

GESUNDE GEMEINDE **UNSER PROGRAMM**

*Und warum es sich lohnt,
dabei zu sein.*

2026

WIR FREUEN UNS

... auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!



Unsere Kooperationspartner

GO-ON – Suizidprävention Steiermark

<https://suizidpraevention-stmk.at/>

inspire – Bildung und Beteiligung

www.inspire-thinking.at

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

www.vivid.at

Hinweis: Folgt die Gemeinde den in der Beratung ausgewiesenen Kriterien guter Praxis nicht, werden unsere Angebote und Produkte nicht als Maßnahme im Rahmen der Gesunden Gemeinde kommuniziert.

Impressum

Herausgeber: Styria vitalis.

Fotos: Stiefkind Fotografie, Remling

Grafiken: abart, www.brightpicture.at (Seiten 36+37)

Graz, September 2025

Fördergeber



Das Gemeinde-Team bei Styria vitalis

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme



Mag.
Christian Fadengruber
0316 82 20 94-76
christian.fadengruber@
styriavitalis.at



Mag^a
Kathrin Manninger
0316 82 20 94-40
kathrin.manninger@
styriavitalis.at



Mag.
Robert Gürtler
0316 82 20 94-53
robert.guertler@
styriavitalis.at



Mag^a Drⁱⁿ
Christine Neuhold
0316 82 20 94-51
christine.neuhold@
styriavitalis.at



Mag^a / MPH
Ines Jungwirth
0316 82 20 94-75
ines.jungwirth@
styriavitalis.at



Petra Traußnig
MSc, BSc
0316 82 20 94-40
petra.traussnig@
styriavitalis.at



Mag^a Drⁱⁿ
Gerlinde Malli
0316 82 20 94-58
gerlinde.malli@
styriavitalis.at

→ www.styriavitalis.at/team/

Gesunde Gemeinde heißt ...

- ... mehr Lebensqualität und Wohlbefinden!
- ... mehr Zusammenhalt und Zusammenarbeit!
- ... mehr Gesundheitswissen und Gesundheitskompetenz!

Wir ...

- ... begleiten Sie persönlich und individuell.
- ... bringen Veranstaltungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen in Ihre Gemeinde.
- ... informieren regelmäßig und kompakt über aktuelle Gesundheitsthemen.
- ... vernetzen Gesunde Gemeinden miteinander.
- ... fördern Gesundheitsinitiativen.



Unser Service für Ihre Gesunde Gemeinde

— Ein Überblick



Bedarfserhebung

Angebote bedarfsgerecht planen und gestalten



BürgerInnenbeteiligung

Gesunde Gemeinde gemeinsam gestalten



Gesundheit konkret

Einzel buchbare Veranstaltungen



Themenpakete

Ein Veranstaltungspaket als Jahresschwerpunkt



Gesundheit kompakt

Kostenfreie Webinare - kurz und aktuell!



Gesunde Gemeinde - gut informiert!

Gesundheitsbeilage für Ihre Gemeindezeitung



Regionaltreffen

Gesunde Gemeinden vernetzen



Dr. Peter Holzhey-Preis

Gesundheitsinitiativen in Gemeinden würdigen

→ www.styriavitalis.at/gesunde-gemeinde-service/

Alle Angebote für Gesunde Gemeinden im Überblick

Mehr Infos auf Seite ...	Titel
Gesundheit KONKRET - einzeln buchbar	
11	Bewegungsrouitinen in den Alltag bringen
11	Klima und Gesundheit
12	Beim Jausnen kommen d' Leut zsamm
12	Essen für die Zukunft
13	Über Medien reden
14	Verlässliche Gesundheitsinfos im Netz
14	Erzählcafé
15	Geistig aktiv ein Leben lang
15	Fühl dich wohl!
16	Wege aus der Einsamkeit
16	Wenn die Seele brennt
17	Notrufnummer 122
17	Ordnung tut der Seele gut
18	Fürsorgliche Gemeinschaften
18	Fit für ein langes Leben?
19	Wald- und Wiesenstreifzug
19	Eines Tages. Ein Film über Menschen mit Demenz
THEMENPAKETE	
23	Auf die Plätze, fertig, los ...
24	Gut informiert
25	Gutes Miteinander
26	Unsere Straßen und Plätze
27	Gutes Leben mit Demenz
28	Wir schau ´n auf uns!
29	Feel Good-Challenge
30	Für ein gutes Leben im Alter
31	Pflegende stärken und unterstützen
32	Gesundheitsradar für Ihre Gemeinde

Methode	Dauer in Stunden	Kosten bei Kooperation 1	Kosten bei Kooperation 2
Workshop	2	€ 198.-	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Workshop	2	€ 198.-	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	kostenfrei	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Erzählcafé	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	2	€ 198.-	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Spaziergang	2	kostenfrei	
Filmabend	2	€ 198.-	
Methoden-Mix	ca. 1 Jahr	Die Umsetzung von Themenpaketen ist bei Kooperation 1 nicht möglich.	Die Umsetzung von Themenpaketen ist bei Kooperation 2 im Jahresbetrag inkludiert.



