

„Gesunde Gemeinde“ Groß-Enzersdorf





## „GESUNDE GEMEINDE“ **GROSS-ENZERSDORF**

PROJEKTTITEL	<b>Caring Communities – Sorgenetzwerke stärken</b>
WEBSITE	<b>www.sorgenetzwerke.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Peter Cepuder</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Wilma Preimel</b>

Das Projekt „Caring Communities“ war ein vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ gefördertes Projekt, das vom Österreichischen Roten Kreuz koordiniert wurde. Die wissenschaftliche Begleitung erfolgte durch die Karl-Franzens-Universität Graz.

Als Pilotprojekt lief das Projekt in zwei Gemeinden: in Eferding in Oberösterreich und in Groß-Enzersdorf in Niederösterreich. Beide Gemeinden liegen nah an Großstädten und sehen sich durch Abwanderung bzw. Zuzug mit einer Verringerung der sozialen, nachbarschaftlichen Netzwerke konfrontiert.

Nach dem Fördercall des FGÖ war im Februar 2019 Projektstart, das geförderte Projekt ist Ende Juli 2021 ausgelaufen.

Grundsätzlich war das Projekt ergebnisoffen, das Ziel war ein Sichtbarmachen von bestehenden sozialen Strukturen und Ressourcen sowie von verstecktem Bedarf und eine Sensibilisierung der Bürgerinnen und Bürger für die Sorge um alte und einsame Menschen. Darauf aufbauend sollen Sorgenetzwerke gestärkt oder entwickelt werden. Der Fokus liegt hierbei auf der Unterstützung der Gemeindebewohnerinnen und Gemeindebewohner, auf ihren eigenen Fähigkeiten und der Förderung ihrer Ideen. Die Bürgerinnen und Bürger sollen durch das Rote Kreuz und die Projektbeteiligten unterstützt, aber nicht von diesen abhängig gemacht werden. Trotzdem sollen auch Dienstleisterinnen und Dienstleister in das Projekt miteinbezogen werden.

**Zielgruppe** des Projekts waren ältere/alte Menschen, kranke Menschen, pflegende Angehörige, von sozialer Isolation Betroffene und all jene, die mit Sterben, Tod und Trauer konfrontiert sind. Da diese jedoch eine schwer zu erreichende Zielgruppe darstellen, war das Projekt in drei Phasen gegliedert. Den Anfang bildete die Evaluationsphase, in der im Rahmen einer Kick-off-Veranstaltung die Bevölkerung auf das Projekt aufmerksam gemacht wurde. Weiters sollte in dieser Phase erhoben werden, welche Initiativen, Dienstleisterinnen und Dienstleister sowie

Bürgerinnen und Bürger schon als sorgende Nachbarinnen und Nachbarn bzw. Akteurinnen und Akteure tätig sind.

Es entstanden regionale Steuergruppen, welche sich aus Bürgerinnen und Bürgern, Politikerinnen und Politikern sowie der Projektkoordination des Roten Kreuzes zusammensetzten und sich regelmäßig über den Projektverlauf austauschten sowie Ideen und Initiativen entwickelten.

Daran ist nun anzuknüpfen, um die „Caring Community Groß-Enzersdorf“ weiter zu betreiben.





## „GESUNDE GEMEINDE“ **KREUTTAL**

PROJEKTTITEL	<b>Handarbeitsrunde</b>
WEBSITE	-
PROJEKTLEITUNG	<b>Hannelore Gabitzer</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Elfriede Pachner</b>

Bei einer Arbeitskreissitzung der „Gesunden Gemeinde“ Kreuttal wurden einige Projekte angesprochen und in der Diskussion entstand die Idee, einmal pro Monat eine Handarbeitsrunde abzuhalten.

Das **Ziel** des Projektes ist es, Alleinstehende oder Personen, die wenig Gelegenheit haben, Kontakte zu knüpfen, zusammenzubringen und dabei das Handarbeiten wieder populärer zu machen. Durch die fachliche Unterstützung bei den Treffen soll es zudem gelingen, kleinere Reparaturen und Ausbesserungsarbeiten wieder selber vornehmen zu können.

**Setting:** Die Zielgruppe sind hauptsächlich Frauen mit Interesse am Handarbeiten, die Erfahrungen mit anderen austauschen möchten und neue Fertigkeiten erlernen wollen. Für viele steht aber hauptsächlich der soziale Kontakt, das gemeinsame Arbeiten und das Sich-gegenseitig-Unterstützen im Vordergrund. Die Runde trifft sich jeden 2. Donnerstag im Monat für ca. 3 Stunden im Vereinshaus der Gemeinde Kreuttal. Dieses Vereinshaus wird von verschiedenen Vereinen (z. B. Verschönerungsverein), den Pensionistinnen und Pensionisten, den Seniorinnen und Senioren sowie der „Gesunden Gemeinde“ kostenlos genutzt. Jedes Jahr in der Adventzeit veranstaltet die Handarbeitsrunde mit den Volksschulkindern einen generationenübergreifenden Nachmittag und bastelt mit den Kindern kleine Weihnachtsgeschenke.

### **Gelingensbedingungen:**

- Gute Bewerbung, damit genügend Interessierte erreicht werden
- Eine Person, die über Handarbeitsfähigkeiten verfügt und die Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer unterstützen sowie beraten kann
- Eine geeignete Räumlichkeit



## „GESUNDE GEMEINDE“ **LAA AN DER THAYA**

PROJEKTTITEL	<b>Seniorenjause der Stadtgemeinde Laa an der Thaya</b>
WEBSITE	<b>www.laa.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Helga Thenmayer</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Elfriede Pachner</b>

Die Seniorenjause der Stadtgemeinde Laa an der Thaya ist eine Initiative der Stadt, welche seit über vier Jahrzehnten monatlich stattfindet. Hier einige bisherige Programmpunkte: Vorträge (Bandagisten, Basteln), Information (Community Nurse), Musik und Tanz (Fasching, Kirtag), Brauchtumspflege (Muttertag, Weihnachten).

**Ziel:** Dabei steht der soziale Austausch der Menschen über 60 in der Stadtgemeinde Laa im Mittelpunkt. Die Stadtgemeinde lädt zu Kaffee und Kuchen. Man wird dem Bedürfnis älterer Menschen nach Kommunikation, Information, Bildung und Freizeitgestaltung gerecht. Sie erhalten hier außerdem Unterstützung und auch die Brauchtumspflege darf nicht zu kurz kommen. Immer wieder stehen die Jausen auch unter einem besonderen Motto: Fasching, Kirtag, Muttertag, Weihnachten, Oktoberfest usw. Im Mittelpunkt ist dabei immer der soziale Austausch zwischen den älteren Bürgerinnen und Bürgern. Kommunikation und gemütliche, niederschwellige, unparteiische Gespräche bei einer kleinen Jause mit Gleichgesinnten sind bei vielen dieser Generation Lichtblicke und frohe Momente.

