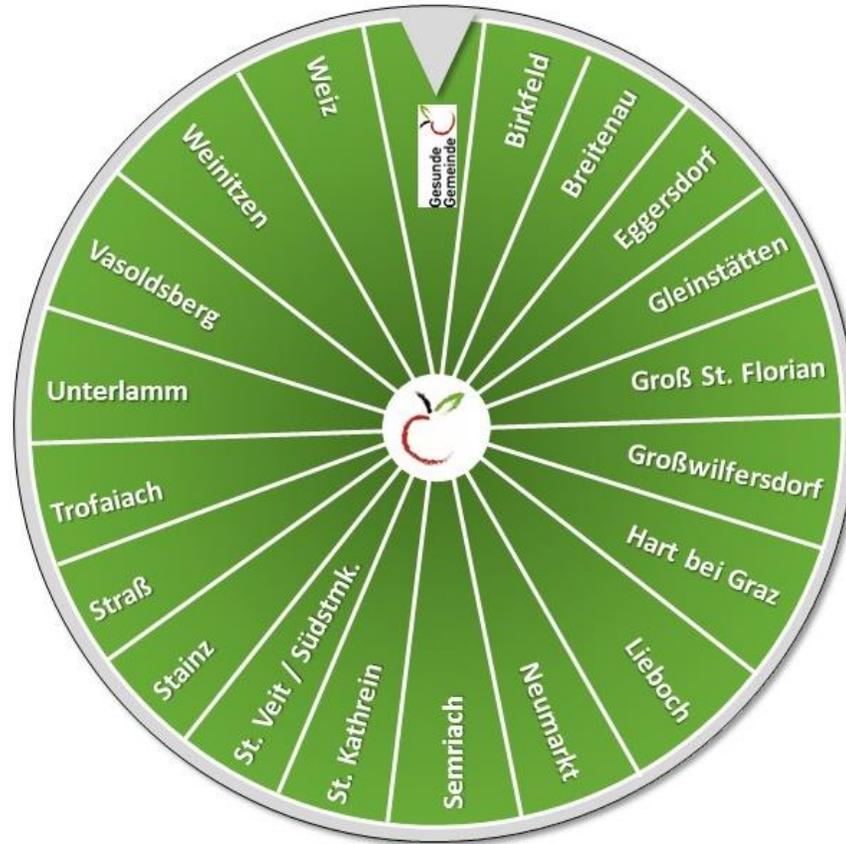


Dr. Peter Holzhey-Preis für Gesunde Gemeinden
2024
Online-Verlosung, 13.Juni 2024

Dr. Peter Holzhey-Preis

19 Gesunde Gemeinden haben ihre Projekte und Gesundheitsinitiativen eingereicht!



Birkfeld

GESUND DURCH DEN WINTER



© GG Birkfeld

Gesundheitsreihe mit für BürgerInnen kostenlosen Angeboten für die kalte Jahreszeit

- Die Gesunde Gemeinde Birkfeld setzte auf niederschwellige Angebote zur Krankheitsprävention und Selbstfürsorge für ihre Bürgerinnen und Bürger.
- Es gab eine Vortragsreihe, um über verschiedenste Möglichkeiten der Gesundheitsfürsorge zu informieren.
- Von November 2023 bis März 2024 wurde monatlich ein Workshop zu unterschiedlichen Themen wie „Hausmittel und Kräuter für die ganze Familie“, „Yoga für Körper, Geist & Seele“ oder „Naturkosmetik zum Selbermachen“ angeboten.

Breitenau am Hochlantsch

PFLEGETREFF BREITENAU



© Heinz Toperczer

Erfahrungsaustausch, fachliche Information & Hilfe sowie Auszeit vom anstrengenden Alltag für pflegende Angehörige

- Der Pflegetreff ist im Rahmen des Projektes „Wir:Füreinander“ entstanden.
- Sechs Frauen engagieren sich für den Pflegetreff, der einmal monatlich kostenfrei stattfindet.
- Bei einem kleinen Imbiss gibt es fachliche Beiträge und Zeit für Austausch.
- Geteilte Erfahrungen bleiben vertraulich; es ist keine Anmeldung erforderlich.
- Es wurde eine eigene telefonische Kontaktstelle eingerichtet.
- Der Pflegetreff wird unterstützt vom Sportverein, der die barrierefreien Räumlichkeiten bereitstellt.