Gesundheit konkret

Einzel buchbare Veranstaltungen

1

Wählen Sie aus unserem Sortiment an Veranstaltungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen das passende Angebot für Ihre Gemeinde!

— Von Vorträgen über Wald- und Wiesenspaziergänge bis zum Filmabend ... Sie haben die Wahl!

Neben den bewährten Angeboten wie psychosoziale Gesundheit oder aktives Altern greifen wir neue Themen wie Bewegung, Klima und Gesundheit, klimafitte Ernährung oder digitale Gesundheitskompetenz auf.

Kosten

- **€ 99.-/Stunde** für Gesunde Gemeinden **in Kooperation 1**
- **Kostenfrei** für Gesunde Gemeinden **in Kooperation 2**

WIR kommen zu Ihnen und setzen die Veranstaltungen um.

SIE unterstützen in der Raumorganisation und Bewerbung.

Orte und Termine werden individuell vereinbart.



Alle „Gesundheit konkret“-Angebote finden Sie auf den Seiten 11 - 19 und hier:

→ [www.styriavitalis.at/
gemeinde-programm/](http://www.styriavitalis.at/gemeinde-programm/)



Bewegungsroutinen in den Alltag bringen

— ... und spüren, wie gut sich ein bewegtes Leben anfühlt



Dauer: 2 Stunden

Kosten: € 198.- (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson & Referentin: Christine Neuhold

Bewegung tut Körper und Psyche gut und lässt uns lebendig fühlen. Wie lassen sich kurze Bewegungssequenzen in unseren vollen Alltag einbauen? Wie können diese zur täglichen Routine werden?

Im **Workshop** beleuchten wir anhand unserer Tagesstruktur, wie wir mehr Bewegung in unseren Alltag bringen können, um unsere Beweglichkeit, Kraft, Koordination sowie Ausdauer und Entspannung für mehr Lebensqualität zu trainieren.

Klima und Gesundheit

— Wie Klimawandel und Gesundheit zusammenhängen



Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: € 148,50 (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson & Referentin: Kathrin Manninger

Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind untrennbar mit der Gesundheit unserer natürlichen Lebensgrundlagen – einem gesunden Planeten – verbunden. In diesem **Vortrag** erfahren Sie, wie sich Klimaveränderungen auf unsere Gesundheit auswirken, welche Personengruppen besonders betroffen sind und warum ein klimafreundlicher Lebensstil gleichzeitig auch Chancen für die Gesundheit bietet. Mit vielen Beispielen und Tipps für den Alltag!

Beim Jausnen kommen d' Leut zsamm

———— Herzhafte Aufstriche für eine anregende Zeit



Dauer: 2 Stunden

Kosten: € 198.- (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson: Gerlinde Malli

Referentin: Sabine Wallner

Die steirischen Klassiker Käferbohne und Erdapfel sind Ausgangspunkt für die geschmackliche Reise. Neben dem Zubereiten von zwei Aufstrichen kommen wir in diesem **Workshop** ins Gespräch über Ernährung. Wir erkunden neue Ideen in Richtung einfach, schnell und pflanzlich. Essgewohnheiten hinterfragen, Lieblingsgerichte austauschen und gemeinsam neue, gesündere Wege gehen – lassen Sie sich überraschen!

Essen für die Zukunft

———— Klimafreundliche Ernährung leicht gemacht



Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: € 148,50 (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson: Gerlinde Malli

Referentin: Anita Winkler

Wie gelingt es uns, mit ausgewogener Ernährung unser Klima zu schützen? Regional, biologisch, vegetarisch oder saisonal? Gemeinsam schauen wir über den Tellerrand und lernen verschiedene Facetten und Zusammenhänge kennen. Damit Essen ein Genuss-erlebnis bleibt, gibt es in diesem **Vortrag** viele Tipps und Tricks, wie klimafreundliche Ernährung einfach in den Alltag integriert werden kann.



Über Medien reden

— Herausforderungen & Chancen im digitalen Familienalltag



Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: kostenfrei (Kooperation 1+2)

Ansprechperson: Gerlinde Malli

ReferentIn: MitarbeiterIn von VIVID-Fachstelle für Suchtprävention



Smartphone, Spielkonsole und Internet sind nicht mehr aus unseren Leben wegzudenken. Kinder und Jugendliche wachsen ganz selbstverständlich damit auf.

Neben vielen guten Seiten bergen digitale Medien auch Risiken. Vor allem der exzessive Gebrauch oder das Konsumieren, um sich von Problemen abzulenken, kann zu einer Suchterkrankung führen.

