



Giovanni- Card

- ✓ Menschen unterstützen
- ✓ Punkte sammeln



Jugendprojekt Giovanni

Sessel für ein Konzert aufstellen, Laub rechnen, für die Bücherei arbeiten, sich im Altersheim oder Kindergarten einbringen.

Das sind nur ein paar Möglichkeiten für Jugendliche zwischen 12 und 18, sich stundenweise in ihrer Gemeinde zu engagieren. Die Arbeiten sind stets unterschiedlich. Für jede Stunde gibt es einen Punkt als Gegenleistung auf der Giovanni-Card. Pro Tag und Person sind maximal zwei Stunden erlaubt, damit möglichst viele mitmachen können. Die erarbeiteten Punkte lassen sich z.B. für eine Kinokarte, einen Freibadeintritt oder einen Surfgrundkurs eintauschen. Die Ausgabe der Karte und das Eintauschen der Punkte in Gutscheine erfolgt jeweils im Gemeindeamt.

„Ich helfe gerne im Altersheim, das interessiert mich total!“, bestätigt ein junger Bursche. Ihm und anderen gibt die Giovanni-Card Gelegenheit, Verantwortung zu übernehmen, sich in die Gemeinschaft einzubringen und Einrichtungen und Berufsfelder in der Gemeinde kennenzulernen.

ZUSAMMEN-
LEBEN

THEMA

Kinder- oder Lesepatin

*Unterstützung
beim **Kochen***

*Begleitung zu
Arztbesuchen*

*Begleitung zum **Einkauf***

Einfach nur zuhören

***Begleitung**
zu Veranstaltungen*

*Beratung in
Computerangelegenheiten*

*Unterstützung im **Garten***



PROJEKT *Hilfe geben – Hilfe nehmen*

Hilfe geben – Hilfe nehmen

Ehrenamtsbörsen bringen Menschen zusammen: Unter dem Motto „Hilfe geben – Hilfe nehmen“ treffen Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen, auf Menschen mit Unterstützungsbedarf. Während die einen einer sinnstiftenden Tätigkeit nachgehen, die ihnen Freude bereitet, können die anderen Leistungen unkompliziert und ohne bürokratische Hürden annehmen. Der Vielfalt an Tätigkeiten sind dabei keine Grenzen gesetzt. Ehrenamtlich tätige Menschen geben das, was anderen oft fehlt: **Zeit, Aufmerksamkeit und Unterstützung.**

Gemeinden mit Ehrenamtsbörsen zeigen, dass es ihnen wichtig ist, ihre BewohnerInnen an der Gestaltung des Zusammenlebens aktiv zu beteiligen.

Und: Indem das Gemeinschaftsleben und der soziale Zusammenhalt in der Gemeinde gefördert werden, werden auch Wohlbefinden und Lebensqualität gesteigert.

ZUSAMMEN-
LEBEN

THEMA

**WENIGER
IST
MEHR**

Die Gemeinde fastet

Als diplomierte Fastentrainerin hat sie selbst gute Erfahrungen mit dem Heilfasten gemacht, jetzt will sie mit ihrem Wissen und ihrer Motivation auch andere inspirieren. Sabine F. setzt sich für das Thema ein und macht es gemeinsam mit dem Gesunde Gemeinde-Team zum Jahresschwerpunkt. Sie organisieren ein Programm für die Bevölkerung, das neue Blickwinkel auf ein altes Thema wirft:

Beim Fasten muss es nicht nur um den Verzicht auf Genuss gehen oder darum, weniger zu essen, gefastet werden kann auch beim Verpacken von Weihnachtsgeschenken, beim Wegräumen des Spielzeugs im Kindergarten während der spielzeugfreien Zeit oder beim Gebrauch von Handy oder Auto.

Dem Jahreskreislauf folgend, fasten Interessierte unter Aufsicht in der Karwoche und merken, dass das neben der positiven Wirkung auf Körper und Geist sogar Spaß macht. Denn Fasten schärft den Blick für das, was wirklich wichtig ist.

