



Die »Gesunde Gemeinde«

Ein Programm der »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH

Präsentation Gesunde Gemeinde St.Andrä-Wördern

19.10.2020

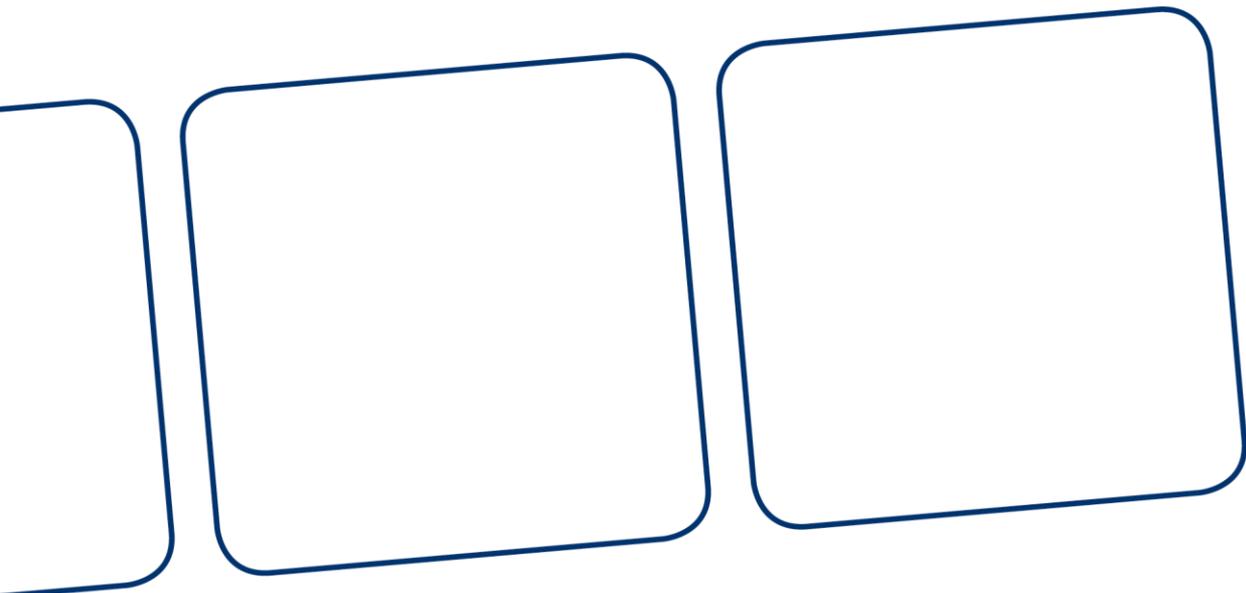
www.noetutgut.at



»Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH



Mag. Alexandra Pernsteiner-Kappl



Wilma Preimel, BA
Tel: 0676 – 858 72 34422
wilma.preimel@noetutgut.at

**Gesunde Gemeinde
Regionalberaterin,
Beraterin
Betriebliche
Gesundheitsförderung**



Anna Speiser
Tel: 0676- 858 72 34426
Anna.speiser@noetutgut.at

**Gesunde Gemeinde
Regionalberaterin,
Vorsorge Aktiv
Regionalkoordinatorin**

www.noetutgut.at

Leitbild

»Tut gut!« hat das Ziel...



- ✓ ...das Bewusstsein für den Wert der Gesundheit zu stärken, die entsprechende Lebensweise der Menschen nachhaltig zu fördern und zu mehr gesundheitlicher Eigenverantwortung anzuregen. Zudem soll Gesundheit bei allen Entscheidungen auf allen Ebenen mitberücksichtigt werden.



UNSERE BEREICHE



Arbeitswelt



Bildung



Gemeinde



Vorsorge



BEREICH ARBEITSWELT



»Gesunder Betrieb«

»Gesunder Gemeindebetrieb«



BEREICH BILDUNG



- »Bewegte Klasse«
- »Bewegte Klasse macht Schule«
- »Bewegte Klasse Sekundarstufe«
- »Gesunde Schule« Sekundarstufe 1
- »Vitalküche«
- »Vitalküche+«
- »Apollonia 2020«



BEREICH GEMEINDE



»Gesunde Gemeinde«

»Angebote Mentale Gesundheit«

»Tut gut«-Schrittweg

»Tut gut«-Wanderweg

(»Tut gut«-Wirt)

»Ernährungsangebot«

»Akademischer Lehrgang«



BEREICH VORSORGE



- »NETZWERK FAMILIE«
- »Treffpunkt Gesundheit«
- »VORSORGEaktiv«
- »VORSORGE Aktiv Junior«





Wie entwickelt sich Gesundheit?

