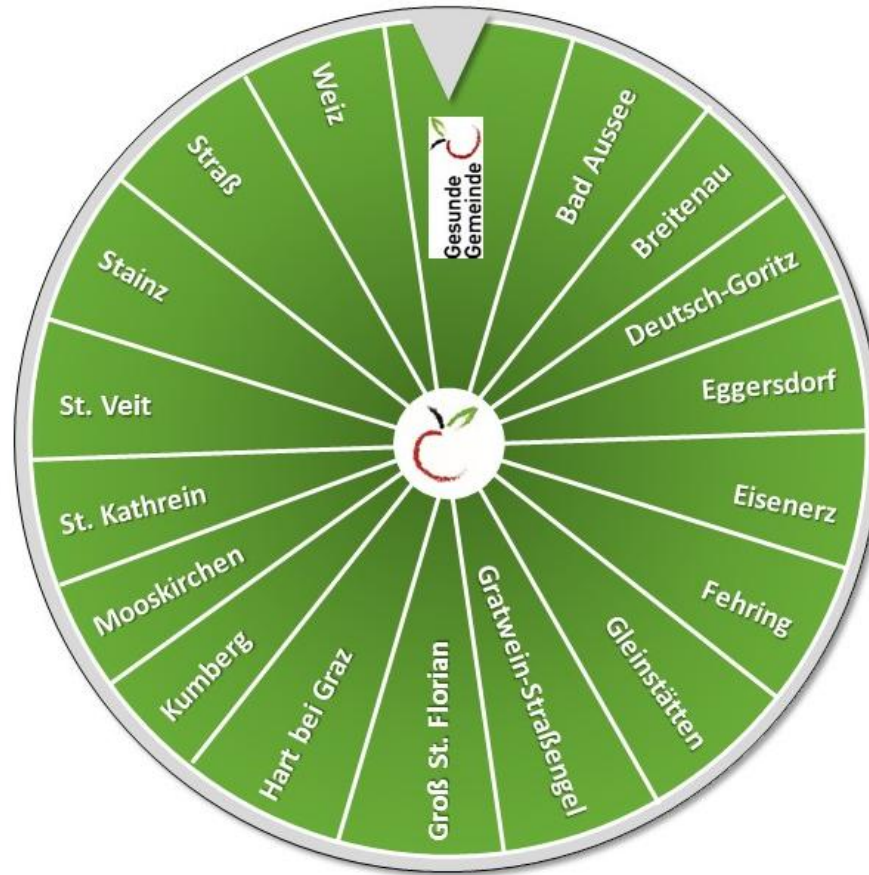


Dr. Peter Holzhey-Preis für Gesunde Gemeinden 2026

Online-Verlosung, 7. Juli 2026

Dr. Peter Holzhey-Preis

17 Gesunde Gemeinden haben ihre Projekte und Gesundheitsinitiativen eingereicht!



Bad Aussee – Gesundheitstage „Gesund im Ausseerland“ 24. - 25. April 2026



© GG Bad Aussee

Gesundheit für alle: Informieren, Austauschen, Vorbeugen

- Ziel: Information, Förderung von Gesundheitsbewusstsein und Prävention, Austausch zwischen Bevölkerung und Vereinen
- Programm: Gesundheitsmesse mit regionalen Gesundheitsanbietern, Vorträge zu aktuellen Gesundheitsthemen, Workshops mit praktischen Gesundheits- und Präventionsangeboten
- Besonderheiten: Kostenlose Teilnahme, Gesunde Jause in Kooperation mit der HLW Plus, Plattform für Information, Begegnung und Wissenstransfer
- Soll zukünftig alle 2 Jahre mit jeweils neuem Schwerpunktthema durchgeführt werden