ZUSAMMEN-
LEBEN

THEMA



„In jeder Gemeinde leben Menschen mit ganz besonderen Kompetenzen – wahre Schätze, die oft unbeachtet bleiben.“

Menschen ins Gespräch bringen

Zum Beispiel: Theo S. ist ein Experte des Waldes in all seinen Facetten. Seit seine Gemeinde einen Stammtisch initiiert hat, kann er sein Wissen über die gesunde Wirkung des Waldes mit anderen teilen. In ungezwungener Atmosphäre berichtet er heute, was er in seiner Ausbildung als Waldpädagoge gelernt hat, erzählt auch

aus seinem eigenen Leben und nimmt die Teilnehmenden mit in seine Geschichten, die sich seit seiner frühen Kindheit mit dem Wald verbinden. Die Zuhörenden lassen sich inspirieren, finden Anknüpfungspunkte und teilen ihre eigenen Erfahrungen mit.

Sie kommen ins Gespräch.

Der nächste Gesundheitsstammtisch findet in vierzehn Tagen statt. Da hat die Gruppe bei Rosa M. angefragt. Sie wird über die heilende Kraft von Kräutern reden und Tipps geben, wie sie im Alltag gut einsetzbar sind: Beim Kochen, als Tee, Wickel oder im Bad.



ZUSAMMEN-
LEBEN

THEMA



Was erleben die
MitarbeiterInnen als unter-
stützend und belastend?

Was ist das aus der Sicht
der BewohnerInnen?

Und was aus Sicht der
Angehörigen und Freiwilligen?

Foto: Kump Photography

Integrierte Gesundheitsförderung im Pflegewohnheim

Pflegewohnheime sind **Lebenswelt für ihre BewohnerInnen, Arbeitswelt für das Personal, Familienwelt für die Angehörigen und Freizeitwelt von Freiwilligen.**

Damit sich alle wohlfühlen, sind die Atmosphäre und Stimmung im Haus entscheidend. Es ist wichtig, die Bedürfnisse aller zu kennen. Diese Multiperspektive der integrierten Gesundheitsförderung bietet die Chance, Veränderungen anzustoßen. Zum Beispiel einen systematischen Austausch von Information zwischen MitarbeiterInnen und Hausleitung, die Entwicklung einer neuen Pausenkultur, die erstmals ermöglicht, Pausen in einem abgeschirmten Raum zu nehmen, mehr Privatsphäre für BewohnerInnen in Doppelzimmern durch einfache Raumteiler und Gilets mit dem Hauslogo für die Freiwilligen. Diese kleinen Veränderungen machen schon jetzt erlebbar, dass es gemeinsam besser geht.

ZUSAMMEN-
LEBEN

THEMA



WIR BESTIMMEN MIT!

Kindergemeinderat

Das weiß der Bürgermeister und lädt deshalb die SchülerInnen der dritten Klasse Volksschule zum Kindergemeinderat.

Bevor die Kinder tatsächlich Sitzungsluft schnuppern und dort tagen, wo sich sonst der Gemeinderat trifft, bereiten sie sich gründlich vor. Unterstützt von ihrer Lehrerin überlegen sie, welche Vorstellungen sie für ihre Zukunft in der Gemeinde haben und erarbeiten dazu eine Wunschliste. Damit sie nicht nur berichten, was aus ihrer Sicht fehlt oder anders sein sollte, dichten sie auch noch ein Lied über die guten Dinge in ihrer Gemeinde. Das Werbelied überreichen sie dem Bürgermeister gemeinsam mit der Wunschliste in ihrer Gemeinderatssitzung. Da diskutieren sie alle Punkte, der Bürgermeister fragt nach, erklärt, möchte verstehen. Schließlich kommt jeder Punkt nach der Diskussion zur Abstimmung, bleibt auf der Wunschliste oder wird abgelehnt. Die Lernerfahrung: Einmischung braucht gute Vorbereitung und Beharrlichkeit ...

Eigene Interessen zu vertreten,
sich einzumischen – kurz:



Demokratie – will gelernt sein.

ZUSAMMEN-
LEBEN

THEMA