Erfahren Sie in diesem **Vortrag**, was Eltern und andere Bezugspersonen tun können, um Kinder und Jugendliche beim Erlernen eines verantwortungsvollen Umgangs mit digitalen Medien zu unterstützen.

Verlässliche Gesundheitsinfos im Netz

——— Unabhängig, verständlich, ohne Nebenwirkung!



Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: € 148,50 (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson & Referentin: Gerlinde Malli

Wenn Sie das Internet für Fragen zum Thema Gesundheit nutzen, finden Sie dort viele Informationen. Sich in diesem Dschungel zurechtzufinden, fällt aber nicht immer leicht. Und: Nicht alle Gesundheitsinformationen sind richtig und verlässlich.

In diesem **Vortrag** erfahren Sie, wie Sie gute Gesundheitsinfos von irreführenden Angaben unterscheiden können. Wir empfehlen Ihnen außerdem verlässliche Gesundheitsportale und -websites.

Erzählcafé

——— ... weil Erzählen guttut!



Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: € 148,50 (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson & Referentin: Petra Traußnig

Beim geführten **Erzählcafé** treffen sich BürgerInnen unterschiedlichen Alters, um einander Lebens- und Alltagsgeschichten zu erzählen und einander zuzuhören. Der Austausch stärkt das gegenseitige Verständnis, das Selbstwertgefühl und den Zusammenhalt. Spaß, Inspiration und Gemütlichkeit kommen nicht zu kurz! Die Themen „Kindheitserinnerungen“, „Kindheit einst und heute“ oder „Reisen“ stehen zur Auswahl.



Geistig aktiv ein Leben lang

—— Wissen und Empfehlungen rund ums Lernen & Erinnern



Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: € 148,50 (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson & Referent: Christian Fadengruber

Warum beginnt Lernen schon im Mutterleib? Weshalb Kinder nicht nur für die Schule lernen sollen? Wieso geistige Anforderung auch in der zweiten Lebenshälfte Sinn macht?

In diesem **Vortrag** werfen wir einen Blick darauf, was unser Gehirn braucht, um gut zu funktionieren. Sie erhalten Wissen und Empfehlungen zum Thema Lernen und Erinnern für jedes Lebensalter.

Fühl dich wohl!

—— Mehr Zufriedenheit im Leben



Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: € 148,50 (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson & Referent: Robert Gürtler

Wie kann man trotz Belastungen und steigender Anforderungen gesund und glücklich bleiben? Was stärkt, was schützt? Und wie können wir den Alltag seelisch und körperlich gesund meistern?

In diesem **Vortrag** lenken wir den Blick aufs Wohlbefinden: Sie erhalten Tipps und Tricks, wie Sie die psychische Widerstandskraft stärken können – damit Sie mit mehr Zufriedenheit durchs Leben gehen!

Wege aus der Einsamkeit

— Wie uns soziale Verbundenheit stärkt



Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: € 148,50 (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson & Referentin: Ines Jungwirth

Wer hat sich nicht schon einmal einsam gefühlt? Einsamkeit ist vielschichtig und hat viele Gesichter. Immer mehr Menschen leben allein, soziale Isolation nimmt zu. Zahlreiche Studien belegen, dass uns chronische Einsamkeit krankmacht.

Der **Vortrag** zeigt Wege auf, wie wir dieser Herausforderung gemeinsam begegnen können – als Menschen, als Gemeinde und als Gemeinschaft.

Wenn die Seele brennt

— Auswege bei Stress und Burnout



Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: € 148,50 (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson & Referent: Robert Gürtler

Die Anforderungen an Menschen steigen ständig – sowohl beruflich als auch privat. Ist Stress nur das Salz des Lebens oder eine ernsthafte Gesundheitsgefahr?

Wir erläutern in diesem **Vortrag** die Ursachen und Symptome von Stress und klären darüber auf, wie sich ein Burnout entwickelt. Außerdem liefern wir Methoden zur Stressbewältigung und Stärkung der psychischen Widerstandskraft.



Notrufnummer 122

— Stressprävention für die Freiwillige Feuerwehr



Dauer: 2 Stunden

Kosten: € 198.- (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson & Referent: Robert Gürtler

Wenn Haus und Hof in Flammen stehen oder Naturkatastrophen passieren, ist die Freiwillige Feuerwehr gefordert. Die Ungewissheit des Ausgangs, flexible Einsatzbereitschaft oder traumatisierende Ereignisse machen ihre Arbeit belastend.

Mit diesem **Vortrag** bieten Sie der Freiwilligen Feuerwehr eine professionelle Auseinandersetzung mit ihrer Tätigkeit. Neben dem Ansprechen von Belastungen geht es um das Kennenlernen von Strategien, um Stress zu bewältigen und vorzubeugen.

