

GESUNDE GEMEINDE

PROGRAMM

2027

Unsere Kooperationspartner

— im Rahmen des Programmes 2027

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

www.vivid.at

Friederike de Maeyer

demenzspeakerin.com

Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark

<https://www.vmg-steiermark.at>



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

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, Marburger Kai 51, 8010 Graz,
+43 | 316 | 82 20 94-10, gesundheit@styriavitalis.at,
www.styriavitalis.at, ZVR: 741107063

Fotos: Stiefkind Fotografie, Remling

Grafiken: abart

Graz, September 2026

Fördergeber



Das Gemeinde-Team bei Styria vitalis

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen



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



Mag^a
Kathrin Manninger
0316 82 20 94-50
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/
gemeindebegleitung/](http://www.styriavitalis.at/gemeindebegleitung/)

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.



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

Themenpakete 2027



Mehr Infos auf Seite ...	Titel des Themenpakets
12	Familie im Fokus
13	Einsamkeit begegnen
14	Leichteres Leben – gemeinsam genießen
15	Bewegungsrallye durch die Gemeinde
16	Fit in Gesundheitsfragen
17	Auf Gesundheitsmission in deiner Gemeinde
18	Wir schau ´n auf uns
19	Miteinander gesund älter
20	Auf die Plätze, fertig, los!
21	Gesundheitsradar für Ihre Gemeinde

Für alle Themenpakete gilt ...

- **Dauer:** ca. 1 Jahr
- **Kosten bei Kooperation 1:** Die Umsetzung von Themenpaketen ist bei Kooperation 1 nicht möglich.
- **Kosten bei Kooperation 2:** Die Umsetzung eines Themenpakets ist bei Kooperation 2 im Jahresbetrag von **€ 2.200.-** inkludiert.
- **Methoden-Mix:** Themenpakete bestehen aus einem Mix unterschiedlicher Veranstaltungen und Maßnahmen.

Gesundheit konkret 2027



Mehr Infos auf Seite ...	Titel
25	Erzählcafé
25	Erinnerungsspaziergang
26	Fit für ein langes Leben?
26	Einsamkeit
27	Geistig aktiv ein Leben lang
27	Vergesslich oder doch mehr?
28	Eines Tages. Ein Film über Menschen mit Demenz
28	Männergesundheit
29	Wenn Männer in Krisen geraten
29	Kleine Schritte – große Wirkung
30	Kraftvoll in der Lebensmitte
30	Bewegungsroutinen in den Alltag bringen
31	Gemeinsam zu Fuß gehen
31	Beim Jausnen kommen d` Leut zsmmm
32	Süße Versuchungen
32	Essen für die Zukunft
33	Gemeinsam gesund durch heiße Tage
33	Sicher durch die digitale Welt
34	Über Medien reden
34	Verlässliche Gesundheitsinfos im Netz
35	Spaziergang für mehr Zuversicht und Optimismus
35	Erste Hilfe in Krisensituationen: Was kann ich als Laie tun?
36	Wenn die Seele brennt

Methode	Dauer in Stunden	Kosten bei Kooperation 1	Kosten bei Kooperation 2
Moderiertes Erzählcafé	1,5	€ 148,50	
Geführter Spaziergang	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Filmabend	2	€ 198,00	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Workshop	2	€ 198,00	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Workshop	2	€ 198,00	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Workshop	2	€ 198,00	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	kostenfrei	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Geführter Spaziergang	2	€ 198,00	
Vortrag	1,5	€ 148,50	
Vortrag	1,5	€ 148,50	



Themenpakete

als Jahresschwerpunkt

1

Sie möchten Gesundheit langfristig stärken und einen thematischen Schwerpunkt in Ihrer Gemeinde setzen? Dann sind unsere Themenpakete genau das Richtige für Sie!



Kosten

Themenpakete stehen **exklusiv für Gesunde Gemeinden in Kooperation 2** zur Verfügung.

- Im jährlichen Pauschalbetrag von **€ 2.200.-** für Kooperation 2 ist ein Themenpaket inkludiert.
- Gesundheit konkret-Angebote: **kostenfrei**

Bei Kooperation 2 sind ergänzend als weiteres Angebot für Ihre Gesunde Gemeinde alle "Gesundheit konkret"-Veranstaltungen (Seiten 25 - 36) kostenfrei buchbar.