Breitenau – „Breitenauer Gesundheitsmesse“

14. - 15. November 2025



© GG Breitenau

Gesundheit erleben – informieren, entdecken, aktiv werden

- 40 AusstellerInnen aus den Bereichen Gesundheit, Prävention und Wohlbefinden
- halbstündliche Impulsvorträge
- Themenvielfalt: Ernährung, Kräuter- und Naturprodukte, Resilienz, Lebensberatung, Frauen- und Kindergesundheit, Pflege, Demenzvorsorge, Erste Hilfe, Fitness und Gesundheitsförderung
- Drei Messebereiche: Marktplatz, Beratungsbereich, Aktivzone
- Highlight: Vortrag von Bernhard Jakobitsch: „Das größte medizinlose Krankenhaus Chinas“
- Hohe Besucherresonanz und großes Interesse an Gesundheitsinformationen und Austausch

Deutsch-Goritz – „Wir schau´n auf uns“



© GG Deutsch-Goritz

Seelisches Wohlbefinden im Fokus

Jahresschwerpunkt mit unterschiedlichen Veranstaltungen:

- Gemeinsamer Spaziergang für mehr Zuversicht und Optimismus
- Resilienz und Selbstfürsorge (Veranstaltung)
- Erste Hilfe in Krisensituationen (Vortrag)
- Geistig aktiv ein Leben lang (Vortrag)

Zusätzlich: Senioren-Aktiv-Pass

- in Kooperation mit der GG Straden
- 10 Veranstaltungen zu den Themen Gesundheitsvorsorge, Sicherheit im Alltag sowie Vermittlung digitaler Kompetenzen

Eggersdorf – Bildungspass (3. Auflage)



© GG Eggersdorf

Initiative zur Förderung von Gesundheitskompetenz und gesundem Lebensstil

- Entwicklung des Programms durch das Kernteam der Gesunden Gemeinde und die Expertengruppe Bildung und Gesundheit
- Zielgruppe: verstärkt Angebote für Erwachsene und ältere Menschen
- 8 Vorträge und Praxistermine von März bis November 2026
- Themen: Sicherheit im Alltag, Gesundheitsförderung, Bewegung, Natur- und Kräuterwissen, Kneipp und Gradieranlage, Familienangebote
- Qualifizierte Partner: Styria vitalis, Bezirkspolizeikommando GU, GesundheitsexpertInnen und regionale Fachkräfte
- Teilnahmeanreiz: Regionsgutscheine bei regelmäßiger Teilnahme
- Stärkung von Gesundheitsbildung, sozialem Zusammenhalt und gemeindeübergreifender Zusammenarbeit

Eisenerz – „Ein Herz gegen das Vergessen“



© Gerhard Niederhofer

Musiktherapeutisches Projekt zur Förderung von Wohlbefinden und Lebensqualität bei Menschen mit Demenz

- MP3-Player mit Kopfhörern für das Seniorenzentrum Eisenerz; individuelle Musikauswahl aus der Lebens- und Erinnerungswelt der Betroffenen
- Gezielter Einsatz zur Aktivierung von Erinnerungen, Emotionen und Kommunikation
- Dokumentation und Beobachtung der Auswirkungen auf die Teilnehmenden
- Umsetzung mit Unterstützung ehrenamtlicher, qualifizierter MitarbeiterInnen
- Erfolgreiches Vorprojekt bereits durchgeführt

Fehring – Senioren Aktiv Pass 2026



**FEHRINGER
SENIOREN-AKTIV-PASS**

©Adobestock

Aktiver, gesunder Alltag und Förderung sozialer Kontakte für SeniorInnen

- Bereits zum 4. Mal bietet die Stadtgemeinde Fehring ein abwechslungsreiches Programm für SeniorInnen an.
- Ablauf: 12 kostenlose Veranstaltungen zu den Themen Gesundheit, Bewegung, Prävention, Digitalisierung, Finanzen, Ernährung, Gemeinschaft, Kultur und Kreativität
- Belohnungssystem: 1 Stempel pro Teilnahme, 5 Stempel = Gutscheine für Most & Jazz, Weintage, Gerberhaus, Theateraufführung, Rosenbad-Saisonkarte.
Zusätzlich: Verlosung eines Blutdruckmessgeräts

Gleinstätten – „Raus auf die Straßen!“



© Ulla Sladek

Gemeinsam zu mehr Lebensqualität im öffentlichen Raum!