Ordnung tut der Seele gut

— Einfache Methoden, wie wir Chaos in den Griff bekommen



Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: € 148,50 (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson: Gemeindebegleitung

Referentin: Anita Böheim

Der Autoschlüssel ist weg? Der Kleiderschrank geht über? Solche oder ähnliche Situationen haben schon viele von uns erlebt.

In diesem **Vortrag** vermitteln wir, dass Ordnung sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirkt. Wir erkunden die Gründe von Unordnung und zeigen einfache Methoden, wie wir Chaos in den Griff bekommen. Und: Sie erhalten Tipps, wie Sie Konsum reduzieren und etwas Gutes für die Gemeinschaft tun können.

Fürsorgliche Gemeinschaften

—— Warum wir sie brauchen und warum sie guttun



Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: € 148,50 (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson & Referentin: Ines Jungwirth

Herausforderungen wie Pflegenotstand oder Arbeitskräftemangel verdeutlichen, dass Sorgearbeit künftig neu verteilt und gedacht werden muss. Daher ist es sinnvoll, BürgerInnen zu wichtigen Fragen des (Zusammen-)Lebens ins Gespräch zu bringen und Lösungen zu erarbeiten.

Dieser **Vortrag** sensibilisiert dafür, warum wir fürsorgliche Gemeinschaften brauchen, warum sie guttun und wie diese in der Gemeinde wachsen können.

Fit für ein langes Leben?

—— Tipps für ein aktives Altern



Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: € 148,50 (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson & Referentin: Ines Jungwirth

Lang leben wollen wir, aber alt sein? Die gute Nachricht ist: Wir sind Teil einer Gesellschaft des langen Lebens. Getragen von viel Lebenserfahrung haben wir die Chance, unser Leben zu vertiefen, neugierig und aktiv zu sein. Nehmen wir unser eigenes Älterwerden in die Hand. So bauen wir für ein gutes, zufriedenes Leben im Alter vor!

Der **Vortrag** bietet sechs Tipps, wie wir möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt bleiben.



Wald- und Wiesenstreifzug

— Geführte Spaziergänge für Körper, Geist und Seele



Dauer: 2 Stunden

Kosten: kostenfrei (Kooperation 1+2)

Länge des Weges: idealerweise 2-3 Kilometer

Ansprechperson: Gemeindebegleitung

Begleitung: MitarbeiterIn von GO-ON-Suizidprävention



Ein **geführter Spaziergang** durch Wald und Wiesen in Ihrer Gemeinde als kleine Auszeit vom Alltag: An schönen Plätzen verweilen wir und erfahren, was uns im Alltag stärkt und wie man mit Körper, Geist und Seele achtsam umgehen kann. Der Wald- und Wiesenstreifzug klingt mit einer kleinen Stärkung aus.

Eines Tages. Ein Film über Menschen mit Demenz

— Licht aus, Film an!



Dauer: 2 Stunden

Kosten: € 198.- (Kooperation 1) | kostenfrei (Kooperation 2)

Ansprechperson: Gemeindebegleitung

Bei diesem **Filmabend** bringen wir den Film „Eines Tages ...“ in Ihre Gemeinde und diskutieren gemeinsam darüber.

Drei Geschichten erzählen auf einfühlsame Weise, was Demenz alles bedeuten kann und regen dazu an, über wichtige Fragen nachzudenken: Wie erkennt man frühzeitig, dass jemand an Demenz erkrankt ist? Wie verändert die Krankheit das Verhalten? Wie geht man als Angehöriger damit um? Eindrucksvoll und mit Humor!



Themenpakete

**Ein Veranstaltungspaket
als Jahresschwerpunkt**

2

Sie wollen einen Jahresschwerpunkt setzen? Dann sind unsere Themenpakete das richtige Angebot!



— Ein exklusives Angebot für
Gesunde Gemeinden in Kooperation 2

Jedes Themenpaket besteht aus einem Mix an Veranstaltungen, Aktionen und Initiativen, die wir in Ihrer Gemeinde umsetzen.

Zur Auswahl stehen die folgenden Themen:

Bewegung, Gesundheitskompetenz, Caring Community, gesunder öffentlicher Raum, demenzfreundliche Gemeinde, psychosoziale Gesundheit, Jugendgesundheit, Aktives Altern und bedarfsgerechte Angebotsentwicklung.

SIE wählen das passende Themenpaket für Ihre Gemeinde aus und kontaktieren uns.

WIR planen und organisieren gemeinsam mit einem Team aus Ihrer Gemeinde die Umsetzung.



Überblicksinfos zu allen Themenpaketen finden Sie auf den Seiten 23 - 32, nähere Details auf unserer Website:

→ [www.styriavitalis.at/
gemeinde-programm/](http://www.styriavitalis.at/gemeinde-programm/)



Auf die Plätze, fertig, los ...