So einfach geht's

Sie wählen das passende Themenpaket für Ihre Gemeinde und nehmen Kontakt mit uns auf. Gemeinsam mit einem Team aus Ihrer Gemeinde planen und organisieren wir die Umsetzung. Sie unterstützen in der Raumorganisation und Bewerbung, wir bieten maßgeschneiderte Öffentlichkeitsarbeit und setzen die Veranstaltungen um.

Methoden-Mix

Themenpakete bestehen aus einem Mix unterschiedlicher Veranstaltungen und Maßnahmen.

Jedes Themenpaket ist jährlich für zwei Gemeinden verfügbar!

Daher gilt: Je früher Sie anfragen, desto größer sind die Chancen, das Themenpaket im Programmjahr in Ihrer Gemeinde umzusetzen.

Infos zu den Themenpaketen

Einen Überblick über alle Themenpaketen finden Sie auf den Seiten 12 - 21, Details auf unserer Website:



[www.styriavitalis.at/
gg-themenpakete/](http://www.styriavitalis.at/gg-themenpakete/)

Familie im Fokus

— Gut begleitet durch den Familienalltag

 Kooperation 2



Familien in unterschiedlichen Lebensphasen stärken, die Gesundheitskompetenz fördern und Kinder, Jugendliche sowie Eltern im Alltag unterstützen.

- **Familiencafé – Treffpunkt für (Groß-)Eltern und Kinder (2-3 h):** Frühstück und Austausch in entspannter Atmosphäre für Familien mit Babys und Kleinkindern sowie werdende Eltern; zusätzlich regionale Informations- und Beratungsangebote.
- **Online-Elternseminare (2 x 2 h)** zu Herausforderungen im Erziehungsalltag
- **Skateboardkurs (3 h):** Skateboardfahren lernen – mit oder ohne Vorkenntnisse
- **Online-Vortrag (1,5 h):** Psychische Belastungen im Familienalltag – Kinder stärken, offen sprechen, gemeinsam wachsen
- **Interaktiver Workshop zu feel-ok.at (1,5 h):** Stärkung der Gesundheitskompetenz von Jugendlichen – ein Workshop für Jugendliche oder für MitarbeiterInnen in Jugendzentren.



Details zum Themenpaket:

→ www.styriavitalis.at/angebote/gg-familie-im-fokus/

Ansprechpersonen: Kathrin Manninger & Petra Traußnig
(Kontakt Daten auf Seite 3)



Einsamkeit begegnen

— Café – Gespräch – Information

 Kooperation 2



Nicht nur Alleinlebende können von Einsamkeit betroffen sein, auch mitten unter Menschen können wir uns einsam fühlen. Setzen wir uns gemeinsam mit dem Gesundheitsthema Einsamkeit auseinander.

- **Begegnungscafé (2 h): „Hallo NachbarIn“**
BürgerInnen erzählen, wo früher Begegnung stattgefunden hat, wo heute Begegnungen stattfinden und welche Orte Menschen in der Gemeinde miteinander verbinden.
- **Vortrag (1,5 h): Einsamkeit – Warum sie weh tut, und was hilft**
- **Spaziergang durch die Gemeinde (1,5 h):** Gemeinsam Orte des Miteinanders erkunden und darüber austauschen, wo und warum sich Menschen dort gerne treffen und wie einladend die Orte auf uns wirken.
- **Fotoprojekt „Hier trifft man sich!“ (2 x 2 h):** BürgerInnen zeigen Fotos von Orten, die für Begegnung und Miteinander wichtig sind und erzählen Geschichten zu diesen Orten. Gemeinsame Orte werden so sichtbar gemacht.



Details zum Themenpaket:

→ www.styriavitalis.at/angebote/gg-einsamkeit-begegnen/

Ansprechperson: Ines Jungwirth
(Kontaktdaten auf Seite 3)

Leichteres Leben – gemeinsam genießen

— Gesund essen, gesund leben

 **Kooperation 2**



Impulse für gesundes Essen, nachhaltigen Genuss und ein gutes Miteinander setzen. Vielfältig und praxisnah.