Die  World Health Organization sagt.....



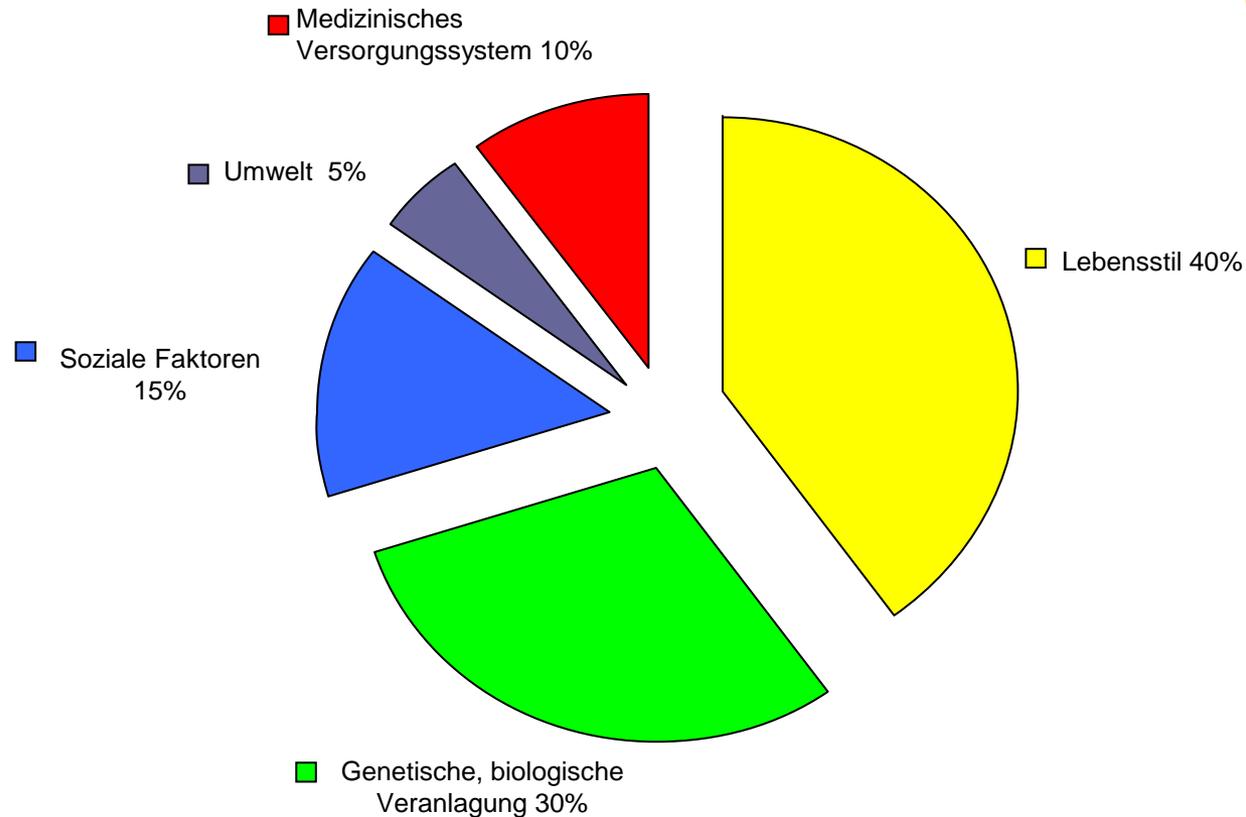
„Gesundheit ist der Zustand völligen körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen **Wohlbefindens** und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Sie wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt;

dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“

Ottawa-Charta, WHO 1986

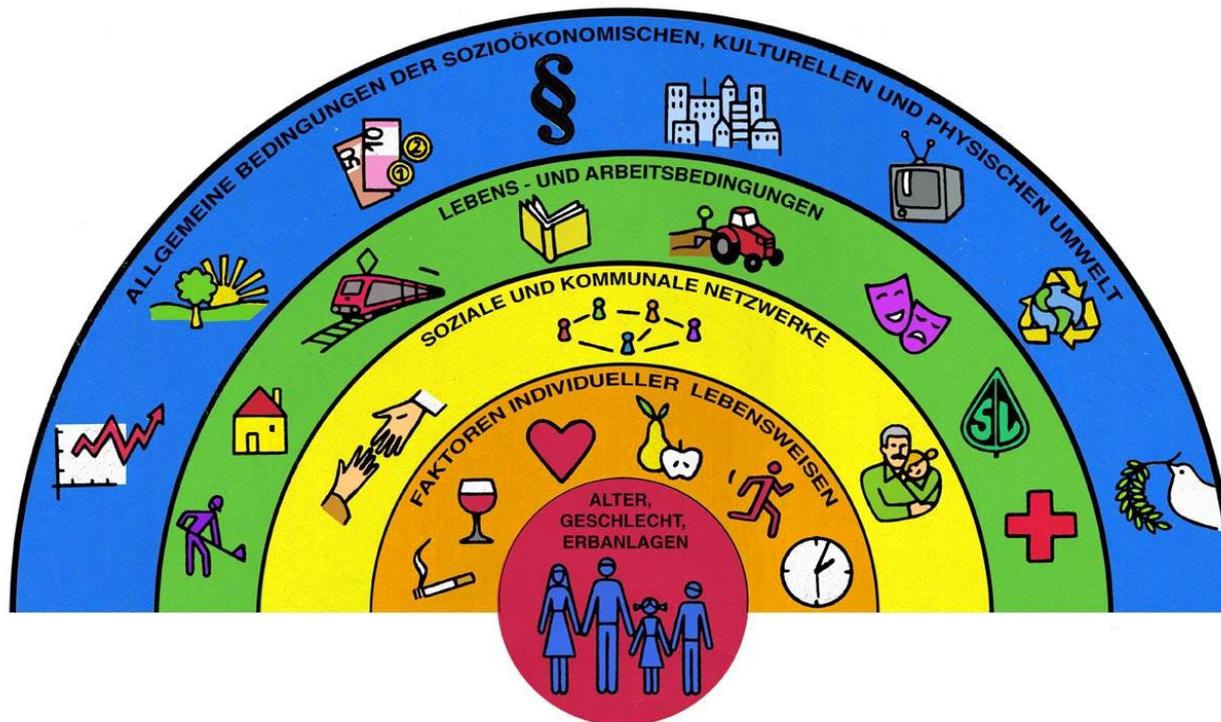


Einflussfaktoren (Determinanten) der Gesundheit und ihr Beitrag zu vorzeitigen Todesfällen



Modifiziert nach J.M. Mc Ginnis, P. Williams-Russo and J. R. Knickman; "The Case For More Active Policy Attention To Health Promotion" in Health Affairs, Volume 21, No 2, March/April 2002 (Datengrundlage USA)

Einflussfaktoren (Determinanten) der Gesundheit



„Fonds Gesundes Österreich“ mod. nach Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991). Policies and strategies to promote social equity in health. Stockholm: Institute for Future Studies.

Was ist Gesundheitsförderung?



Zielt auf Lebensumwelten (Systeme oder Settings) ab um Schutzfaktoren und Ressourcen zu stärken

Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess ab, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen.

Dadurch wird der Mensch befähigt, seine Gesundheit zu stärken.

Was ist Prävention?



Zielt auf Einzelpersonen ab um krankmachende Faktoren auszuschalten oder zu minimieren.

= „Der Krankheit zuvorkommen“

Alle vorbeugenden Maßnahmen, die das Auftreten bzw. Fortschreiten von unerwünschten Ereignissen oder Entwicklungen (z.B. Krankheiten) vermeiden.