- Ziele: weniger Lärm und Hitze, mehr Schatten und Sitzgelegenheiten, sichere Straßenräume, mehr Platz für FußgängerInnen und RadfahrerInnen
- Umsetzung: Healthy Streets Ansatz nach Lucy Saunders, Bürgerbeteiligung mit Menschen mit und ohne Behinderung
- Entwicklung eines Umgestaltungskonzepts mit Verkehrs- und Landschaftsplanung, Testen und Umsetzen der Maßnahmen
- Projektakteure: Marktgemeinde Gleinstätten, Modellregion Sulmtal-Sausal und Styria vitalis
- Zeitraum: Herbst 2025 - Oktober 2027

Gratwein–Straßengel – „Feel Good-Challenge“



© GG Gratwein-Straßengel

Digitale Schnitzeljagd für Bewegung, Wissen & Gemeinschaft

- Gemeinsame Erarbeitung mit Jugendlichen des Jugendzentrums Click-In
- Ziel ist es, Jugendliche zu gemeinsamer Bewegung im Freien zu motivieren und auf lustvolle und spielerische Art Wissen zu Gesundheitsthemen zu vermitteln.
- Im Park Straßengel werden Aufgaben und Rätsel zu gesundheitlichen Themen sowie zu gemeindespezifischen Fragen gelöst.
- Ein Durchgang dauert ca. 45 min.
- Seit Ende April 2026 ist die „Feel Good Challenge“ freigeschaltet und kann kostenfrei für alle Altersgruppen ein Jahr lang genutzt werden.

Groß St. Florian – „Aktiv Treff 60+“



© GG Karla Wonisch

Begegnungsort für SeniorInnen schaffen und Miteinander fördern

- 2020 startete das Projekt „Ortsmitte“, bei dem Begegnungsmöglichkeiten für BürgerInnen 60+ entstanden sind.
- Der „Aktiv-Treff 60+“ wird seit 2022 regelmäßig (vierzehntägig) umgesetzt und von drei Aktiv Coaches, die von Styria vitalis geschult wurden, angeleitet.
- Umgesetzt werden zum Beispiel Gesundheits- und Reisevorträge, Spielenachmittage, gemeinsames Singen und Musizieren und Ausflüge. Zu Beginn der Treffen finden einfache Turnübungen statt.
- Im Anschluss gibt es eine kleine Jause oder Kuchen und Getränke.
- Stetig steigende Teilnehmerzahlen!

Hart bei Graz – Mentale Gesundheit für Frauen



Von Frauen für Frauen

© GG Sylvia Weber

Frauen stärken, vernetzen und ihre mentale Gesundheit nachhaltig fördern

- Monatliche Treffen: offener und geschützter Rahmen für Austausch, einladende Atmosphäre mit Snacks, Organisation durch den Sozialausschuss
- Themen: Frauengesundheit, Resilienz, Stressbewältigung, finanzielle Unabhängigkeit, Gleichstellung, Selbstverteidigung, ...
- Kooperation: Mädchen- und Frauenberatungsstelle Weitblick
- Wirkung: Förderung gegenseitiger Unterstützung, Stärkung der psychischen Gesundheit, frühe Hilfe in belastenden Lebenssituationen, hohe Teilnahme und positive Rückmeldungen!
- Highlight: Buchvorstellung mit Barbara Blaha zu „*Die Funkenschwestern*“ in Kooperation mit der Bibliothek Hart bei Graz

Kumberg – „Über Medien reden“ (Juni – Sept. 2026)