- **Aktionstag – Gemeinsames Frühstück in der Gemeinde (2 h):** Über Essgewohnheiten, regionale Lebensmittel und praktische Tipps für einen gesunden Alltag ins Gespräch kommen.
- **Beratungsangebot (1,5 h):** Sie können wählen – entweder eine Grüner Teller-Beratung für Kindergarten, Schule, Pflegeheim oder andere Einrichtungen oder eine Beratung zur Stärkung einer gesunden Ernährungsumgebung in Ihrer Gemeinde.
- **Workshop für Kinder (45 min):** Ernährungskompetenz in Schulen und Kindergärten stärken.
- **Vortrag für BürgerInnen (1,5 h):** Wie gesunde Gewohnheiten entstehen und wie wir sie dauerhaft umsetzen.
- **Vortrag für ältere BürgerInnen (1,5 h):** Süße Versuchungen – Dem Zucker auf der Spur!
- **Informieren:** Infomaterial und Artikel für die Gemeindezeitung



Details zum Themenpaket:

→ www.styriavitalis.at/angebote/gg-leichteres-leben-geniessen/

Ansprechperson: Gerlinde Malli

(Kontaktdaten auf Seite 3)



Bewegungsrallye durch die Gemeinde

Interaktive Route mit Bewegungsaufgaben

 Kooperation 2



Die Gesundheitskompetenz und Bewegungsfreude bei allen Altersgruppen durch die gemeinsame Entwicklung einer interaktiven Bewegungsrallye fördern. Entweder entlang bestehender Infrastruktur oder auf ganz neuen Pfaden durch die Gemeinde.

- **Infogespräch mit Gemeindeverantwortlichen (1,5 h):**
Festlegung der Wegstrecke sowie der Anzahl der Stationen
- **Workshop mit BürgerInnen unterschiedlichen Alters (2-3 h):**
Die Stationen ausprobieren sowie Anfertigung von Fotos und Videos für die Übungsanleitungen
- **Programmierung der digitalen Bewegungsrallye:**
durch Styria vitalis
- **Testung und Anbringen von QR-Codes an den Stationen (1,5 h)**
- **Eröffnung:** Die fertige Bewegungsrallye wird über die App für zwei Jahre freigeschaltet. Dem Bewegungsspaß steht jetzt nichts mehr im Wege.



Details zum Themenpaket:

➔ www.styriavitalis.at/angebote/gg-bewegungsrallye/

Ansprechperson: Kathrin Manninger
(Kontakt Daten auf Seite 3)

Fit in Gesundheitsfragen

Gut informiert und kompetent

Kooperation 2



Unter Gesundheitskompetenz versteht man die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Wenn Sie als Gesunde Gemeinde die Gesundheitskompetenz Ihrer BürgerInnen fördern möchten, dann ist dieses Paket an Veranstaltungen genau das Richtige für Sie.

- **Vortrag (1,5 h):** Verlässliche Gesundheitsinfos im Netz – Unabhängig, verständlich, ohne Nebenwirkung!
- **Info-Nachmittag (1,5 h):** Gut vorbereitet für mein Gespräch mit der Ärztin / dem Arzt
- **Generationenquiz (1 h):** Graue Haare, grüne Smoothies – Gesundheitsmythen im Check
- **Speed-Dating mit Profis aus dem Gesundheitsbereich (1 h):** Dein Lebensstil, deine Fragen. Gesundheit im Talk
- **Begehung einer öffentlichen Einrichtung mit NutzerInnen (1,5 h + 1 h Ergebnispräsentation):** Ist die Orientierung einfach? Sind Informationen gut verständlich? Gibt es Barrieren?



Details zum Themenpaket:

→ www.styriavitalis.at/angebote/gg-fit-in-gesundheitsfragen/

Ansprechperson: Ines Jungwirth
(Kontakt Daten auf Seite 3)



Auf Gesundheitsmission in deiner Gemeinde

Mit Vitali auf der Suche nach Energiepunkten

 **Kooperation 2**



Gemeinsam mit dem Maskottchen Vitali erkunden Jugendliche ihren Lebensraum, lösen spannende Challenges und sammeln wertvolle Energiepunkte. Dabei verbinden sich Bewegung, Gesundheitskompetenz und Gemeindewissen zu einem interaktiven Erlebnis, das Spaß macht.