**Setting:** Es gibt 10 Mal im Jahr ein Zusammentreffen (im Juli und August wird eine Pause eingelegt).

### **Gelingensbedingungen:**

- Entsprechende Räumlichkeit

**Zielgruppe:** Alle Seniorinnen und Senioren über 60 in der Stadtgemeinde Laa.





## „GESUNDE GEMEINDE“ **MAISSAU**

PROJEKTTITEL	<b>Tanz aus der Lebensmitte</b>
WEBSITE	<b>www.maissau.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Michaela Zellhofer</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Elfriede Pachner</b>

Im Zuge meiner Ausbildung zur Tanzleiterin für „Tanz aus der Lebensmitte“ habe ich mit meiner Kollegin, die auch diese Ausbildung macht, eine Gruppe älterer Menschen eingeladen, einen Kurs mit einfachen Tänzen auszuprobieren. Nach einer Schnupperstunde konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer überzeugt werden und der Kurs konnte starten. Im zwanglosen Rahmen werden verschiedene internationale Tänze mit unterschiedlichen Figuren und Schrittkombinationen gelernt. Durch das regelmäßige Üben erleben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Verbesserung der Koordination, des Gleichgewichts, der Orientierung und Beweglichkeit.

**Ziel:** Tanzen fördert nicht nur das Gleichgewicht, sondern wirkt sich auch positiv auf die soziale Kompetenz und die Eigenständigkeit älterer Personen aus. Es ist ein ideales Ganzkörpertraining, beinhaltet viele gesundheitliche Aspekte und verringert die Sturzgefahr. Es besteht kein Anspruch auf Perfektion, sondern es soll in einer lockeren, entspannten Atmosphäre geübt werden. Mit dem Kursangebot wollen wir Menschen mit leichten Einschränkungen dazu motivieren, ihre Gesundheit zu erhalten bzw. sogar zu verbessern. Ziel ist eine möglichst regelmäßige, langfristige Teilnahme.

**Setting:** Raum im Gemeindeamt Maissau.

### **Gelingensbedingungen:**

- Entsprechende Räumlichkeit, Sessel
- Technische Hilfsmittel (Musik in passender Lautstärke)
- Bequeme Kleidung und Schuhe
- Ausreichend Flüssigkeitszufuhr (Getränk mitnehmen!)

**Zielgruppe:** Der Kurs ist grundsätzlich für alle Menschen ab der Lebensmitte offen, auch für Menschen mit leichten körperlichen Einschränkungen.



Fotocredit: Michaela Zellhofer



## „GESUNDE GEMEINDE“ **MARCHEGG/BREITENSEE**

PROJEKTTITEL	<b>Miteinander – Füreinander – Kontakt und Gemeinschaft in jedem Alter</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Elisabeth Fischer</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Daniela Forsthuber</b>

### **Projektbegründung:**

Die COVID-19-Krise hat soziale Isolation und Einsamkeit noch mehr ins Zentrum der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit katapultiert. Einsamkeit, soziale Isolierung und Verlassenheitsgefühle sind ein weit verbreitetes Problem unserer heutigen Gesellschaft.

### **Zielsetzung:**

Unser Ziel ist es, Menschen sozial einzubinden. Das bedeutet, regelmäßige soziale Kontakte zu anderen Menschen aufzubauen und zu vertiefen. Soziale Einbindung fördert die Gesundheit und kann dazu beitragen, Krankheit und Pflegebedürftigkeit besser zu bewältigen.

### **Setting(s) und Zielgruppe(n):**

Wir wollen bewusst keine Altersgruppe ausschließen. Dieses Problem geht uns alle an und ist nicht altersbedingt.

### **Aktivitäten und Methoden (Techniken) des Projekts:**

Miteinander kreativ sein!

**Projekt:** Schürzen nähen und bedrucken/bemalen.

Zum Bedrucken verwendeten wir Blätter und Blüten aus unseren Gärten.

**Projekt:** Töpfern – Weihnachtsschmuck, Teller, Schalen sowie

Deko in verschiedenen Techniken gestalten.

### **Zentrale Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner zum Ermöglichen der Projekte:**

Die Pfarre Breitensee stellte uns einen Raum zur Verfügung und wir erhielten Unterstützung von Privatpersonen mit Brennofen und Glasurmaterial.

Es sind weitere Aktivitäten sowie Projekte in Planung.



Fotocredit: privat



## „GESUNDE GEMEINDE“ MUCKENDORF-WIPFING

PROJEKTTITEL	<b>Gemeinsam körperlich und geistig aktiv</b>
WEBSITE	<b>www.muckendorf-wipfing.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Andrea Rudolph</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Wilma Preimel</b>

Die Grundidee des Projektes besteht darin, ältere, vorwiegend alleinstehende Bürgerinnen und Bürger vor Isolation zu schützen und ihre geistige und körperliche Aktivität zu fördern.

### Zielsetzung:

Lebensqualität erhöhen, Gemeinschaftssinn fördern, Gesundheitsprophylaxe, Integration und Inklusion. Das Ziel ist es, möglichst viele Menschen aus der genannten Zielgruppe zu erreichen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen, damit sich ihre Lebensqualität erhöht. Daher finden in regelmäßigen Abständen Adaptierungen statt.

### Settings:

Gruppentreffen und Ferngedächtnistraining im Lockdown.

### Zielgruppe:

Ältere und alleinstehende Bürgerinnen und Bürger.

### Aktivitäten und Methoden:

Aufwärmung mittels körperlicher Bewegung (Sitztanzen, leichte gymnastische Übungen im Sitzen), Gedächtnistraining mit Übungsblättern oder mündlicher Anleitung und Mitmachgeschichten.



## „GESUNDE GEMEINDE“ MÜHLSDORF

PROJEKTTITEL	<b>Generationentreff</b>
WEBSITE	-
PROJEKTLEITUNG	<b>Lieselotte Postl</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Anna Speiser</b>

Im Rahmen des Prozesses der familienfreundlichen Gemeinde kristallisierte sich heraus, dass mehr gemeinsame generationenübergreifende Treffen und Veranstaltungen gewünscht werden. Folgende Aktivitäten gab es bereits: gemeinsame Treffen mit Kaffee und Kuchen, Ausflüge, Theaterfahrten, Ferienspiel, Kinoabende ...

**Ziel:** Wir wollen Menschen verschiedener Generationen zusammenbringen und gemeinsam Aktivitäten durchführen.

**Setting:** Alle Generationen werden zu unterschiedlichen Unternehmungen eingeladen.

### Gelingsbedingungen:

- Es sollte aus jeder Generation eine Vertreterin bzw. ein Vertreter im Vorstand sein

**Zielgruppe:** Jung bis Alt.





## „GESUNDE GEMEINDE“ NUSSDORF OB DER TRAISEN

PROJEKTTITEL	<b>Sesselgymnastik</b>
WEBSITE	-
PROJEKTLEITUNG	<b>Doris Brunthaler</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Michaela Gerstenmayer</b>

Mit der angebotenen Sesselgymnastik werden ältere Ehepaare und alleinstehende Menschen wieder aus der Isolation geholt.

