



Aktiv und gesund im Leben bleiben

Gemeinderätin Julia G. ist es ein besonderes Anliegen, gelingendes Altern in ihrer Gemeinde zum Thema zu machen. Sie will dafür ein Umfeld schaffen, das es älteren Menschen mit oder ohne Demenz erleichtert, so lang wie möglich selbstständig zu bleiben und sich aktiv am Gemeindeleben zu beteiligen.

Da sie selbst ihren Vater betreut hat, setzt sie sich für eine Kultur des aktiven Alterns ein. Dazu gehört z.B., dass bestehende Angebote zur Versorgung, Unterstützung und Beratung für noch mehr ältere Personen zugänglich sind. Oder auch die Workshop-Reihe „Aktives Altern“ mit fünf Themen, die helfen, den Alltag zu erleichtern. Außerdem lernt man in den Workshops neue Menschen kennen und kann Ideen für Aktivitäten schmieden. Des Weiteren begehen Ältere gemeinsam mit ExpertInnen aus der Raumplanung die Gemeinde, um bestehende oder neue öffentliche Treffpunkte zu finden und sie bedürfnisgerecht zu gestalten. So entstehen in der Gemeinde neue Räume, an denen ältere Menschen gemeinsam aktiv sein können.

GESUNDHEITS-
KOMPETENZ

THEMA

*Was bedeutet es für mich,
bald Mama zu sein ?*

*Wie gehe ich mit meiner
neuen Rolle als Papa um ?*

*Wie können wir
unser Kind von
Anfang an
gesund ernähren ?*

*Kann bereits im Kindesalter
gegen Suchtgefahren
vorgebeugt werden ?*

ElternBildungsPass

Solche und ähnliche Fragen werden im regionalen Elternbildungsprogramm mehrerer Gesunder Gemeinden beantwortet.



Eltern von (Klein-)Kindern gestalten das Programm mit, für sie gibt's einen Eltern-BildungsPass, in den die besuchten Veranstaltungen eingetragen werden. Diese sind übrigens kostenfrei.



Besonders Engagierte werden zusätzlich mit einem Einkaufsgutschein belohnt. Nicht nur, dass die Eltern der Region ein breites Bildungsangebot nutzen können, die Veranstaltungen bieten auch Gelegenheit zum Kennenlernen und zur Vernetzung.

GESUNDHEITS-
KOMPETENZ

THEMA



GESUNDHEITS-
KOMPETENZ

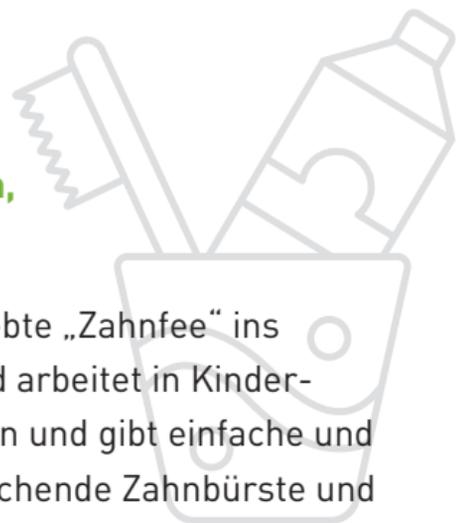
THEMA

PROJEKT *Zahngesundheit für alle*

Zahngesundheit für alle

Seit einigen Monaten sind sie da, suchen nach Möglichkeiten, den Tagen des Wartens Inhalt zu geben.

Da hat die Sozialgemeinderätin eine Idee und holt die so beliebte „Zahnfee“ ins Flüchtlingshaus. Sieglinde ist Zahngesundheitserzieherin und arbeitet in Kindergärten und Schulen. Heute kommt sie zu den AsylwerberInnen und gibt einfache und verständliche Information. Sie hat eine Handpuppe, eine sprechende Zahnbürste und Plüschbakterien dabei, die Kinder trainieren das richtige Zähneputzen und ihre Eltern erfahren, dass sie die Zähne ihrer Kinder nachputzen sollten. Von Sprachbarrieren ist wenig zu spüren, Fragen und Antworten bahnen sich ihren Weg, machen den Nachmittag lebhaft, Kinder wie Eltern sind begeistert. Infoblätter in 15 Sprachen geben Eltern die Möglichkeit, die wichtigsten Fakten zur Zahngesundheit nachzulesen. Und die Sozialgemeinderätin bringt zur Freude aller noch Zahnbürsten, -pasten und -becher. Für nachhaltig gesunde Zähne bis Sieglinde wieder kommt.



GESUNDHEITS-
KOMPETENZ

THEMA



Kistenwurm im Kindergarten

Während des Jahresschwerpunktes „Vielfalt am Bauernhof“ haben die PädagogInnen und Kinder im Kindergarten mit dem Gärtnern begonnen. Mit solcher Begeisterung, dass sie unter Anleitung einer Landwirtin und Permakulturspezialistin ein einzigartiges Miniaturhochbeet entwickelt haben. Das nennen sie den Kistenwurm. Für den haben jeweils zwei Kinder gemeinsam ein Kisterl bemalt, mit geschredderten Ästen, Holz, altem Laub, Stroh und Erde befüllt, dann mit Kräutern, Erdbeeren und Blumen bepflanzt, und Kartoffeln gelegt. Klar, dass alle Materialien und Saat- und Pflanzgut aus der Region stammen. Für die Pflanzenpflege hat die Kindergartenleiterin mit ihrem Team neben den Kindern auch deren Eltern und Großeltern, außerdem die Gemeinde gewonnen. So haben alle gemeinsam mit dem Kistenwurm ein besonderes Gartenprojekt verwirklicht, bei dem nicht nur die Kinder erfahren, wie viel Spaß der gemeinsame Anbau von Kräutern, Obst und Gemüse macht!



Der Kistenwurm

Foto: Süd-Ost Journal

GESUNDHEITS-
KOMPETENZ

THEMA