— Wir kommen in Bewegung



Ob wir Lust haben uns zu bewegen, hängt auch von der Attraktivität unserer Umgebung ab. Orte mit bewegungseinladender Infrastruktur, an denen es Neues zu entdecken gibt oder gemeinsame Aktionen, bei denen Bewegungshungrige die Straße bevölkern, machen neugierig und motivieren.

- **FußgängerInnenfrühstück oder -jause:** Wissenswertes zur Bewegung wird serviert!
- **Bewegungsrallye:** Digitale Route entlang bestehender Infrastruktur oder auf ganz neuen Pfaden
- **Bewegung fördern:** Workshop „Bewegungsroutinen in den Alltag bringen“
- **Bewegung auf der Straße:** Aktion „Fahrrad, Scooter oder Inline-Skates ... wir bevölkern die Straße!“
- **Informieren:** Artikel für Gemeindezeitung, Bereitstellung von Informationsmaterial

 Kooperation 2

Ansprechperson: Christine Neuhold

Gut informiert

— Wegweiser für mehr Gesundheitskompetenz



Ihnen ist es ein Anliegen, Ihre BürgerInnen auch in Gesundheitsfragen fit zu machen? Dann ist dieses Paket an Veranstaltungen genau das Richtige:

- **Einen Auftakt setzen:** Vortrag „Verlässliche Gesundheitsinfos im Netz. Unabhängig, verständlich, ohne Nebenwirkung!“
- **Kompetenzen stärken:** Infonachmittag „Gut vorbereitet für mein Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt“
- **Fähigkeiten aufbauen:** Workshop „Gesundheitsinformationen im Internet suchen und beurteilen“
- **Kompetent & barrierefrei:** NutzerInnen-Check einer öffentlichen Einrichtung wie Gemeindeamt, Gesundheits- bzw. Ärztezentrum oder Bibliothek
- **Smart unterwegs – Gesundheitsrallye:** Beteiligungsorientierte Planung und begleitete Umsetzung einer digitalen Schnitzeljagd durch die Gemeinde



Ansprechperson: Ines Jungwirth



Gutes Miteinander

— Anlässe und Orte der Begegnung



Sie wollen in der Gemeinde das Miteinander stärken? Wir bieten Ihnen ein Paket an Veranstaltungen, um ein gutes Miteinander in der Gemeinde zu fördern und gemeinschaftlich Orte und Anlässe zur Begegnung zu schaffen:

- **Einen Auftakt setzen:** Moderierte Gesprächsrunde mit Vereinen, Organisationen und BürgerInnen "Brücken bauen! Wie wir gemeinsam Orte und Anlässe der Begegnung schaffen"
- **Sensibilisieren:** Vortrag „Wege aus der Einsamkeit. Wie uns soziale Verbundenheit stärkt“
- **Online-Befragung & moderierter Austausch:** Begegnungsorte und Zusammenleben in der Gemeinde
- **Begegnungs-Platzerl sichtbar machen:** BürgerInnen fotografieren Orte und Anlässe der Begegnung und erzählen darüber
- **Anlässe zur Begegnung schaffen:** Begleitete Umsetzung

Kooperation 2

Ansprechperson: Christian Fadengruber

Unsere Straßen und Plätze

— Mehr Lebensqualität im öffentlichen Raum



Wie der öffentliche Raum gestaltet ist, hat Auswirkungen auf unser Mobilitätsverhalten, unsere Gesundheit und auf das Klima. In einer sicheren und begrünten Umgebung gehen wir lieber zu Fuß oder fahren lieber mit dem Rad. Sanfte Mobilität fördert außerdem die Begegnung.

Wir bieten Ihnen ein Paket zur Auseinandersetzung mit der Frage, wie Straßen und Plätze genutzt und gestaltet werden können, um Gesundheit zu fördern und das Klima zu schützen.

- **Check des öffentlichen Raums:** Online-Befragung von Gemeindeverantwortlichen (Politik & Verwaltung) und Ergebnisbesprechung
- **Hitzeinseln sichtbar machen:** BürgerInnen fotografieren öffentliche Orte in der Gemeinde, an denen es im Sommer besonders heiß ist und diskutieren Lösungsansätze
- **Begegnung ermöglichen:** Austausch mit BürgerInnen zu Mobilitätsverhalten, Klima und Gesundheit im Rahmen eines Picknicks
- **Ausprobieren:** Temporäre Nutzungsänderungen von Straßen und Plätzen, zum Beispiel durch autofreie Tageszeiten, Nutzung der Straßenfläche für Spiel oder das Aufstellen von Sitzgelegenheiten
- **Öffentlichkeitsarbeit:** Artikel für Gemeindezeitung, -website und social media