- **Infogespräch zur Vorgehensweise (1,5 h):** gemeinsam mit Gemeindeverantwortlichen und Schlüsselpersonen wie z.B. LehrerInnen, Jugendzentrums-Leitung
- **Gesundheits-Workshop mit Jugendlichen (1,5 h):** Ermittlung der Wegstrecke und der Inhalte für die Stationen
- **Programmierung der digitalen Rallye:** durch Styria vitalis
- **Begehung der Strecke und Anbringen von QR-Codes an den Stationen (1 h):** gemeinsam mit Gemeindeverantwortlichen
- **Gemeinsame Testung mit Jugendlichen (1,5 h)**
- **Kick-off-Veranstaltung:** Die fertige Rallye wird über die App für zwei Jahre freigeschaltet.



Details zum Themenpaket:

→ www.styriavitalis.at/angebote/gg-auf-gesundheitsmission/

Ansprechperson: Kathrin Manninger
(Kontakt Daten auf Seite 3)

Wir schau ´n auf uns!

Mehr Wohlbefinden im Alltag

Kooperation 2



Ein Jahr lang blicken wir gemeinsam auf das psychische Wohlbefinden der BürgerInnen in Ihrer Gesunden Gemeinde.

- **Moderiertes Austauschtreffen zur Bestandsaufnahme (1,5 h):** Gemeinsam mit lokalen Einrichtungen und AnbieterInnen schauen wir, was es in der Gemeinde im Bereich psychosoziale Gesundheit schon gibt und was interessant wäre einmal auszuprobieren.
- **Vortrag (1,5 h):** Geistig aktiv ein Leben lang – Wissen und Empfehlungen rund ums Lernen & Erinnern
- **Workshop (3 h):** Resilienz und Selbstfürsorge – Tipps zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens im Alltag
- **Vortrag (1,5 h):** Erste Hilfe in Krisensituationen – Was kann ich als Laie tun?
- **Aktives Miteinander (2 h):** Ein gemeinsamer Spaziergang durch die Gemeinde, bei dem an mehreren Stationen unser Optimismus und unsere Zuversicht gestärkt werden.
- **Informieren:** Artikel für Gemeindezeitung, Bereitstellung von Infomaterial



Details zum Themenpaket:

→ www.styriavitalis.at/angebote/gg-wir-schauen-auf-uns/

Ansprechperson: Robert Gürtler
(Kontakt Daten auf Seite 3)



Miteinander gesund älter

Aktiv. Verbunden. Kompetent

 **Kooperation 2**



Ein informatives und abwechslungsreiches Programm für die älteren BürgerInnen in Ihrer Gesunden Gemeinde.

- **Vortrag (1,5 h):** Fit für ein langes Leben? – Anregungen und Tipps
- **Vortrag (1,5 h):** Geistig aktiv ein Leben lang – Wissen und Empfehlungen rund ums Lernen & Erinnern
- **Workshop (2 h):** Bewegungsroutinen in den Alltag bringen... und spüren, wie gut sich ein bewegtes Leben anfühlt
- **Vortrag (1,5 h):** Sicher durch die digitale Welt – Onlinewelten verstehen, Risiken erkennen und sicher surfen
- **Erinnerungsspaziergang (1,5 h):** Einst & Jetzt – gemeinsam bekannte Orte, Häuser, Plätze besuchen und Erinnerungen dazu teilen. Für die Planung des Spaziergangs treffen wir uns ein bis zwei Mal im Vorfeld.



Details zum Themenpaket:

→ www.styriavitalis.at/angebote/gg-gesund-aelter/

Ansprechperson: Ines Jungwirth
(Kontakt Daten auf Seite 3)

Auf die Plätze, fertig, los!

— Wir kommen in Bewegung!

 Kooperation 2



Bewegung macht Freude – und gemeinsam noch mehr!

- **FußgängerInnenfrühstück oder -jause (2-3 h):** Wissenswertes und Inspirierendes zum Thema Bewegung wird serviert! Davor drehen wir gemeinsam etwa eine Stunde eine Runde.
- **Workshop (2 h):** Bewegungsroutinen in den Alltag bringen
- **Aktion „Bewegung auf der Straße“ (3 h):** Fahrrad, Scooter oder Inline-Skates ... wir bevölkern die Straße!
- **Informieren:** Artikel für Gemeindezeitung, Bereitstellung von Infomaterial



Details zum Themenpaket:

→ www.styriavitalis.at/angebote/gg-auf-die-plaetze-los/

Ansprechperson: Christine Neuhold
(Kontaktaten auf Seite 3)



Gesundheitsradar für Ihre Gemeinde

BürgerInnen sind gefragt

Kooperation 2



Gemeinsam erheben wir, was BürgerInnen für ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden brauchen und schaffen so eine Basis für die Entwicklung treffsicherer Angebote.