Auf einem Sessel werden Übungen zu Musik durchgeführt. Die alten Schlager kommen sehr gut an! Die älteren Menschen werden auf diese Weise mobilisiert und haben wieder mehr Freude am Leben. Zudem können sie dabei mit jemandem sprechen und lachen.

Es werden Dehn- und Kräftigungsübungen, Beckenbodengymnastik, Übungen gegen Osteoporose und Übungen mit dem Theraband und mit Bällen durchgeführt.

Auf genügend Abstand wird geachtet, die 3-G-Regel gilt.

Tipps für Übungen (die man auch beim Fernsehen machen kann) werden mitgegeben. In der folgenden Stunde wird dann mit Stolz berichtet, was geübt wurde.

Kooperationspartner ist die Initiative „Gesunde Gemeinde“.



Fotocredit: Franz Brunthaler

## „GESUNDE GEMEINDE“ OED-OEHLING

PROJEKTTITEL	<b>„Goldene Generation“</b>
WEBSITE	<b>www.oed-oehling.gv.at; Facebook unter „Gesundes Oed-Oehling“</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Lieselotte Pesek</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Sabine Kromoser</b>

„Goldene Generation“, das ist ein gemütlicher Nachmittag von und mit Lieselotte Pesek. Frau Lieselotte Pesek hat Liedermappen mit alten Liedern/Volksliedern angelegt. Jede und jeder darf sich ein Lied aussuchen, das gemeinsam gesungen wird. Frau Pesek begleitet den Gesang mit der Gitarre. Manche bringen Gedichte oder Geschichten mit und tragen diese vor. Der Nachmittag soll der Einsamkeit entgegenwirken, die soziale Gesundheit fördern, alte Lieder und Geschichten werden gesungen und erzählt und geraten nicht in Vergessenheit. Es handelt sich um einen gemütlichen Nachmittag, der mit Singen, Plaudern, Gedichten und Geschichtenerzählen verbracht wird. Mitglieder des Arbeitskreises „Gesunde Gemeinde“ nehmen manchmal bei den Veranstaltungen teil und bringen kleine Aufmerksamkeiten wie z. B. Faschingskräpfen, Primeln zum Valentinstag oder selbst gemachte Lebkuchenmänner zu Weihnachten mit. Die Kosten dafür übernimmt der Arbeitskreis.

**Ziel:** Ziel ist es, auch ein Angebot für Personen anzubieten, die aufgrund ihres Alters bzw. körperlicher oder gesundheitlicher Einschränkung bei anderen Aktivitäten nicht mehr teilnehmen können. Die soziale Gesundheit der „Goldenen Generation“ ist der Fokus dieser Veranstaltung.

**Setting:** Die Treffen finden einmal monatlich im Gasthaus statt.

### Gelingensbedingungen:

- Zu Beginn wurden alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinde angeschrieben, da es schwer ist, diese Zielgruppe über Plakate und soziale Medien zu erreichen
- Die Bewerbung findet nun über die Gemeindezeitung und Mundpropaganda statt
- Viele ältere Menschen sind nicht mobil, deshalb bieten wir Fahrgelegenheiten an. Die Seniorinnen und Senioren können sich telefonisch melden und werden dann zur Veranstaltung hin- und wieder nach Hause gebracht.

**Zielgruppe:** Die Zielgruppe dieser Veranstaltung sind vor allem ältere Menschen (ab ca. 70 Jahren) mit und ohne körperliche Einschränkung.



Fotocredit: Andrea Waser



Fotocredit: Andrea Waser



## „GESUNDE GEMEINDE“ PAUDORF

PROJEKTTITEL **Tanzen ab der Lebensmitte**

WEBSITE -

PROJEKTLEITUNG **Johanna Garscha, Serpil Kirali**

REGIONALBERATERIN **Michaela Gerstenmayer**

### Projektbegründung:

Bei der Bedarfserhebung in der Marktgemeinde Paudorf am 14.11.2018 wurden die Probleme, Risiken und Potenziale für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Seniorinnen und Senioren aufgezeigt.

Bei dieser Erhebung waren auch die Obmänner und Obfrauen des Pensionistenverbandes, des Seniorenverbandes, der Volkshilfe sowie Pensionistinnen und Pensionisten der Gemeinde eingeladen, sich einzubringen. Sie haben bei der Umsetzung dieses Projektes in der Analyse mitgewirkt.

### Zielsetzung:

Die Erhebung sollte die Grundlage für die Planung und Umsetzung von Maßnahmen liefern, die die soziale Beziehung älterer Menschen stärken und zur Verbesserung der Gesundheitsförderung und Prävention in der Gemeinde beitragen.

### Projektorganisation:

Projektleitung und Projektteam: Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“, regionale Gesundheitskoordinatorin, Tanzleiterin, Vertragsbedienstete der Marktgemeinde Paudorf (Gemeindezeitung, Termine koordinieren, Informationsweitergabe). Projektauftraggeber ist die Marktgemeinde Paudorf (der Bürgermeister und der Gemeinderat) in Abstimmung mit der Arbeitskreisleiterin der „Gesunden Gemeinde“.

### Settings und Zielgruppen:

Menschen ab der Lebensmitte (alle Gemeindegewinnen und Gemeindegewerger, die dieser Gruppe zuzuordnen sind), die Lust und Freude an Bewegung mit Musik haben, um sich geistig und körperlich fit zu halten und gleichzeitig der sozialen Isolation entgegenzuwirken.

### Aktivitäten und Methoden:

Durch Gedächtnis- und Bewegungstraining beim Tanzen wird das Demenzrisiko gesenkt (Tanzen fördert die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter). Durch das regelmäßige Treffen in der Tanzgruppe wirkt dieses Projekt der Vereinsamung von älteren Menschen entgegen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben Freude an Bewegung zu Musik und am geselligen Beisammensein. Ältere Menschen bleiben so länger körperlich und geistig fit und können ihr Leben selbstständig meistern.

Tanzen steigert die Kondition, die Koordination und die Orientierungsfähigkeit. Alle Interessierten haben die Möglichkeit, zum Veranstaltungsort zu gelangen (z. B. durch Nutzung von „Paudorf Mobil“ oder Fahrgemeinschaften).