Ansprechperson: Christian Fadengruber





Gutes Leben mit Demenz

Ihre Gemeinde demenzfreundlich gestalten



Sie wollen sich als Gesunde Gemeinde intensiver dem Thema Demenz widmen? Wir bieten Ihnen ein Paket an Veranstaltungen, das Sie in Ihre Gemeinde bringen können:

- **Einen Auftakt setzen:** Filmabend „Eines Tages“, Bereitstellung des Films und Moderation
- **Über Demenz reden:** Moderierte Gesprächsrunde „Herausforderung: Betreuung bei Demenz“ für betreuende An- und Zugehörige
- **Wissen verbreiten:** Vortrag „Geistig aktiv ein Leben lang“
- **Sich vernetzen:** Gutes Leben mit Demenz – was gibt es, was braucht es? Moderiertes Austauschtreffen von lokalen Stakeholdern
- **Soziale Teilhabe fördern:** Begleiteter Erinnerungsspaziergang „Einst & Jetzt“ für von Demenz Betroffene, deren An- und Zugehörige sowie Interessierte
- **Informieren:** Artikel für Gemeindezeitung, Bereitstellung von Informationsmaterial



Ansprechperson: Ines Jungwirth

Wir schau´n auf uns!

— Mehr Wohlbefinden im Alltag



Ganz nach dem Motto „Wir schau´n auf uns!“ blicken wir ein Jahr lang gemeinsam auf das seelische Wohlbefinden der BürgerInnen in Ihrer Gesunden Gemeinde. Dazu bieten wir Ihnen ein Paket an Veranstaltungen:

- **Moderiertes Austauschtreffen zur Bestandsaufnahme:** Gemeinsam mit lokalen Einrichtungen und AnbieterInnen schauen wir, was es in unserer Gemeinde zum Thema psychosoziale Gesundheit schon gibt. Was könnten wir ausprobieren?
- **Wissen verbreiten:** Vortrag „Geistig aktiv ein Leben lang“
- **Tipps zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens im Alltag:** Workshop „Resilienz und Selbstfürsorge“
- **Erste Hilfe in Krisensituationen:** Workshop „Was kann ich als Laie tun?“
- **Aktives Miteinander:** Ein gemeinsamer Spaziergang durch die Gemeinde, bei dem an mehreren Stationen unser Optimismus und unsere Zuversicht gestärkt werden
- **Informieren:** Artikel für Gemeindezeitung, Bereitstellung von Informationsmaterial



Ansprechperson: Robert Gürtler



Feel Good-Challenge

— Eine digitale Schnitzeljagd durch die Gemeinde

 Sie wollen Jugendliche in die Gestaltung ihres Lebensumfeldes einbeziehen, zu Bewegung motivieren und ihnen Wissen über Gemeinde und Gesundheit vermitteln? Dann ist die Feel Good-Challenge das richtige Angebot: An 8-10 Stationen auf einer Wegstrecke von 2-3 km werden gemeinsam Rätsel und Aufgaben gelöst – Spiel und Spaß sind garantiert!

- **Gemeinsam planen:** mit Jugendlichen und Schlüsselpersonen, um die Strecke festzulegen und Rätsel zu entwickeln
- **Strecke begehen:** mit Gemeindeverantwortlichen, um Sicherheit und Barrierefreiheit zu checken und Hinweise anzubringen
- **Strecke digitalisieren:** Wir erstellen die digitale Rallye mit einer App.
- **Gemeinsam testen:** mit Jugendlichen, um die Rallye zu optimieren
- **Auftakt setzen:** Kick-off Veranstaltung, um die Rallye bekannt zu machen
- **Bewerben:** Unterstützung und Beratung bei der Öffentlichkeitsarbeit, um zur Teilnahme zu motivieren



Ansprechpersonen: Petra Traubnig & Kathrin Manninger

Für ein gutes Leben im Alter

— Aktiv und kompetent in guter Gesellschaft



Sie wollen sich als Gesunde Gemeinde intensiver dem Thema Aktives Altern widmen? Wir bieten Ihnen ein Paket an Veranstaltungen, das Sie in Ihre Gemeinde bringen können:

- **Einen Auftakt setzen:** Vortrag „Fit für ein langes Leben?“
- **In Gesellschaft sein:** Moderiertes Erzählcafé „Weil Erzählen gut tut!“
- **Kompetenzen stärken:** Info-Nachmittag „Gut vorbereitet für mein Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt“
- **In Bewegung bleiben:** Workshop „Bewegungsroutinen in den Alltag bringen“
- **Gut unterwegs in der Gemeinde:** Streifzug zur altersfreundlichen Gestaltung in Kooperation mit Edith Zitz von inspire-Bildung & Beteiligung