- **Infogespräch mit Gemeindeverantwortlichen (1,5 h):**
Themen festlegen und einen Zeitplan machen
- **Öffentlichkeitsarbeit:** BürgerInnen zum Mitmachen motivieren
- **Befragung:** Online-Befragung für alle BürgerInnen ab 16 Jahren. Auf Wunsch ergänzend Gesprächsrunden mit unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen (z.B. Jugendliche, ältere BürgerInnen, Menschen mit Migrationserfahrung, Familien mit Kleinkindern)
- **Auswertung und Bericht:** durch Styria vitalis
- **Ergebnis- und Planungsworkshop (2 h):**
Styria vitalis präsentiert vor Gemeindeverantwortlichen die Ergebnisse. Handlungsfelder werden identifiziert und priorisiert, ein erstes Umsetzungsthema wird festgelegt.
- **Information an die Bevölkerung:** Artikel für Gemeindezeitung, -website und Social Media; optional: öffentliche Präsentation



Details zum Themenpaket:

→ www.styriavitalis.at/angebote/gg-gesundheitsradar/

Ansprechperson: Gerlinde Malli
(Kontaktdaten auf Seite 3)



Gesundheit konkret

Einzel buchbare Veranstaltungen

2

Wählen Sie aus einem vielfältigen Angebot genau jene Schwerpunkte, die zu Ihren Bedürfnissen passen. Ob Bewegung, Ernährung, psychosoziale Gesundheit, Gesundheitskompetenz oder aktives Altern – die Auswahl ist groß!

Kosten

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

So einfach geht's

Sie wählen ein Angebot für Ihre Gemeinde und nehmen mit uns Kontakt auf. Termin und Ort werden vereinbart.

Wir bieten maßgeschneiderte Öffentlichkeitsarbeit.

Sie unterstützen uns bei der Bewerbung vor Ort sowie bei der Bereitstellung des Veranstaltungsraums.

Wir kommen zu Ihnen und übernehmen die fachliche Umsetzung der Veranstaltung.

Je früher Sie anfragen, desto größer sind die Chancen auf Ihren Wunschtermin

Damit die Referentin/der Referent zu Ihrem Wunschtermin auch Zeit hat, bitte rechtzeitig buchen!

Infos zu allen "Gesundheit konkret"-Angeboten

finden Sie auf den Seiten 25 - 36 sowie online unter:



→ [www.styriavitalis.at/
gg-gesundheit-konkret/](http://www.styriavitalis.at/gg-gesundheit-konkret/)



Erzählcafé

... gemeinsam erinnern, gemeinsam erzählen



Dauer: 1,5 Stunden

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

Ansprechperson & Moderatorin: Petra Traußnig

Im **Erzählcafé** kommen Menschen zusammen, um persönliche Geschichten, Erinnerungen und Erlebnisse auszutauschen. Das gemeinsame Erzählen und Zuhören schafft Begegnungen, fördert das gegenseitige Verständnis und verbindet auf besondere Weise. Freuen Sie sich auf inspirierende Gespräche und einen geselligen, moderierten Austausch zu einem der folgenden Themen: „Biografie und Erinnerung“, „Feste und Traditionen“, „Reisen und Unterwegs“.

Erinnerungsspaziergang

Einst & Jetzt



Dauer: 1,5 Stunden

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

Ansprechperson & Umsetzung: Ines Jungwirth

Gemeinsam mit einer kleinen Gruppe planen wir einen **Spaziergang durch die Gemeinde**. Wir schauen uns bekannte Orte wie beispielsweise alte Häuser und Plätze an. Dabei erinnern wir uns an früher. Auch alte Fotos können dabei helfen. Die TeilnehmerInnen können ihre Erinnerungen, Geschichten und Erlebnisse mit den anderen teilen. Das ist sogar ausdrücklich erwünscht.

Fit für ein langes Leben?

— Anregungen & Tipps



Dauer: 1,5 Stunden

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

Ansprechperson & Referentin: Ines Jungwirth

Die gute Nachricht ist: Wir leben heute länger als früher. Ältere Menschen haben viel Erfahrung. Sie können aber auch Neues lernen, aktiv bleiben und das Leben genießen.