Die Teilnahme am Projekt ist auch für Bezieherinnen und Bezieher kleiner Einkommen oder Pensionen leistbar. Es werden auch jene Personen angesprochen, die bisher von keinem anderen Gesundheitsprojekt zu mehr Bewegung motiviert wurden. Die Teilnahme ist auch für Menschen mit Behinderung möglich, da Tanzen im Sitzen angeboten wird. Somit können auch diese Personen sich trauen, dabei zu sein, und ihre sozialen Beziehungen können gestärkt werden.

Informationen zu den Terminen der Tanzveranstaltungen sind allen zugänglich (regelmäßige Artikel in der Gemeindezeitung, Beiträge auf der Gemeindegewebseite, Facebook, Flugblätter, Plakate und Mundpropaganda).

Die Tanzleiterin stellt ihre Zeit (Vorbereitung und Durchführung der Tanzveranstaltung) ehrenamtlich zur Verfügung. Sie übernimmt auch die Kosten für die Tanzleiterausbildung. Ebenso werden die Kosten für die technische Ausrüstung (Lautsprecher, Musik) von ihr selbst getragen.

Die Saalmiete wird höchstwahrscheinlich durch den Beitrag der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgedeckt. Die Gemeinde hat hier Unterstützung signalisiert, falls zusätzliche Kosten anfallen sollten.

Die regionale Gesundheitskoordinatorin macht Termine mit der Tanzleiterin aus, veröffentlicht diese und fungiert als Drehscheibe zwischen Gemeinde, Tanzleiterin sowie Gemeindegewerinnen und Gemeindegewerger.





## „GESUNDE GEMEINDE“ PERCHTOLDSDORF

PROJEKTTITEL **Tanzcafé für Junggebliebene**

WEBSITE **www.perchtoldsdorf.at**

PROJEKTLEITUNG **Birgit Distel**

REGIONALBERATERIN **Daniela Forsthuber**

Zu Jahresbeginn startet die Marktgemeinde Perchtoldsdorf jedes Jahr mit dem Seniorenball, der immer unter einem bestimmten Motto steht und drei Stunden beste Unterhaltung mit Shows, Kabaretts, Tanzvorführungen u. v. m. bietet.

Im Anschluss daran findet das 1. Tanzcafé des Jahres statt. Zu dieser Veranstaltung kommen jährlich bis zu 300 Gäste.

Im Frühling und Herbst folgen zwei weitere Tanzcafés für Junggebliebene. Bei Livemusik und einem kleinen Buffet, das von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Perchtoldsdorfer Roten Kreuzes organisiert wird, stehen weitere nette Tanznachmittage im Veranstaltungssaal der Freiwilligen Feuerwehr am Programm.

Den Abschluss des Jahres macht das Krampuskränzchen für Seniorinnen und Senioren im Kulturzentrum Perchtoldsdorf.

**Ziel** ist es, Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit zu bieten, ihre Beweglichkeit zu aktivieren und zu fördern, die Gesundheit zu erhalten, der Einsamkeit entgegenzuwirken und neue Freundschaften und Kontakte zu finden. Es gibt immer wieder Personen unter den Gästen, die alleinstehend sind und unter Einsamkeit leiden. Für diese Personen sind unsere Aktivitäten besonders zu empfehlen.

Bei diesen Veranstaltungen werden die Leute auf niederschwellige Art angesprochen, sie werden zum Tanzen animiert und genießen das gesellige Beisammensein. Jede und jeder kann beim Komitee mitmachen und freiwillig helfen.

Für den Überschuss an Frauen wurde sogar ein Taxitänzer engagiert, der jede Frau zum Tanzen auffordert.

Es werden soziale Kontakte geschlossen und manchmal entstehen sogar neue Beziehungen und Freundschaften zwischen Menschen, die sich auch nach dem Tanzcafé treffen.



## „GESUNDE GEMEINDE“ PÖLLA

PROJEKTTITEL **Nimm da Zeit! – Stunden in fröhlicher Runde**

WEBSITE **–**

PROJEKTLEITUNG **Andrea Kletzl**

REGIONALBERATERIN **Elisabeth Kramreiter**

### **Beweggründe des (Projekt-)Vorhabens:**

- Wir – die Projektgruppe und Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Pölla – wollen Zeit investieren und gemeinsam einmal im Monat ein paar Stunden in geselliger Runde verbringen
- Wir wollen gemeinsam essen, spielen, singen und auch gerne von früheren Zeiten plaudern
- Wir (die Projektgruppe) wollen zeigen, dass uns und der Gemeinde die Seniorinnen und Senioren wichtig sind
- Wir wollen speziell auch die Seniorinnen und Senioren ansprechen, die nicht mehr so mobil sind und somit an den Aktivitäten der Gemeinde bzw. des Seniorenbundes nicht mehr teilnehmen können

### **Projektziele:**

- Seniorinnen und Senioren nehmen das Angebot an
- Vernetzung aller Generationen wird spürbar
- Seniorinnen und Senioren fühlen sich von der Gemeinde hinsichtlich ihrer Bedürfnisse wahrgenommen
- Nicht mehr so mobile Seniorinnen und Senioren werden durch dieses Projekt wieder aktiver

### **Welche Zielgruppe(n) soll(en) angesprochen werden?**

- Alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Pölla
- Speziell aber weniger mobile Personen

### **Ideensammlung für die geplanten Aktivitäten:**

Einmal monatlich Seniorennachmittag mit Kaffee und Kuchen. 1–2 Stunden gemeinsames Programm. Danach Abschluss bei einer Jause.

### **Mögliche Programmgestaltungen sind:**

Fachvorträge, Spielenachmittage, Lesungen (Mundartgedichte ...), Bastelnachmittage, Generationenaustausch gemeinsam mit der Landjugend sowie mit Schul- und Kindergartenkindern, Filmnachmittage.

Zusätzliches Angebot:

- Abhol- und Bringdienst über Volkshilfe oder Fahrgemeinschaften
- Nutzung des Car-Sharings der Gemeinde



## „GESUNDE GEMEINDE“ POYSDORF

PROJEKTTITEL	<b>Telefonaktion</b>
WEBSITE	<b><a href="http://www.poysdorf.spoe.at/gruppierung/volkshilfe">www.poysdorf.spoe.at/gruppierung/volkshilfe</a></b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Egon Englisch</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Claudia Hoffmann</b>

Durchgeführt wurde eine Telefonaktion im Lockdown mit der Tratscherl-Runde, den Alleinstehenden, Bekannten, Freundinnen und Freunden sowie mit allen, denen der Lockdown sehr zu schaffen machte ... „Gemeinsam, nicht einsam“ war das Motto. Es wurden 3.264 Telefongespräche geführt, um gemeinsam durch die Krise zu kommen.