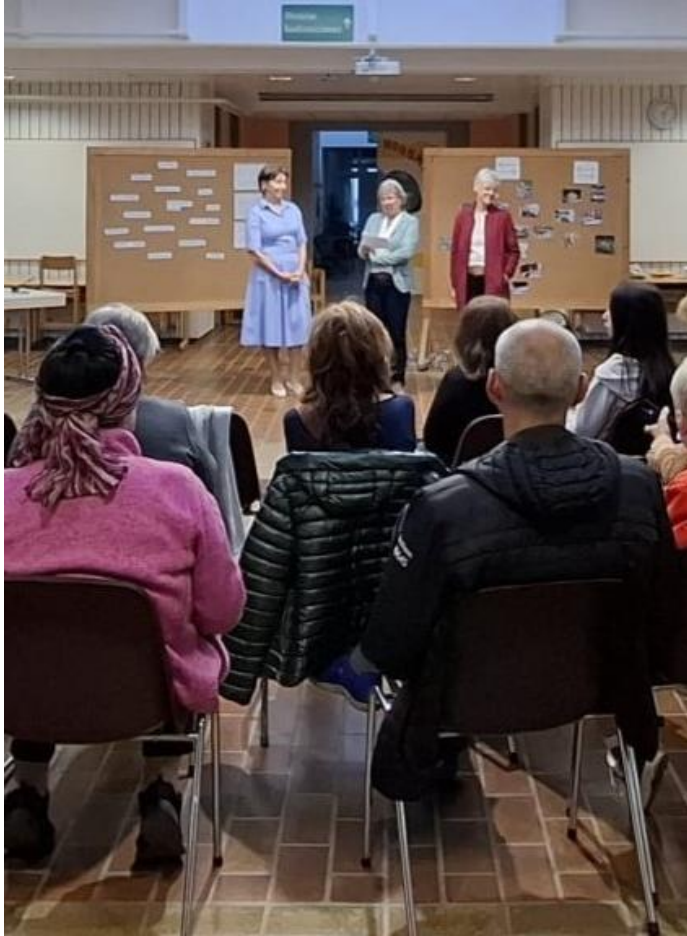


© Marktgemeinde Kumberg

Medienkompetenz stärken – Alternativen schaffen – gemeinsam aktiv leben

- Ziele: Aufklärung von Erziehungsberechtigten, Stärkung der Medienkompetenz bei Kindern und Jugendlichen, psychologische Begleitung, Aufzeigen von Freizeit- und Bewegungsalternativen, Förderung eines gesunden, aktiven Lebensstils
- Bausteine: „Tag der Vereine“ – Sport- und Freizeitangebote entdecken, Medien-Workshop mit Lukas Wagner, generationenübergreifender Wandertag (=Abschluss)
- Begleitung durch PsychologInnen (Austausch und Reflexion), Unterstützung durch Vereine und Jugendorganisationen.

Mooskirchen – Tauschkreis & Activity Points for young people



© Gesunde Gemeinde Mooskirchen

Der Arbeitskreis „Gesundheit und Soziales“ initiierte u.a. zwei Projekte:

Tauschkreis – Tauschen statt kaufen

- Tausch von Waren und Zeit ohne Geld, monatliche Treffen, Jung & Alt sind durch Treffen und Whats-App-Gruppe miteinander vernetzt: z.B. werden Fahrtendienste gegen Teppiche, eine Begleitung beim Einkauf gegen einen Kuchen getauscht. Verrechnet wird über ein (Talente-) Punktesystem (bereits 88 aktive Mitglieder).

Activity Points for young people

- Jugendliche (13 bis 19 Jahre) engagieren sich im Pflgewohnhaus. 1 Stunde = 1 Punkt (5 € Gegenwert für lokale Betriebe); wird von Gemeinde finanziert. Bereits 80 Stunden umgesetzt.
- Aktivitäten: Gespräche, Spiele, Singen, Gesellschaft leisten
- Neubewerbung ist für Sommer geplant, Treffen jeden 2. Freitag im Monat