Wichtig ist: Wir können selbst etwas für ein gutes Leben im Alter tun. Der **Vortrag** zeigt sechs einfache Tipps, die dabei helfen, lange selbstständig zu bleiben, eigene Entscheidungen zu treffen und zufrieden zu leben.

Einsamkeit

— Warum sie weh tut, und was hilft



Dauer: 1,5 Stunden

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

Ansprechperson & Referentin: Ines Jungwirth

Wer hat sich nicht schon einmal einsam gefühlt? Nicht nur Alleinlebende sind davon betroffen, auch mitten unter Menschen können wir uns einsam fühlen.

Der **Vortrag** klärt auf, warum Einsamkeit weh tut, und was helfen kann, Einsamkeitsgefühle zu lindern.



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

Worauf achten, um geistig aktiv zu bleiben? Weshalb sollen Kinder nicht nur für die Schule lernen? Wieso macht geistige Anforderung auch in der zweiten Lebenshälfte Sinn?

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

Vergesslich oder doch mehr?

Demenz erkennen



Dauer: 1,5 Stunden

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

Ansprechperson: Ihre Gemeindebegleitung

Referentin: Friederike de Maeyer

Ab wann wird normale Vergesslichkeit zum Warnsignal? Der **Vortrag** erklärt die Unterschiede zwischen altersbedingter Vergesslichkeit, leichter kognitiver Beeinträchtigung und Demenz. Neben typischen Symptomen werden Ursachen, Risikofaktoren, Diagnosewege und präventive Maßnahmen vorgestellt. Ziel ist es, Bewusstsein zu schaffen, frühzeitige Unterstützung zu fördern und den Zugang zu Entlastungsangeboten zu erleichtern.

Eines Tages. Ein Film über Menschen mit Demenz

——— Licht aus, Film an!



Dauer: 2 Stunden

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

Ansprechperson: Ihre Gemeindebegleitung

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

Drei Geschichten erzählen auf einfühlsame Weise, aber auch mit Humor, 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?

Männergesundheit

——— Wie Männer aktiv für ihre Gesundheit sorgen können



Dauer: 1,5 Stunden

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

Ansprechperson: Ihre Gemeindebegleitung

Referent: Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark

Gesundheit ist in unserer Gesellschaft ungleich verteilt und hängt von unterschiedlichsten Faktoren ab – so auch vom Geschlecht. Im Schnitt sterben Männer laut dem Steirischen Gesundheitsbericht rund 5 Jahre früher. Sie trinken und rauchen häufiger. Sie sterben öfter an den Folgen von gesundheitsschädigenden Lebensweisen. Aber warum ist das so? Was braucht es, um dem entgegenzuwirken? Diesen Fragen wollen wir uns in dem **Vortrag** annähern.



Wenn Männer in Krisen geraten ...

Einblicke, Fakten und Lösungsansätze



Dauer: 1,5 Stunden

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

Ansprechperson: Ihre Gemeindebegleitung

Referent: Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark

Wie geraten Männer in Krisen? Wie gehen Männer mit Krisen um? Was brauchen Männer, um Krisen zu bewältigen? Diese und weitere Fragen sollen in dem **Vortrag** geklärt werden. Die Grundlage dafür bilden praxisnahe Einblicke aus der Perspektive der Männerberatung, sowie Fakten rund um das Thema.

Kleine Schritte – große Wirkung

Wie gesunde Gewohnheiten entstehen



Dauer: 1,5 Stunden

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

Ansprechperson & Referent: Robert Gürtler

Wir wissen meist genau, was uns guttut – aber wie setzen wir es dauerhaft um? Ob mehr Bewegung, gesünderes Essen oder weniger Bildschirmzeit: Gute Vorsätze scheitern häufig am Alltag.

Dieser **Vortrag** zeigt Ihnen, wie Lebensstiländerung gelingen kann. Sie erhalten praktische Impulse, wie Sie mit kleinen Schritten große Wirkung erzielen, neue Gewohnheiten entwickeln und Ihre Motivation langfristig aufrechterhalten können.

Kraftvoll in der Lebensmitte

——— Warum Krafttraining für Frauen so wichtig ist



Dauer: 1,5 Stunden

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

Ansprechperson & Referentin: Christine Neuhold

Ab der Lebensmitte beginnt für Frauen eine Zeit körperlicher und hormoneller Veränderungen: Muskelmasse nimmt natürlicherweise ab, der Stoffwechsel verlangsamt sich und die Knochengesundheit rückt zunehmend in den Fokus. Genau jetzt bietet sich die Chance, aktiv gegenzusteuern und neue Kraft zu gewinnen.