### Telefonaktion „Gemeinsam, nicht einsam“:

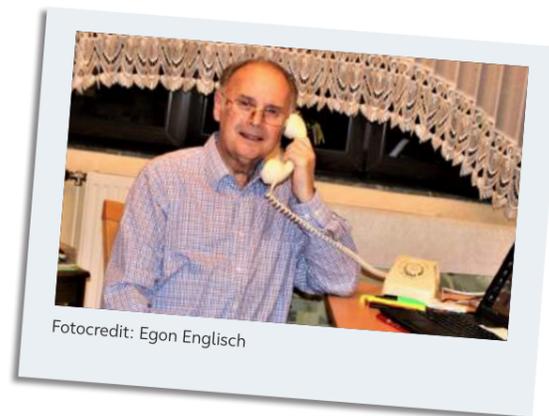
#### Plaudert mit uns – eine Aktion der Volkshilfe/Tratscherl-Runde Poysdorf

Im Lockdown gab es die gewohnten Tratscherl-Zusammenkünfte nicht, darum wurde die Corona-Tratscherl-Telefonaktion ins Leben gerufen. Es waren 3.264 Anrufe an die Tratscherl-Runde und andere Personen, um etwas gegen die Einsamkeit (weil dies die schlimmste Krankheit aller älteren und kranken Menschen ist) zu tun.

**Zielgruppe** waren die Tratscherl-Runde und andere einsame Menschen, Alleinstehende sowie einsame, kranke und hilfsbedürftige Personen.

**Ziele** waren Nachhaltigkeit, Zufriedenheit, Verbundenheit, Freundschaft – es sollte sich niemand im Stich gelassen fühlen.

Egon Englisch und Brigitta Straub riefen fast täglich Personen nach einer Personenliste an und führten darüber genau Buch. PR-Aktionen gab es mittels Tages- und Wochenzeitungen, ORF NÖ heute, ORF Radio NÖ, in den Poysdorfer Stadtnachrichten, in lokalen Zeitungen, auf Facebook, WhatsApp, per SMS ...



## „GESUNDE GEMEINDE“ PULKAU



PROJEKTTITEL	<b>Generationentreff</b>
WEBSITE	<b><a href="http://www.pulkau.gv.at">www.pulkau.gv.at</a></b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Leo Ramharter und Christina Ruisinger</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Alexandra Hofbauer</b>

Unser Generationentreff im „Alten Kindergarten“ findet regelmäßig jeden Mittwochnachmittag statt. Begleitet werden diese Nachmittage von ehrenamtlichen Personen, engagierten Bürgerinnen und Bürgern sowie Gemeindefunktionärinnen und Gemeindefunktionären. Es wird ein abwechslungsreiches Programm angeboten, z. B. Stricken und Häkeln, Schnuppereinheit „Tanzen ab der Lebensmitte“, Sitzgymnastik, gemütliches Beisammensein, Kreativnachmittag – Tonarbeiten und Seidenmalerei, Basteln für Ostern, Schneider-Reisen „Reiselust – und wo geht es heuer hin?“, Bepflanzen von Hochbeeten, Fotoclub Pulkau – Vorstellen der Topothek Pulkau, Fitness mit Motorikgeräten, Spielenachmittage etc.

Helferinnen und Helfer sind jederzeit herzlich willkommen. Auch für Ideen und Veranstaltungen hat das Organisationsteam immer ein offenes Ohr.

**Ziel:** In Pulkau leben rund 130 Personen über 80 Jahre, und zwar größtenteils allein in Wohnungen oder in ihren Häusern. Mit diesem Zusammentreffen soll die Begegnung der Generationen gestärkt werden.

### Setting:

Die Stadtgemeinde Pulkau besitzt im Ortszentrum von Pulkau ein leer stehendes Kindergartengebäude mit Gartenanlage. Dieses Gebäude wurde adaptiert und barrierefrei umgebaut. Weiters wurden Möbel, Motorikgeräte, Hochbeete, Gartenmöbel etc. angeschafft. Diese Einrichtung wird generationenübergreifend genutzt.

### Gelingsbedingungen:

- Entsprechende Räumlichkeit
- Engagierte Bürgerinnen und Bürger
- Ideen für die Veranstaltungen
- Fahrgelegenheit

**Zielgruppe:** Der Generationentreff ist grundsätzlich für alle Menschen ab der Lebensmitte offen, auch für Menschen mit leichten körperlichen Einschränkungen.



## „GESUNDE GEMEINDE“ **RANDEGG**

PROJEKTTITEL **Senioren-Volkstanzen**

WEBSITE **-**

PROJEKTLEITUNG **Leopoldine Adelsberger**

REGIONALBERATERIN **Sabine Kromoser**

Das SENIOREN-VOLKSTANZEN motiviert die älteren Menschen zu aktiver Bewegung mit gleichzeitiger Gehirnanstrengung, da die Tänze manchmal ganz schön fordernd sind. Es aktiviert einen Gruppenprozess, bei dem jedes Mitglied seinen Beitrag zu leisten hat, und es fördert zusätzlich den Gemeinschaftsgeist.

Die **Treffen** finden im 3-wöchentlichen Rhythmus statt – dies richtet sich nach dem Musikanten.

Die Seniorinnen und Senioren sind zwischen 65 und 80 Jahre alt. Wir sind bemüht, auch neue Mitglieder für die Gruppe zu gewinnen. Die Gruppe umfasst 15–20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Bei den Treffen wird für Auftritte geprobt. Diese finden bei Bällen oder bei Kulturveranstaltungen statt.



## „GESUNDE GEMEINDE“ **RASTENFELD, PÖLLA, LICHTENAU, RÖHRENBACH**



PROJEKTTITEL **NachbarschaftsHILFE PLUS: miteinander – füreinander**

WEBSITE **www.nhplus.at**

PROJEKTLEITUNG **Doris Maurer**

REGIONALBERATERIN **Elisabeth Kramreiter**

Im Rahmen des innovativen Sozialprojektes NachbarschaftsHILFE PLUS arbeiten die Gemeinden Pölla, Röhrenbach, Rastendorf und Lichtenau eng zusammen. Mit NachbarschaftsHILFE PLUS werden das Angebot an ehrenamtlichem Engagement und die Nachfrage nach sozialen Diensten in unseren Gemeinden koordiniert.

**Ziel** ist es, sicherzustellen, dass für unsere Mitbürgerinnen und Mitbürger ein hohes Maß an Lebensqualität in der gewohnten Umgebung erhalten bleibt. Jung und Alt profitieren – die Dorfgemeinschaft lebt wieder auf! Dazu wurde der Verein MIT EUCH – FÜR EUCH als Plattform für das Projekt NachbarschaftsHILFE PLUS gegründet. Finanziell getragen wird das Projekt von den Gemeinden mit Unterstützung der LEADER-Region Kaindl.