St. Kathrein am Offenegg – „Natur und Kreativität bewegen“



© Gerhard Langmann

Natur erleben, zur Ruhe kommen und gemeinsam kreativ sein

- Ziele: Bewusstes Leben in und mit der Natur, Auszeiten vom Alltag ermöglichen, Förderung von Gemeinschaft und Zusammenhalt
- Angebote für unterschiedliche Zielgruppen
- „Gatsch- und Quatschnachmittag“: Experimente mit Wasser, Salzteigfiguren im Freien gestalten, Picknick und gemeinsame Wanderung, Naturverhalten spielerisch lernen
- Den Wald mit allen Sinnen erleben: Stressreduktion durch bewusstes Wahrnehmen, Hören, Riechen, Fühlen, Beobachten der Natur; Abschluss: Geschichte der Waldfee
- Tanzen in der Gemeinschaft: Line Dance.

St. Veit i. d. Südstmk. – Kostenfreies Beratungsangebot

Kostenfreies Beratungsangebot – Ab April 2026

Einmal im Monat zusätzlich für unsere Gemeindebürger/innen da!

Ab April können Sie sich kostenlos und vertraulich zu sozialen, gesundheitlichen oder persönlichen Anliegen beraten lassen.

Das Beratungsteam besteht aus:



Marianne Ulz - Adam
Dipl. Psychologische u.
psychosoziale Beraterin



Katharina Gsell, BA BSc
Ergotherapeutin,
Sozialarbeiterin

© Gesunde Gemeinde St. Veit i.d.Südstmk.

Niederschwellige Anlaufstelle für soziale oder psychosoziale Fragen

- Ziel der Beratung ist es, einen leicht zugänglich, vertraulichen und professionellen Raum zu schaffen, in dem Menschen Unterstützung, Information und Orientierung erhalten.
- Die Beratung soll
 - bei sozialen, familiären und finanziellen Anliegen entlasten,
 - über Leistungen, Rechte und Unterstützungsmöglichkeiten informieren,
 - psychosoziale Stabilität und Teilhabe fördern,
 - (über-)regionale Angebote vernetzen.

Stainz – Gesundheitsplauderei & Gesundheitsgespräche



© GG Stainz

Wissensvermittlung, Beratung und Gemeinschaftsbildung

- Ziele: psychosoziale Gesundheit stärken, Gesundheitswissen, vermitteln, gegenseitige Unterstützung fördern, Austausch und Gemeinschaft schaffen
- Gesundheitsplauderei
 - Monatliche Themenabende (10x jährlich)
 - Themen: Ernährung, Wildkräuter, Prävention und Wohlbefinden
- Gesundheitsgespräche
 - Kostenlose Einzelberatungen
 - Ernährung, Pflege und Stressmanagement
 - Individuelle Anliegen und Lösungsansätze
- Kostenloses niederschwelliges Angebot von Brigitte Kürschner in Kooperation mit der Bibliothek Stainz

Straß – „Wir schau´n auf uns“ – Mehr Wohlbefinden im Alltag (März – November 2025)



© Günter Simmerl

Gemeinsam Kraft tanken, gesund bleiben und das Wohlbefinden im Alltag stärken

- Schwerpunkt: Seelische und körperliche Gesundheit
- Veranstaltungen in den Bereichen:
 - Ernährung (Sprossen ziehen, Ayurvedisch Kochen)
 - Vorträge (z.B. Geistig aktiv bleiben)
 - Selbstfürsorge, (Herzgesundheit, Entspannungstraining)
 - Bewegung (gemeinsamer Spaziergang, Wanderung).
- Highlights: Vollmondwanderung (64 TeilnehmerInnen), Vortrag „Herzgesund ins Alter“ mit DDr. David Zweiker (160 BesucherInnen) und Impuls-Spaziergang im Attemsmoor mit 5 Stationen zur Stressreduktion.