Eggersdorf bei Graz

FAMILIENBILDUNGSPASS

*Der neue Bildungs-
pass 2024 ist da!*



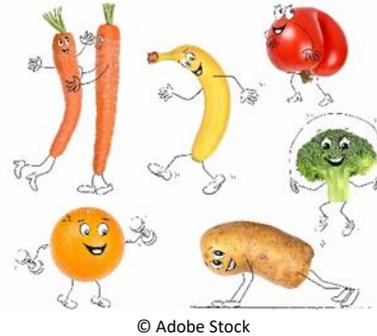
© GG Eggersdorf

Gesundheitsbildung, Gesundheitsförderung und die Stärkung des eigenen „Ich“

- Das Kernteam der Gesunden Gemeinde entwickelte gemeinsam mit einer lokalen ExpertInnengruppe und Styria vitalis ein Bildungsangebot, zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Familien mit Kindern im Alter von 0-15 Jahren.
- Von März bis Oktober 2024 finden Kurse zu unterschiedlichsten Themen wie zum Beispiel „gesunde Ernährung“, „Umgang mit Kindernotfällen“ oder „Suchtprävention“ und auch eine geführte Familienwanderung statt.
- Bei Teilnahmenachweis können Familien bis Ende 2024 eine Prämie in Form von Regionsgutscheinen erhalten.
- Es gibt reges Interesse seitens der Zielgruppe!

Gleinstätten

GEMEINSAM FIT UND BEWEGT DURCH DIE FASTENZEIT



Gestärkt gemeinsam nach Jerusalem

- Von Februar bis April 2024 setzte die Gesunde Gemeinde in Kooperation mit dem Lauftreff „Yellow feet runners“ ein Ernährungs- und Bewegungsprogramm um.
- 30 Interessierte trafen sich wöchentlich, um sich über gesunde Ernährung zu informieren und Immunsystem, Muskeln und Ausdauer zu stärken.
- Ziel war es außerdem, während der Fastenzeit im Sinne eines „virtuellen Laufs“ gemeinsam nach Jerusalem zu gehen: Die zurückgelegten Kilometer wurden getrackt, der Standort wurde den TeilnehmerInnen wöchentlich mitgeteilt. Die motivierte Gruppe schaffte es gemeinsam mit 6.083 km sogar bis nach Bengasi (Libyen).
- Diese Gesundheitsinitiative förderte auch das soziale Miteinander.

Groß St. Florian

AKTIV TREFF 60+



© GG Groß St. Florian

Begegnungsort für SeniorInnen schaffen & Miteinander fördern

- 2022 wurde das Projekt „Ortsmitte“ umgesetzt, bei dem Begegnungsmöglichkeiten für BürgerInnen 60+ entstanden sind.
- Der „Aktiv-Treff 60+“ wird seither regelmäßig umgesetzt und von drei Aktiv Coaches, die von Styria vitalis geschult wurden, angeleitet.
- Auch 2023 wurden die Treffen sehr gut angenommen, die TeilnehmerInnenzahl steigt stetig.
- Umgesetzt werden zum Beispiel Vorträge zu Ernährung oder Pflege, Spielnachmittage, Gedächtnistrainings, gemeinsames Singen, Tanzen & Musizieren. Zu Beginn der Treffen finden einfache Turnübungen statt.
- Im Anschluss gibt es eine kleine Jause oder Kuchen und Getränke.