Programm »Gesunde Gemeinde«



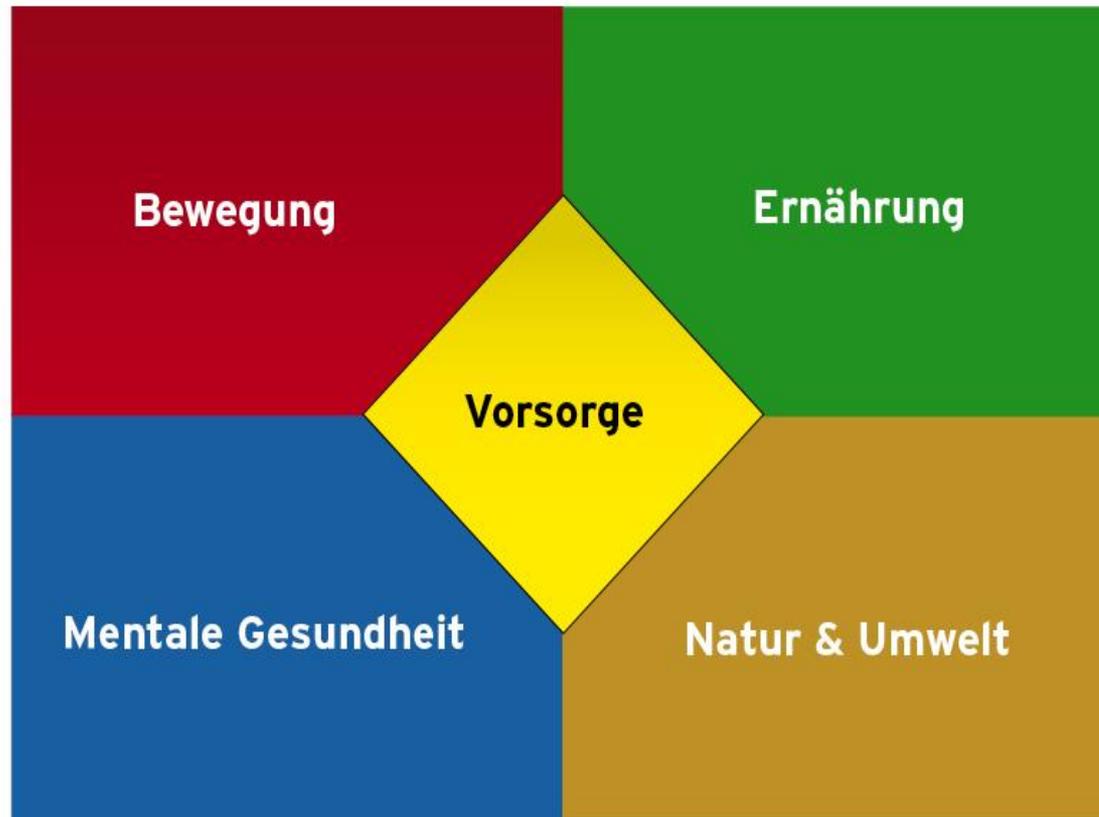


Erfolgsprogramm: »Gesunde Gemeinde«

Heuer Jubiläum 25 Jahre »Gesunde Gemeinde«

- 423 von 573 Gemeinden sind bereits im Programm »Gesunde Gemeinde« – das sind 73% der Gemeinden von NÖ
- Rund 75% aller Bürgerinnen und Bürger leben in einer »Gesunden Gemeinde«
- Über 3000 Personen arbeiten aktiv in den Arbeitskreisen der »Gesunden Gemeinden« mit

Die 5 Bereiche der »Gesunden Gemeinde«





Gemeinde St. Andrä-Wördern...

- Wurde Gesunde Gemeinde durch Gemeinderatsbeschluss 1995
- Vereinbarung mit der »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH (Datenblatt)
- Rahmenbudget-Vorschlag = € 0,40 bis € 1,00 pro EW und Jahr seitens der Gemeinde
- Förderbudget seitens »Tut gut!« abhängig von Qualitätsstufe und EW-Zahl, anteilige Kostenübernahme bis 40% der anerkannten förderbaren Kosten je Projekt.



Wie läuft...

- Ernennung neuer Arbeitskreisleitung 2020 → **Aida Maas- Al Sania**
- Programmpräsentation in der Gemeinde
- Bildung eines offenen Arbeitskreises in der Gemeinde
- Laufender Kontakt mit der Regionalberaterin
- Mind.2- max. 4 Arbeitskreise mit der Regionalberaterin pro Jahr
- Regelmäßige Planung und Umsetzung von »Gesunde Gemeinde« Aktivitäten



Wie ist ein Arbeitskreis zusammengesetzt?