Ansprechperson: Ines Jungwirth



Pflegende stärken und unterstützen

Gemeinsam für die Pflege zu Hause



Sie wollen pflegenden An- und Zugehörigen in der Gemeinde zur Seite stehen und gemeinschaftlich Unterstützungsangebote ins Leben rufen? Wir bieten Ihnen ein Paket an Veranstaltungen, das dazu beitragen kann, eine fürsorgliche Gemeinschaft für die Pflege zu Hause aufzubauen:

- **Einen Auftakt setzen:** Vortrag „Fürsorgliche Gemeinschaften. Warum wir sie brauchen und warum sie gut tun“
- **Zu gelebter Sorgeskultur ins Gespräch kommen:** Moderierte Gesprächsrunde für Gemeindeverantwortliche, Institutionen aus dem Pflege- und Sozialbereich sowie interessierte BürgerInnen
- **Bedarf sichtbar machen:** Moderierte Gesprächsrunde „Herausforderung: Pflege und Betreuung“ für betreuende Angehörige
- **Pflegende An- & Zugehörige stärken:** Vortrag: „Wie schau' ich gut auf mich? Tipps zur Selbstfürsorge“
- Begleitung beim Aufbau eines **Pflegetreffs** oder beim Aufbau eines **Unterstützungsnetzes von Freiwilligen**

 Kooperation 2

Ansprechperson: Ines Jungwirth

Gesundheitsradar für Ihre Gemeinde

— BürgerInnen sind gefragt



Sie wollen genauer wissen, was BürgerInnen für ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden brauchen? Wir bieten Ihnen ein Paket zur Sammlung und Analyse von lokalen Daten zu Gesundheitsverhalten, sozialem und räumlichem Lebensumfeld, Gesundheitsangeboten und Gesundheitskompetenz. So schaffen Sie eine Basis für die Entwicklung treffsicherer Angebote:

- **Medialen Auftakt setzen:** Öffentlichkeitsarbeit
- **Die Bevölkerung befragen:**
 - Online-Befragung für alle BürgerInnen ab 16 Jahren
 - Gesprächsrunden mit unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen (z.B. mit Jugendlichen, Menschen mit Migrationserfahrung, älteren BürgerInnen, Familien mit Kleinkindern)
- **Daten auswerten und berichten:** Ergebnisbericht und -präsentation an Gemeindeverantwortliche
- **Prioritäten setzen und Maßnahmen ableiten:** Moderierter Planungsworkshop
- **Die Bevölkerung informieren:** Artikel für Gemeindezeitung, -website und social media, öffentliche Präsentation



Ansprechperson: Gerlinde Malli

*Mitgliedschaft im
Gesunde Gemeinde-
Netzwerk*

3

Wie man eine Gesunde Gemeinde wird

Die ersten Schritte

1 Gemeinderatsbeschluss

Der Gemeinderat beschließt mit einfacher Mehrheit die Mitgliedschaft im steirischen Netzwerk der Gesunden Gemeinden. Styria vitalis erhält als schriftlichen Nachweis einen Auszug aus dem Gemeinderats-sitzungsprotokoll.



2 Gesunde Gemeinde-Team

Sie nominieren ein Team mit Ansprechpersonen für alle Vorhaben: Wir empfehlen ein Team von mindestens 3 Personen, bestehend aus einer Person aus der Gemeindepolitik, einer Person aus der Gemeindeverwaltung und einer engagierten Bürgerin/einem engagierten Bürger.



3 Einstieg mit Kooperation 2

Im ersten Jahr startet die Gesunde Gemeinde mit dem Kooperationsmodell 2. Sie setzt eine nach den Bedürfnissen der Gemeinde maßgeschneiderte Bedarfserhebung um oder startet mit der Umsetzung eines Themenpakets bzw. einer konkreten Projektidee.



4 Jährliches Budget

Für Aktivitäten und Maßnahmen in Ihrer Gemeinde empfehlen wir, jährlich mindestens € 0,5 bis 1.- pro BewohnerIn zu budgetieren!



5 Dokumentation

Eine zuständige Person aus der Gemeinde dokumentiert die Gesunde Gemeinde-Aktivitäten in einem Online-Tool. Wir schulen die für die Dokumentation zuständige Person persönlich ein!



6 Unterzeichnen der Gesunde Gemeinde-Charta

Mit Unterzeichnung der Gesunde Gemeinde-Charta bekennt sich die Gemeinde zu den Zielen und Grundhaltungen einer Gesunden Gemeinde und handelt danach. Sie erhält eine Gesunde Gemeinde-Tafel als sichtbares Zeichen für dieses Engagement.



Zwei Varianten für die Zusammenarbeit

Sie haben die Wahl!