In diesem **Vortrag** erfahren Sie, warum gezieltes Krafttraining in den Wechseljahren zu den wirksamsten Maßnahmen für Gesundheit und Wohlbefinden zählt.

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. Wir fühlen uns lebendig. 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.



Gemeinsam zu Fuß gehen

Entdecken. Begegnen. Bewegen.



Dauer: ca. 1,5 Stunden

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

Ansprechpersonen & Referentinnen:

Christine Neuhold, Kathrin Manninger

Zu Fuß unterwegs zu sein, ist einfach und wirkungsvoll. Gemeinsame Spaziergänge bringen Bewegung in unseren Alltag, ermöglichen wertvolle Gespräche und stärken das Miteinander.

Bei unserem **gemeinsamen Spaziergang** verbinden wir Bewegung mit Begegnung und entdecken durch spannende Impulse die vielen Vorteile des Zufußgehens. Machen Sie mit, denn jeder Schritt zählt!

Beim Jausnen kommen d' Leut zsamm

Herzhafte Aufstriche für eine anregende Zeit



Dauer: 2 Stunden

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

Ansprechperson: Ihre Gemeindebegleitung

Referentinnen: Sabine Wallner, Daniela Kreimer

Die steirischen Klassiker Käferbohne und Erdapfel sind Ausgangspunkt für die geschmackliche Reise. Neben der Zubereitung 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!

Süße Versuchungen

Dem Zucker auf der Spur!



Dauer: 1,5 Stunden

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

Ansprechperson: Ihre Gemeindebegleitung

Referentin: Daniela Kreimer

Wie wirkt sich Zucker auf unsere Gesundheit aus? Woran erkenne ich Zuckerfallen? Gibt es Zuckeralternativen und sind diese tatsächlich immer die bessere Wahl?

In diesem **Vortrag** für SeniorInnen erhalten Sie Tipps und Tricks für einen bewussten Umgang mit den süßen Versuchungen des Alltags. Wissenswertes – nicht nur für Naschkatzen!

Essen für die Zukunft

Klimafreundliche Ernährung leicht gemacht



Dauer: 1,5 Stunden

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

Ansprechperson: Ihre Gemeindebegleitung

Referentin: Katharina Herberhold

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 Genusserlebnis bleibt, gibt es in diesem **Vortrag** viele Tipps, wie eine klimafreundliche Ernährung einfach in den Alltag integriert werden kann.



Gemeinsam gesund durch heiße Tage

Hitze, Gesundheit und Lebensqualität in unserer Gemeinde



Dauer: 2 Stunden

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

Ansprechperson & Referentin: Kathrin Manninger

Heiße Tage und Hitzewellen gehören zunehmend zu unserem Alltag. Besonders ältere Menschen, Kinder und gesundheitlich belastete Personen sind von den Auswirkungen betroffen.

Folgende Fragen stehen daher in der **Dialog- und Zukunftswerkstatt** im Mittelpunkt: Wo erleben wir Herausforderungen? Was brauchen die Menschen in unserer Gemeinde? Wie können wir gemeinsam dazu beitragen, in Zukunft gesund und gut durch heiße Tage zu kommen?

Sicher durch die digitale Welt

Onlinewelten verstehen, Risiken erkennen und sicher surfen



Dauer: 1,5 Stunden

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

Ansprechperson: Ihre Gemeindebegleitung

Referent: Oliver Hueber

Menschen aller Altersgruppen bewegen sich täglich im Internet. Neben vielen Vorteilen bringt das auch Herausforderungen mit sich. Erfahren Sie in diesem **Vortrag**, was hinter Themen wie Künstliche Intelligenz (KI) steckt und wie Sie sich vor Internetbetrug, Datenmissbrauch und Fakenews schützen können. Sie erhalten praxisnahe Tipps, um sich sicher und kompetent in Onlinewelten zu bewegen.

Über Medien reden

Herausforderungen & Chancen im digitalen Familienalltag



Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: kostenfrei (Kooperation 1 + 2)

Ansprechperson: Ihre Gemeindebegleitung

ReferentIn: VIVID-Fachstelle für Suchtprävention



Kinder und Jugendliche wachsen ganz selbstverständlich mit Smartphone, Spielkonsole und Internet auf. Neben guten Seiten bergen digitale Medien aber auch Risiken.