Großwilfersdorf

GEMEINSAM AM HOF



© GG Großwilfersdorf

Intergenerative Begegnungen erleben

- Die Gesunde Gemeinde Großwilfersdorf setzte von März bis Oktober 2023 in Kooperation mit dem Biohof Fritz viele Aktivitäten um.
- Der Bauernhof wurde zum Begegnungsort, an dem sich ältere Menschen mit der jüngeren Generation austauschen konnten.
- Das soziale Miteinander sowie die physische und psychische Gesundheit wurden gefördert.
- Aktivitäten: „Natur im Jahreskreislauf erleben“, Ansäen einer Wildblumenwiese, Aufhängen eines Wildbienenhotels, „Gemeinsam am Hof-Spielenachmittag“, „Heugewinnung wie früher“, Hofführung, Vorlesetag am Bauernhof, Herstellung und Verkostung von Käseprodukten, Workshops zu „Permakultur“ und „Terra Preta“
- Highlight: „Gemeinsam am Hof Ernte- und Spielefest“ für die Gemeindebevölkerung im Herbst 2023

Hart bei Graz

GENERATIONEN-KLIMA-PARK



© GG Hart bei Graz

Intergenerative Begegnungen fördern

- Die Community Nurse plant mit Lehrpersonal der Volksschule Pachern und SeniorInnen einen Generationen-Klima-Park.
- Kleinprojekt als Auftakt: SchülerInnen und SeniorInnen errichteten gemeinsam ein Hochbeet, das sie gemeinsam bepflanzen und pflegen. Zum Schulschluss ist eine kleine Feier geplant, um die Früchte und Gemüsesorten gemeinsam zu ernten.
- SeniorInnen sollen die Möglichkeit bekommen, ihre Stärken und Potentiale einzusetzen, Kinder sollen mit der älteren Generation mehr Kontakt haben, in Austausch kommen und gemeinsam etwas schaffen
- Weitere Ziele: neue Freiwillige (z.B. LesepatInnen) gewinnen und Bewusstsein für gesunde Ernährung schaffen

Lieboch

MENÜMOBIL



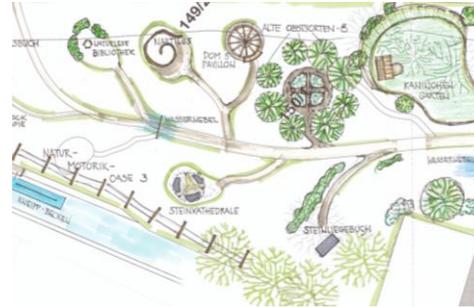
© Provit

Menümobil des Vereines Provit – ehrenamtliches Engagement seit 1994!

- Kranke, alte und gebrechliche Personen können sich von ehrenamtlichen Zustellern ein Menü direkt ins Haus bringen lassen.
- Sechs Mal in der Woche werden zwischen 45 und 60 Menüs in die Gemeinden gebracht: Lieboch, Haselsdorf, Tobelbad, Dobl-Zwaring und Premstätten
- Die Gemeinden helfen bei der Bewältigung der finanziellen Kosten.
- Aktivierungstraining „LIMA“ findet zwei Mal im Monat statt: gemeinsame Koordinationsübungen, Sitztänze, Fingerübungen, Gedächtnistraining wie z.B. Reime, Rätsel und vieles mehr.

Neumarkt

GENERATIONENPARK



© GG Neumarkt

20 Jahre NaturLese-Park und der Wunsch nach einem zentralen Spielplatz in Neumarkt

- Das Konzept „Generationenpark“ entstand in Kooperation mit der Naturparkregion Zirbitzkogel Grebenzen, der Gemeinde Neumarkt und der Leaderregion Holzwelt Murau.
- Der Generationenpark wird mit der Reaktivierung und Erneuerung des „NaturLese-Parks“ verknüpft. Geplant sind unterschiedliche Stationen, um sich körperlich zu betätigen, die Natur zu fühlen (z.B. Barfußweg, Geschicklichkeitsstationen) oder eine Naturleseschule.
- Weitere Installationen: Holz-Pavillons, Baumhaus mit Rutsche, Amphitheater, Partnerschaukel, Streuobstwiese, Kräuterschnecke
- Mit einer „ganzheitlichen Gesundheitsförderung“ wird angestrebt, die Menschen zu mehr Gesundheitsbewusstsein und Wertschätzung der Natur gegenüber zu befähigen.