### **Folgende soziale Dienste sind möglich:**

- Fahr- und Bringdienst: Begleitung zu Behörden, zur Ärztin bzw. zum Arzt, beim Einkaufen etc.
- Einkaufsservice: Einkauf, Medikamente aus der Apotheke werden nach Hause gebracht
- Besuchsdienst: tratschen, Karten spielen, handarbeiten in Gesellschaft
- Spaziergangedienst: mit Begleitung zum Bankerl, in die Kirche, zum Friedhof etc.
- Notfalldienst: kurzzeitige Überbrückungshilfen
- Informationen zu sozialen Themen: Pflegedienste, Kinderbetreuung, Essen auf Rädern etc.

Es werden keine Pflegedienste und keine hauswirtschaftlichen Dienste angeboten! Für die Klientinnen und Klienten entstehen keine Kosten. Während des Corona-Lockdowns wurde zusätzlich ein eigener Einkaufs-Bringdienst eingerichtet, ganz nach dem Motto: Bitte bleiben Sie zu Hause, wir unterstützen Sie gerne!

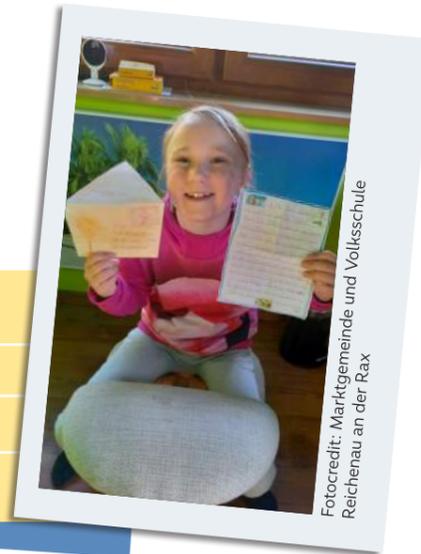
### **So funktioniert es: Anruf bei NachbarschaftsHILFE PLUS**

Die Büromitarbeiterinnen nehmen die Bestellungen montags, mittwochs und freitags von 8:00 bis 11:00 Uhr telefonisch entgegen. Am nächsten Tag bringt NachbarschaftsHILFE PLUS die Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs direkt zu den Klientinnen und Klienten nach Hause. Die Einkäufe werden vor der Tür abgestellt. Die Rechnung und ein Erlagschein werden beigelegt. Diesen bezahlen die Klientinnen und Klienten in Ruhe ein, sobald dies wieder gefahrlos möglich ist.



## „GESUNDE GEMEINDE“ REICHENAU AN DER RAX

PROJEKTTITEL	<b>Leselaube – Generationendialog „Post für dich“</b>
WEBSITE	<b>www.reichenau.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Michael Sillar</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Julia Past</b>



Idee, Konzept und Durchführung: Friederike Przibil und Sabrina Piringer. Eine Kooperation des Seniorenhauses „AktiVital – betreutes Wohnen“ und der Volksschule Reichenau an der Rax.

### Leselaube – Generationendialog „Post für dich“

Die Schülerinnen und Schüler der 2. Klasse Volksschule schreiben Briefe an Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenhauses AktiVital. Die Kinder berichten über ihr Leben, ihre Familien sowie Freundinnen und Freunde im Corona-Alltag. Es entstehen persönliche Texte und Geschichten. Im Austausch erhalten sie Antwortpost von den Seniorinnen und Senioren. Diese wird im Präsenz- oder Online-Unterricht vorgelesen und besprochen. Die Brieffreundschaften sind eine Bereicherung für alle!

Die Initiative „Post für dich“ entstand 2020/21 aus der Maßnahme „Leselaube – Generationendialog“. Da es seit dem Ausbruch der Pandemie nicht mehr möglich war, einen direkten Austausch der Generationen durch Vorlesetage zu realisieren, beschreitet die Initiative „Post für dich“ einen alternativen Weg. Unter Anregung der Lehrerin schreibt und gestaltet jede Schülerin und jeder Schüler monatlich einen Brief an eine fixe Brieffreundin oder einen fixen Brieffreund im Seniorenhaus. Da der Unterricht sich vermehrt der Digitalisierung geöffnet hat und die Kinder viel Schul- und Freizeit in den sozialen Medien verbringen, bietet dieses Projekt bewusst ein Pendant zu digitalen Lernwelten.

Die Kinder üben durch das Verfassen der Briefe auf freudige Weise ihre Schreibkompetenz, verbessern ihre Handschrift und stimulieren den eigenen Gedankenfluss. Durch das Vorlesen der Antwortpost wird das sinnerfassende Lesen von fremden Texten trainiert. Die Kinder erfassen und bearbeiten durch das Schreiben ihren Alltag. Zusätzlich setzen sie sich durch die Rückmeldungen der Seniorinnen und Senioren mit Erfahrungswelten einer anderen Generation auseinander.

Eine Videobotschaft brachte die Seniorinnen und Senioren mit der digitalen Welt in Verbindung und wird ausgebaut. Die Initiative „Post für dich“ leistet einen Beitrag für sinnstiftendes Lernen in Zeiten von Social Distancing.



## „GESUNDE GEMEINDE“ SCHEIBLINGKIRCHEN-THERNBERG

PROJEKTTITEL	<b>Wohlfühlkaffee</b>
WEBSITE	<b>www.scheiblingkirchen.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Birgit Leber und Waltraud Ungersböck</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Julia Past</b>

Dieses Projekt ist ein Folgeprojekt unserer Vorträge im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ 2022. Die Vorträge damals hießen „Kommunikation mit Menschen mit Demenz und pflegenden Angehörigen“ sowie „Selbstfürsorge für pflegende Angehörige“. Auf Wunsch der Vortragsbesucherinnen und Vortragsbesucher sowie auf Initiative unserer Pflegekoordinatorin der Gemeinde Scheiblingkirchen-Thernberg, DGKP Birgit Leber, entstand die Idee, laufende Treffen für Betroffene zu organisieren. Ein sogenannter „Demenzstammtisch“ sollte es werden. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen wurden bald gefunden. Anfänglich waren es gemeinsam mit Frau Leber drei weitere Damen aus der Gemeinde und Vizebürgermeisterin Waltraud Ungersböck, die das Projekt gestalteten. Da der Name Demenzstammtisch zu sperrig klang, wurde das monatliche Treffen in „Wohlfühlkaffee“ umbenannt. Da nicht nur Menschen mit Demenz und deren Angehörige an diesen Veranstaltungen Interesse zeigten, öffneten wir die Pforten für alle zu pflegenden Personen und deren Angehörige und Familien. Unser Motto lautet: „gemeinsamer Austausch, eine kurze Auszeit genießen, Informationen über die Pflege in allen Bereichen erhalten, alte Freundinnen und Freunde treffen und neue Freundinnen und Freunde finden sowie gemeinsame Aktivitäten.“ Anfänglich suchten wir nach geeigneten Räumlichkeiten für unsere Veranstaltungen. Mittlerweile haben wir mit unserem Pflege- und Betreuungszentrum in Scheiblingkirchen einen optimalen Ort gefunden, der allen Bedürfnissen gerecht wird. Einmal im Monat findet das Treffen statt und mittlerweile sind fünf Personen ehrenamtlich im Einsatz. Gemeinsame Aktivitäten sind: Zusammensitzen in gemütlicher Atmosphäre, Backen, Basteln, Ausflüge, Informationsweitergabe durch kurze Vorträge – zudem sind jederzeit Fragen zum Thema Pflege möglich. Die anfallenden Kosten übernimmt zur Gänze die Gemeinde Scheiblingkirchen-Thernberg.