In diesem **Vortrag** erfahren Sie, wie Sie Kinder und Jugendliche beim Erlernen eines verantwortungsvollen Umgangs mit digitalen Medien unterstützen können.

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 Gesundheits-Webseiten.



Spaziergang für mehr Zuversicht & Optimismus

— In Bewegung das Wohlbefinden stärken



Dauer: 2 Stunden

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

Ansprechperson: Gemeindebegleitung

Dieser **geführte Spaziergang** verbindet gemeinsame Bewegung mit Anregungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Beim Spazieren wird geplaudert und gelacht. Zusätzlich erhalten die TeilnehmerInnen an mehreren Rastplätzen Impulse für mehr Selbstfürsorge im Alltag, kleine Anregungen zur Stärkung der Zuversicht und leicht umsetzbare Tipps zur Steigerung des Wohlbefindens.

Erste Hilfe in Krisensituationen: Was kann ich als Laie tun?

— Unterstützung in Ausnahmesituationen



Dauer: 1,5 Stunden

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

Ansprechperson & Referent: Christian Fadengruber

Wie kann ich Menschen in psychisch belastenden Situationen unterstützen? Sie erfahren in diesem **Vortrag**, wie Sie Betroffene bei psychischen Belastungen oder Erkrankungen begleiten und angemessen unterstützen können. Und Sie erhalten wertvolle Empfehlungen für den Umgang mit Menschen in akuten Krisensituationen – etwa nach einem Unfall oder einem Unwetter.

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.

*Mitgliedschaft im
Gesunde Gemeinde-
Netzwerk*

3

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 im Einstiegsjahr

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



In den Folgejahren haben Sie jährlich die Wahl:



Kooperation 1:

€ 99.-/Stunde

... für Angebote aus „Gesundheit konkret“.

Keine Verrechnung von Kilometergeld

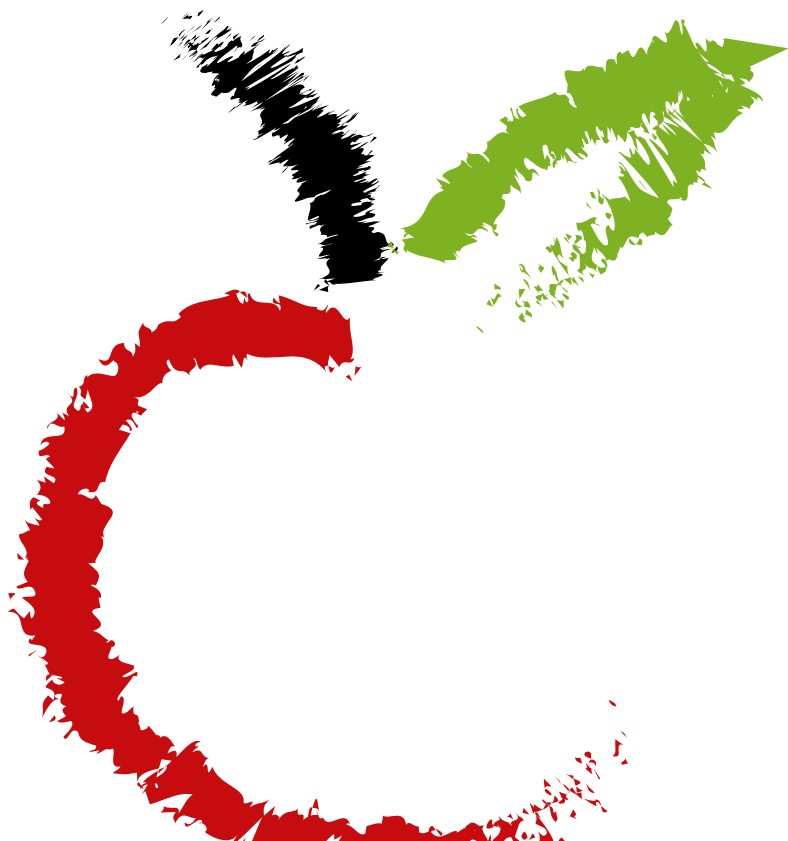


Kooperation 2:

€ 2.200.- Pauschalpreis für 1 Jahr

... für ein Themenpaket 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