Weiz – „Miteinander fit“ (März – Dezember 2025)

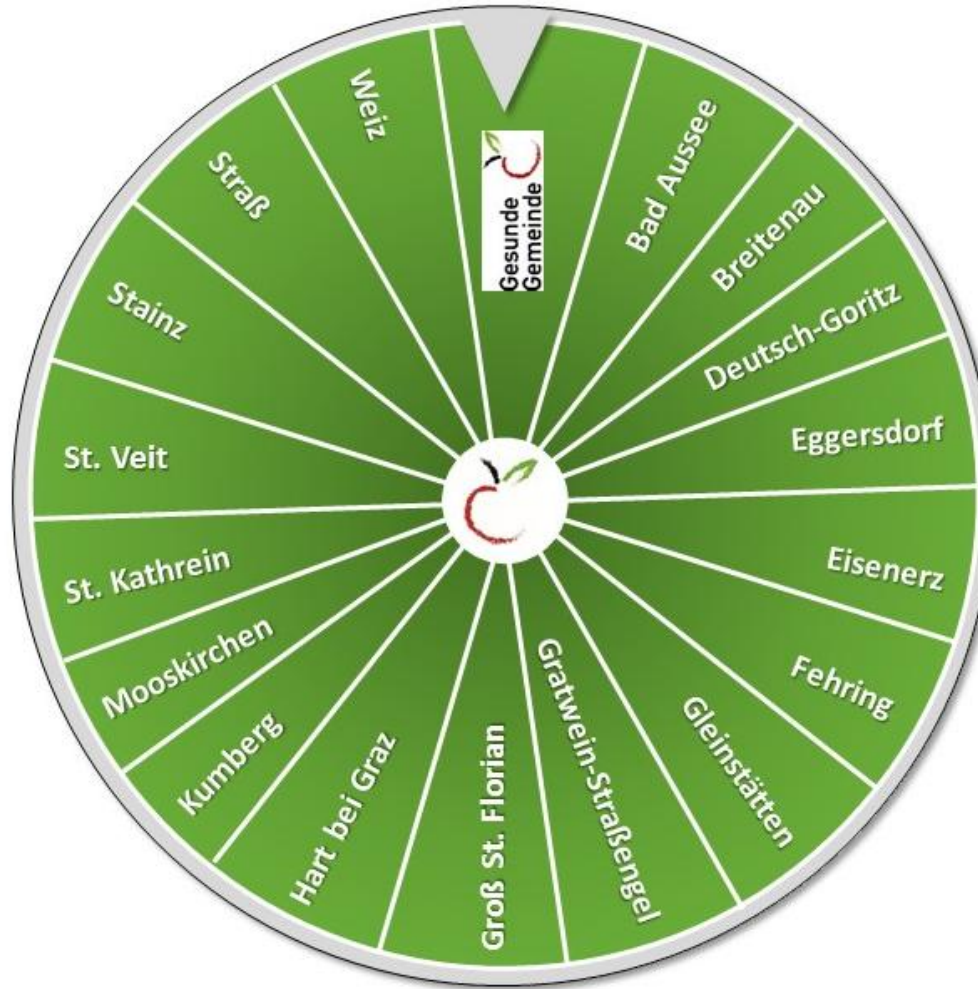


© Gerhard Ziegler

Förderung von Bewegung, Gesundheit und sozialem Miteinander unter dem Motto „Beim Gehen kommen die Leut’ zs’amm“

- Organisation: Gesunde Gemeinde Team Weiz mit Partnern (u. a. Gesundheitszentrum, Herzverein, EKIZ, Tourismusbüro, Stadtservice, Pfarre Weiz)
- Bewerbung durch Flyer, Presseaussendung, digitale Medien sowie durch die Partnerorganisationen
- Programm: 9 Veranstaltungen - Auftaktveranstaltung mit Vorträgen und Programmpräsentation sowie 8 geführte Spaziergänge, Ausflüge und Wanderungen
- Teilnahme: rund 300 Personen
- Positive Resonanz und Berichterstattung, Vernetzung unterschiedlicher Einrichtungen und Zielgruppen, Förderung von Austausch, Gemeinschaft und Bewegungsbewusstsein

Herzliche Gratulation und viel Glück!!!



<https://wheelofnames.com/de/jbk-77c>