**Ziel:** Vernetzung von Betroffenen und deren Familien, Informationsweitergabe, Auffangnetz für Betroffene.

**Setting:** Barrierefreier Gemeinschaftsraum im PBZ Scheiblingkirchen mit Garten, gemütliche Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen, gemeinsame Aktivitäten (z. B. Backen oder Basteln).

### Gelingensbedingungen:

- Geeigneter Veranstaltungsort
- Auf Wünsche der Zielgruppe eingehen

**Zielgruppe:** Zu pflegende Personen und deren Angehörige aus der Gemeinde Scheiblingkirchen-Thernberg.



## „GESUNDE GEMEINDE“ SONNTAGBERG

PROJEKTTITEL **Stammtisch für pflegende Angehörige**

WEBSITE **www.sonntagberg.gv.at**

PROJEKTLEITUNG **gGR Ulrike Neubauer**

REGIONALBERATERIN **Birgit Wurzer**

Der Stammtisch für pflegende Angehörige findet seit mehr als 20 Jahren bei uns in der Gemeinde statt. Er dient als Austauschplattform für betroffene Angehörige, die einen pflegebedürftigen Menschen in der Familie betreuen. Die Gruppe trifft sich immer am 1. Dienstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr in einer gemütlichen Runde bei Kaffee und Kuchen. Veranstatet wird dieser Nachmittag von Sozialreferentin gGR Ulrike Neubauer.

**Ziel** ist es, dass pflegende Angehörige einmal im Monat eine kleine Auszeit von ihrem anstrengenden Pflegealltag bekommen. Das Angebot wird gerne angenommen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer genießen diesen Nachmittag immer und kommen gerne.

**Setting:** Kaffeerunde mit Informationsaustausch, Kaffee und Mehlspeisen werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

### **Gelingensbedingungen:**

- Räumlichkeit zur Verfügung stellen: Der Stammtisch für pflegende Angehörige findet immer in einem Besprechungszimmer des Gemeindeamtes der Marktgemeinde Sonntagberg statt. Die Mehlspeisen sind Spenden der Sozialreferentin gGR Ulrike Neubauer. Der Kaffee wird von der Gemeinde zur Verfügung gestellt.
- Ansprechperson finden: gGR Neubauer organisiert dies ehrenamtlich
- Gemütliche Atmosphäre schaffen, Teilnahme jederzeit ohne Anmeldung ermöglichen

**Zielgruppe:** Pflegende Angehörige.



Fotocredit: Ulrike Neubauer



## „GESUNDE GEMEINDE“ ST. LEONHARD AM FORST

PROJEKTTITEL **Gemütlicher Spielenachmittag – geselliges Beisammensein**

WEBSITE **www.st-leonhard-forst.gv.at**

PROJEKTLEITUNG **Petra Groß-Luger**

REGIONALBERATERIN **Andrea Hebesberger**

Einsamkeit wirkt negativ auf die Psyche und die körperliche Gesundheit. Soziale Kontakte sind für die ältere Generation sehr wichtig. Hierfür wurde eine Möglichkeit geschaffen, sich zu treffen, um gemeinsam ein paar Stunden zu verbringen. Speziell nach Corona war es wichtig, dass Seniorinnen und Senioren wieder zusammenkommen. Hierfür wurde nach den 14-tägigen Spielenachmittagen nun auch ein wöchentlicher Kaffeepausenachmittag organisiert. Der Seniorenbund organisiert die Treffen in Zusammenarbeit mit dem Pensionistenverband und der „Gesunden Gemeinde“.

**Ziel:** Bei den Spielenachmittagen werden Gesellschafts- und Kartenspiele von dem Seniorenbund bzw. Pensionistenverband zur Verfügung gestellt. Beim wöchentlichen Kaffeepausenachmittag trifft man sich im Ortscafé bei Kaffee und Mehlspeise, um sich auszutauschen und miteinander zu plaudern.

**Setting:** Alle Seniorinnen und Senioren, deren Freundinnen und Freunde sowie Bekannte sind herzlich eingeladen. Die Spielenachmittage finden 2 Mal im Monat in einem Gasthaus statt. Zum geselligen Zusammensein treffen sich die Seniorinnen und Senioren einmal wöchentlich zu Kaffee und Mehlspeise im Ortscafé, um eine gemeinsame Zeit zu verbringen.

### **Gelingensbedingungen:**

Es braucht engagierte Personen, die sich um

- Einladungen,
  - Termine,
  - Gasthausreservierungen etc.
- kümmern, damit das Projekt nicht zum Stillstand kommt.

**Zielgruppe:** Alle Seniorinnen und Senioren.



Fotocredit: Petra Groß-Luger



## „GESUNDE GEMEINDE“ ST. PETER IN DER AU

PROJEKTTITEL	<b>Wiederverwenden und nicht verschwenden</b>
WEBSITE	-
PROJEKTLEITUNG	<b>Ingrid Kaubeck</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Sabine Kromoser</b>



### Ein kleines Regal mit großer Wirkung!

Wir gründeten über den Ausschuss der „Gesunden Gemeinde“ im Jänner 2012 den LebensTraum St. Peter/Au als schnelle, unbürokratische und anonyme Hilfe. Eine unserer Aufgaben dabei war auch die Beteiligung an unserem betreuten Wohnen mit 18 Bewohnerinnen und Bewohnern.

Da hatten wir immer wieder das Problem, dass sich die Menschen beim Umsiedeln so schwer von persönlichen Dingen trennen konnten, jedoch bei 55 m<sup>2</sup> nicht mehr genug Platz gegeben war, um vieles zu behalten. Somit hatten wir die Idee, die Kooperation des Nahversorgers ADEG zu suchen. Wir stellten dort ein großes Regal auf und somit hatten alle Sachen wieder einen Wert. Für den einen war es Ballast, für jemand anderen ein Schnäppchen. Das Regal umfasst alles Mögliche: Schreibtischstühle, Kindersitze, Mikrowellenherde, Bücher, Spiele, Bilderrahmen, Kleidung ... Täglich werden Sachen gebracht, gespendet, aber auch mitgenommen. Es funktioniert so gut, dass der Nahversorger mächtig Probleme bekam, als er das Regal wegräumen wollte. Da erklärten sich die Damen des betreuten Wohnens bereit, das Regal sauber zu halten. Sie hatten somit eine Aufgabe, lernten auf diese Weise viel schneller die Mitmenschen kennen und hatten im Nu Kontakt mit allen Gemeindegewohnerinnen und Gemeindegewohnern.