Semriach

KIDS BODYMIND CHALLENGE



© GG Semriach

Interaktive Schnitzeljagden für Jugendliche durch die Gemeinde

- In sieben abenteuerlichen Wanderrunden im Gemeindegebiet lernten die Kids spielerisch mehr über die heimische Natur, über ihren Körper und haben Wissenswertes über Semriach erfahren.
- Touren: 1. Wald-Wiese-WINDHOF TOUR, 2. FEELGOOD TOUR, 3. GO 4 BRAIN TOUR, 4. SINNESWANDEL TOUR, 5. GESUNDHEITS-RALLYE TOUR, 6. LENI TRIFFT LUNA TOUR, 7. EXPERIENCE TOUR
- Kinder, die alle sieben Runden absolvierten, bekamen als Überraschungsgeschenk einen Wanderloop und nahmen an einer Verlosung teil.

St. Kathrein am Offenegg

FIT UND AKTIV IN DER GEMEINDE



© GG St. Kathrein

Bildungs-/Freizeitangebot und soziale Teilhabe für alle Altersgruppen

- Ziel dieses Angebotes ist es, die körperliche und geistige Fitness der GemeindegängerInnen zu erhalten bzw. zu verbessern sowie das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gemeinde zu stärken und für ein aktives Dorfleben zu sorgen.
- Dauer: Mai – November 2024
- Geplante Aktivitäten: Kochworkshop, Smartphone-Kurs für SeniorInnen, Spielenachmittage für 3 bis 99 Jahren
- *Lebensbegleitend Lustvoll Lernen* nach Montessori für SeniorInnen
- Mehrgenerationen-Abschlussfest

St. Veit in der Südsteiermark

FIT VON KOPF BIS FUß 60+



© GG St. Veit

Angebot für Junggebliebene, die für ihren Körper und Geist etwas tun wollen

- Ziel dieses Angebotes ist es, dass die BewohnerInnen vom Altersheim noch mehr in Kontakt mit den SeniorInnen aus der Gemeinde kommen.
- Themen: Tanzen im Sitzen; Beweglichkeits-, Gleichgewichts- sowie Konzentrations- und Gedächtnisübungen
- In Planung: jährliche Weiterführung sowie Angebote im Freien (z.B. wöchentliche Spaziergänge im Ort)

Stainz

ERZÄHLCAFÉ STAINZ



© GG Stainz

Vorhang auf für Lebensgeschichten

- Ziele: einen lebendigen Raum gestalten, Menschen zusammenführen und im Gespräch Ressourcen finden und die Resilienz der TeilnehmerInnen stärken
- Das Stainzer Erzählcafé bietet einen Raum für Lebenserinnerungen und Erzählungen, für ein Miteinander und um mit anderen ins Gespräch zu kommen.
- Anstoß für diese Gespräche sind Lebenskurven, Zeitleisten, Erinnerungstücke, Fotos oder Symbolgeschichten.
- Durchführung: Erwachsenenbildnerin und Biografie-Trainerin
- Drei Erzählcafés haben bisher erfolgreich stattgefunden; Weiterführung im Herbst (3 Mal) sowie für nächstes Jahr geplant.

Straß

GESUNDE GEMEINDE STRAß BEWEGT!



© GG Straß

Attraktive Angebote für alle Altersgruppen

- Vielfältiges Bewegungsprogramm für Jung & Alt
- „Urkäuterwanderung“ entlang der steirisch-slowenischen Grenze
- E-Bike Workshop
- Vortrag „Fit und Aktiv im Alter“
- Gesundheits-Rallye für Jugendliche
- Erste-Hilfe-Kurs zur Auffrischung inklusive Defi-Schulung

Trofaiach

GUT LEBEN MIT DEMENZ IN TROFAIACH



© GG Trofaiach

Umfangreiches Angebot für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

- Ziele: Informieren & sensibilisieren für ein Leben mit Demenz, Förderung der Gesundheit von Menschen mit Demenz und von Betreuenden Angehörigen, Verbesserung der sozialen Teilhabe am öffentlichen Leben in der Gemeinde
- Aktivitäten: Informationen (z.B. Infofolder mit Beratungs- und Anlaufstellen); Erarbeitung eines Demenzfragebogens mit Angehörigen von Menschen mit Demenz; regelmäßige historische Stadtführungen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige; Schulung für Ehrenamtliche und MitarbeiterInnen des BürgerInnenservice; regelmäßige Treffen mit lokalen Stakeholdern und Ehrenamtlichen, und vieles mehr.
- Seit Mai 2023 gibt es ein „Demenzcafé“ für Angehörige in der Chillerei Trofaiach.
- Für den Weltalzheimertag, am 20. September, ist eine „Info-Messe“ zum Thema Demenz geplant.