Kooperation 1

Diese Variante bietet Ihnen viele interessante Angebote aus der Rubrik „Gesundheit konkret“, die Sie zum **Spezialtarif von € 99,- pro Stunde** buchen können. Die Kosten für diese Angebote werden nach dem jeweiligen Stundenaufwand verrechnet, Kilomergeld zahlen Sie keines.

Ein Umstieg in Kooperation 2 ist jederzeit möglich.

*Als Gesunde Gemeinde
entscheiden Sie jedes Jahr,
welche Variante für Sie
die Beste ist.*

Kooperation 2



Diese Variante bietet viel Spielraum: Sie können eines unserer Themenpakete buchen oder wir begleiten die Umsetzung Ihrer eigenen Ideen. Außerdem können Sie alle Angebote aus der Rubrik „Gesundheit konkret“ kostenfrei buchen.

Kooperation 2 kostet pauschal
€ 2.200.- pro Jahr.

Während des Jahres ins Kooperationsmodell 2 umsteigen? Ist möglich!

Dann erfolgt die Verrechnung quartalsweise:

- Ein- oder Umstieg im 1. Quartal (Jänner–März): € 2.200.-
- Ein- oder Umstieg im 2. Quartal (April–Juni): € 1.650.-
- Ein- oder Umstieg im 3. Quartal (Juli–September): € 1.100.-
- Ein- oder Umstieg im 4. Quartal (Oktober–Dezember): € 550.-

Ablauf & Kosten

Unsere Zusammenarbeit im Überblick

Jährlicher Mitgliedsbeitrag:

€ 500.-

Erstmalige Verrechnung nach Beschluss des Gemeinderates zur Mitgliedschaft im Gesunde Gemeinde-Netzwerk

Einstieg ins Gesunde Gemeinde-Netzwerk mit Kooperation 2:

€ 2.200.- Pauschalpreis für 1 Jahr

Mit Kooperation 2 im Einstiegsjahr schaffen wir die Basis für einen erfolgreichen Start.

Danach haben Sie jährlich die Wahl:

Kooperation 1:

€ 99.-/Stunde

... für Angebote aus „Gesundheit konkret“.

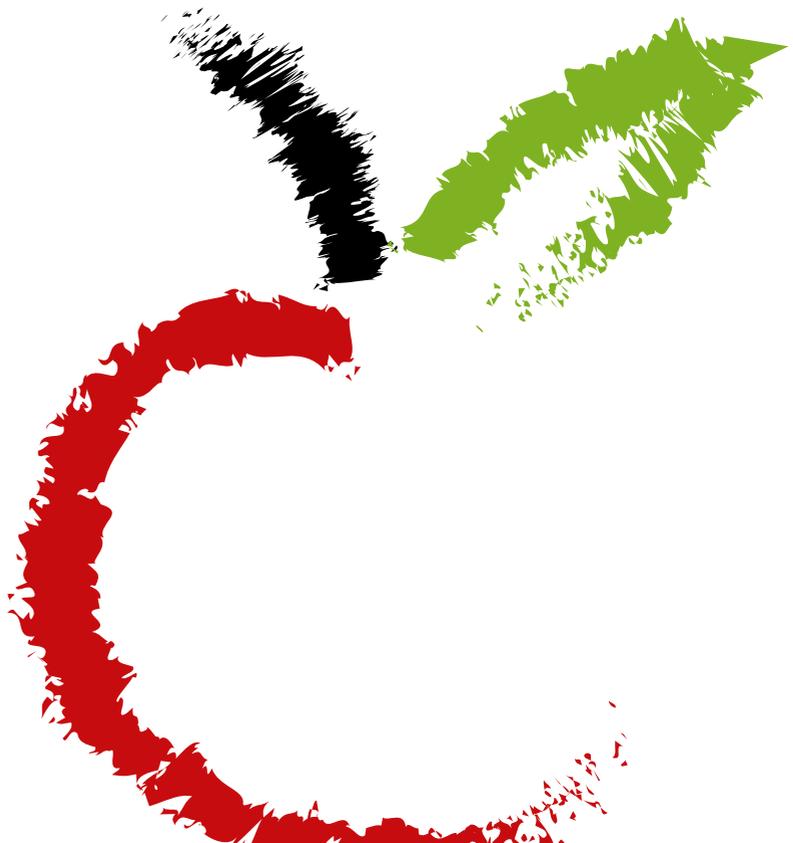
Keine Verrechnung von Kilometergeld

Kooperation 2:

€ 2.200.- Pauschalpreis für 1 Jahr

... für Themenpakete oder individuelle Projektbegleitung.

Alle Angebote aus „Gesundheit konkret“ sind kostenfrei.





www.styriavitalis.at



Styria vitalis
Marburger Kai 51/3
8010 Graz

T: 0316 82 20 94
E: gesundheit@styriavitalis.at
W: www.styriavitalis.at