**Ziel** war es, den alleinstehenden, neu zugezogenen Bewohnerinnen und Bewohnern des betreuten Wohnens eine tägliche Aufgabe zu geben. Sie mussten durch ihren Einzug den Lebensabend komplett ändern. Nun fühlen sie sich wichtig, denn sie sorgen dafür, dass das Regal sauber bleibt und beispielsweise unbrauchbare Sachen entsorgt werden. Sie können aber auch das eine oder andere Schnäppchen erhaschen. Außerdem kommen sie dadurch mit den Kundinnen und Kunden, die das Regal täglich besuchen, um etwas abzugeben oder mitzunehmen, ins Gespräch.

Ein weiteres Ziel ist es, einen Secondhand-Shop zu gründen, um dort einen regelmäßigen und wetterunabhängigen Treffpunkt zu haben. Dort würden wir Workshops anbieten, wie beispielsweise Upcycling von Kleidung. Ganz nach dem Motto „Wiederverwenden und nicht verschwenden“.



## „GESUNDE GEMEINDE“ STÖSSING

PROJEKTTITEL	<b>Stössinger Wanderschnecken</b>
WEBSITE	-
PROJEKTLEITUNG	<b>Isabella Kicking</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Michaela Gerstenmayer</b>



Die Stössinger Wanderschnecken wurden ins Leben gerufen,

- weil wir in einer wunderschönen Gemeinde am Rande des Wienerwaldes wohnen, in der es unzählige Wanderwege gibt, die zur Erkundung einladen.
- weil es in unserer Gemeinde viele Menschen gibt, die gerne wandern und dabei in Gesellschaft sein möchten.

Was gibt es Schöneres, als sich in der freien Natur zu bewegen und gleichzeitig in geselliger Runde beisammen zu sein?

**Ziel** des Projektes Stössinger Wanderschnecken ist einerseits die Bewegung an sich, andererseits das gesellige Miteinander, der Austausch, die Kommunikation.

Die Stössinger Wanderschnecken treffen einander einmal wöchentlich, um gemeinsam eine vereinbarte Wanderstrecke zu bewältigen. Dabei werden immer wieder neue Routen begangen. Das Wandergebiet erstreckt sich über die Heimatgemeinde Stössing und deren Nachbargemeinden. Im Anschluss an die Wanderungen gibt es ein gemütliches Beisammensitzen mit Speis und Trank. Zusätzlich werden an Wochenenden außertourliche Highlights wie Wanderungen in den Ötschergräben oder in der Wachau oder Riedenwanderungen angeboten.

Mittlerweile ist die Wandergruppe auch schon per WhatsApp-Gruppe bestens organisiert und mit einem einheitlichen Outfit (Wandershirt und Wanderweste) ausgestattet – hier wurde die Gruppe von der Gemeinde Stössing bei der Anschaffung finanziell unterstützt.

Zielgruppe ist die Altersgruppe 50+, es finden sich unter den Wanderschnecken Ehepaare, Paare, Alleinstehende und Verwitwete, Einheimische genauso wie Wahlstössingerinnen und Wahlstössinger („Zuagroaste“). Auf das Tempo aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird Rücksicht genommen, worauf der Gruppenname ja schon schließen lässt.

Als Partner des Projektes können die Initiative „Gesunde Gemeinde“ Stössing, die das Projekt initiiert hat, und die Gemeinde Stössing, die bei materiellen Aufwendungen finanziell unterstützt, genannt werden.



## „GESUNDE GEMEINDE“ WOLFPASSING

PROJEKTTITEL **Menschen miteinander verbandeln**

WEBSITE -

PROJEKTLEITUNG **Eva Wallner**

REGIONALBERATERIN **Sabine Kromoser**

Hervorgegangen ist die Idee zu dem Projekt „Menschen miteinander verbandeln“ aus einer Handarbeitsrunde. Einige Teilnehmerinnen dieser Runde wollten auch noch etwas anderes unternehmen, und so wurde eine Befragung durchgeführt: 1. „Was wollt ihr sonst noch tun?“, 2. „Wie könnt ihr euch unsere Treffen vorstellen?“, 3. „Wo sollen wir uns treffen?“, 4. „Wie oft sollen wir uns treffen?“, 5. „Wer soll sich angesprochen fühlen?“.

### Zielsetzung:

- Menschen aller Generationen sollen sich an einem neutralen Ort in der Gemeinde treffen können, und zwar ohne die Sorge, etwas konsumieren zu müssen
- Menschen sollen miteinander Zeit verbringen können – je nach Bedürfnis plaudern, diverse Gesellschaftsspiele spielen, Feste des Jahreskreises gemeinsam feiern (z. B. Fasching, Nikolaus, Ostern)
- Menschen können sich kreativ entfalten – beispielsweise gemeinsam singen, Gedichte vortragen, neue Bastelarbeiten vorstellen

### Setting:

- Die Treffen finden jeden 1. Dienstag im Monat (außer in den großen Ferien) im Mehrzweckraum der Gemeinde Wolfpassing statt
- Es besteht ein Zeitfenster von 3 Stunden (15:00–18:00 Uhr) – Menschen, die gerne in Gesellschaft sind, aber nicht in ein Wirtshaus oder Kaffeehaus gehen wollen, sollen angesprochen werden
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden von den Arbeitskreis-Mitgliedern in freundlichem Rahmen empfangen
- Es wird Kaffee, Tee oder Wasser angeboten (um keine Konkurrenz zur örtlichen Gastronomie zu sein und außerdem wollen sich die Menschen auf neutralem Boden treffen können)
- Mehlspeisenspenden können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gerne selber mitbringen
- Nur in Einzelfällen (zum Saisonabschluss) soll ein Gasthaus besucht werden – auf Einladung des Arbeitskreises „Gesunde Gemeinde“

### Aktivitäten/Methoden:

Zu Beginn wird immer eine kleine Kaffeejause angeboten – Kuchenspenden werden von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gebracht. Interessant ist, dass ohne Organisation immer zumindest ein Kuchen da ist. Grundsätzlich sollen sich die Menschen dann aber selber beschäftigen.

Je nach Laune werden diverse Spiele gespielt (Bauernschnapsen, UNO, Mensch-ärgere-dich-nicht). Diese Spiele haben einfache Regeln, die auch von Neueinsteigerinnen und Neueinsteigern leicht erlernbar sind. Manchmal wird auch nur getratscht oder gefeiert (runde Geburtstage). Bei Festen im Jahreskreis (vom Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“ organisiert) finden sich immer sehr viele Interessierte.







---

Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung  
und Prävention in Niederösterreich:

 [info@noetutgut.at](mailto:info@noetutgut.at)

---