Unterlamm

MINIGOLF WANDERWEG UNTERLAMM



© GG Unterlamm

Spielspaß für Jung und Alt

- Das Eltern-Kind-Team der Gemeinde Unterlamm hat im Herbst 2023 in Zusammenarbeit mit Eltern und Kindern einen Minigolf Wanderweg geschaffen.
- Material wie Holzpaletten, Schaltafeln, Schrauben oder Farben wurde von den Mitgliedern des Eltern-Kind-Teams zur Verfügung gestellt, die Arbeiten wurden von Eltern durchgeführt und die Spielflächen von den Kindern bemalt.
- Die Strecke umfasst ca. 5 Kilometer.
- Der Minigolfwanderweg wurde bereits fleißig von den VolksschülerInnen & LehrerInnen sowie Wanderern und Familien genutzt.
- In den Sommermonaten möchte das Eltern-Kind-Team ein Minigolfturnier für alle Familien der Gemeinde veranstalten.

Vasoldsberg

GESUNDHEITS-RALLYE VASOLDSBERG



© GG Vasoldsberg

Eine virtuelle Schnitzeljagd für Jugendliche durch die Gemeinde

- Gemeinsam mit Jugendlichen wurde eine virtuelle Schnitzeljagd entwickelt.
- Ziel ist es, Jugendliche zu gemeinsamer Bewegung im Freien zu motivieren und auf lustvolle und spielerische Art Wissen zu Gesundheitsthemen zu vermitteln.
- Auf einer Wegstrecke von ca. 3,5 km an 10 Stationen werden Aufgaben und Rätsel zu gesundheitlichen Themen sowie zu gemeindespezifischen Fragen gelöst.
- Offiziell eröffnet wurde die Gesundheits-Rallye am 13. Oktober 2023.

Weinitzen

KOST-NIX-TREFFEN WEINITZEN



© GG Weinitzen

„Bring, was du nicht mehr brauchst. Nimm, was dir gefällt – ganz ohne Geld!“

- Ressourcenschonendes Angebot für die Bevölkerung
- Das Kost-nix-Treffen ist im Rahmen des Projektes „Wir:Füreinander“ (2022-2024) entstanden.
- Drei Frauen engagieren sich ehrenamtlich.
- Bisher wurden drei Kost-Nix-Treffen mit großem Zuspruch der Bevölkerung umgesetzt.
- Ziel: zwei Treffen pro Jahr umzusetzen, um weiterhin vorhandene Ressourcen wertzuschätzen, eine niederschwellige Möglichkeit zum Zusammenkommen und Plaudern zu bieten und die Tausch- und Wiederverwendungskultur zu stärken.
- Langfristiges Ziel ist es, einen Kost-Nix-Laden in der Gemeinde aufzubauen.

Weiz

GESUNDE GEMEINDE ON TOUR



© GG Weiz

Mobile, niederschwellige Gesundheitsinformation für GemeindebürgerInnen

- Wie können wir Bürgerinnen und Bürger noch besser informieren und ihre Gesundheitskompetenz steigern? Das war die Frage, die zu der Aktion „Gesunde Gemeinde on tour“ führte.
- Das Gesunde Gemeinde-Team Weiz stellte gemeinsam mit PartnerInnen einen Infomarkt auf die Beine und positionierte sich damit in Siedlungsgebieten bzw. an zentralen Plätzen in Weiz.
- Zwei Treffen fanden bereits statt, ein drittes ist für Herbst geplant.
- Es gibt Infomaterial, individuelle Gespräche, etwas zum Essen und Trinken, auch eine kurze Befragung plus Gewinnverlosung.

Herzliche Gratulation und viel Glück!!!



<https://wheelofnames.com/de/bsd-rzv>