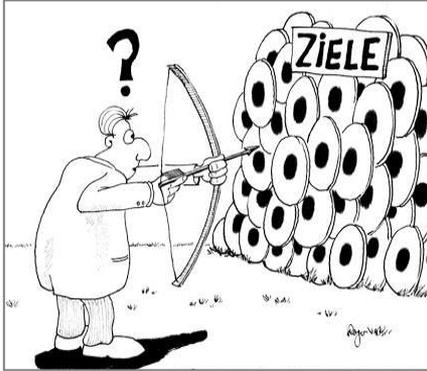
- Alle Personen, die in der Gemeinde zum Thema Gesundheitsförderung und Prävention einen Beitrag leisten möchten sind herzlich eingeladen.
- Der Arbeitskreis wird somit offen und überparteilich geführt!
- Er wird öffentlich ausgeschrieben



Ziele des Arbeitskreises »Gesunde Gemeinde«

Plattform

- ✓ zur Vernetzung von Vereinen, Organisationen und Personen in der Gemeinde, um gemeinsame Aktivitäten zum Thema „Gesundheitsförderung und Prävention“ zu planen, zu organisieren und durchzuführen.
- ✓ Zur Entwicklung von qualitativ hochwertige Aktivitäten, die bis dato in der Gemeinde noch nicht angeboten wurden.
- ✓ Ziel ist es auch, die Projekte möglichst partizipativ zu entwickeln, zu planen und durchzuführen.



Ziele der »Gesunden Gemeinde«



- ✓ Unterstützung bei der gesundheitsfördernden Gestaltung von Gemeindeprojekten durch Maßnahmen in den Bereichen **Ernährung, Bewegung, Mentale Gesundheit, Vorsorge/Medizin und Natur/Umwelt.**
- ✓ Stärkung der Bevölkerung in ihrem gesundheitsfördernden Verhalten.
- ✓ Qualitätssicherung der Angebote und Rahmenbedingungen in den Gemeinden.



- ✓ **Die Regionalberaterin ist für Sie.....**
- ✓ Vernetzungsperson zwischen »Gesunde Gemeinde« und »Tut gut!«
- ✓ Ansprechperson für alle Fragen der »Gesunden Gemeinde« und zu den Programmen/Projekten/Aktionen von »Tut gut!«
- ✓ Unterstützung jeglicher Art





Nächste Schritte

1. Erheben des IST - Zustandes – was gibt es schon in der Gemeinde?
2. Sammeln der ersten Maßnahmvorschläge, die der Arbeitskreis im Rahmen der „Gesunden Gemeinde umsetzen möchte? Priorisierung durch Punktevergabe
3. Bildung eines Arbeitskreises





Was gibt es schon in St. Andrä-Wördern?

Bewegung

- *Sportunion breites Bewegungsangebot
- *Judo
- *Kajak
- *Tanzworkout / Yoga
- *Mamafit
- *Qi Gong
- *Fußball
- *Inline-Hockey
- *Bogenparcour
- *Union Hintersdorf Kirchbach
- *Kinderspielplatz
- *Motorikgeräte (coming soon)
- *Bewegung KIGA / VS

Ernährung

- *Fettkampf
- *Vegetarische Menüs

- *Volkshochschul-Kochkurs (komb. mit italienischem Sprachkurs)

- *Ayurvedischer Kochkurs
- *Biobauern
- *Grenzenlos kochen (mental, sozial)
- *Gesunde Wasserklassen H2Noe Wasserschule
- *Vitalküche in Kindergärten
- *Essen auf Rädern



Was gibt es schon in St. Andrä-Wördern?

Mentale/seelische Gesundheit

- *Therap. Beratung
kostenlos 1x / Monat
- *Soziale Treffpunkte
(Dorfplatz, Veranstaltungen
– jung und alt, Spieleabend)
- *Bücherei
- *Offener Bücherschrank
- *Chöre
- *Improtheater
- *Kulturveranstaltungen

Natur/Umwelt

- *Grenzwanderungen
- *Kapellenweg
- *Goldener Igel
- *NIG-Gemeinde
- *Gemeindepark neu gestaltet
- *Klimabündnis-Gemeinde
- *Rad-, und Pflanzenbörse
- *Gemeinschaftsgärten

Vorsorge

- *Gedächtnistraining
- *Deutschkurse für
Flüchtlinge
- *Sozialarbeit „St. Andrä
Wördern hilft“
- *Nachbarschaftshilfe



Was wollen wir? Welche Ideen gibt es?

Bewegung:

- *Saturday Night Sports
- *Zirkusturnen für mehrere TeilnehmerInnen ab 3 Jahren

Ernährung:

- *Gesunde Kochtreffs



Was wollen wir? Welche Ideen gibt es ?

Mentale/seelische Gesundheit

Senioren Treff (überparteilich)

Alleinesein/Einsamkeit

Angebote- Bezugsperson f.
ältere Menschen,
Besuchsdienst

Inklusion in den Angeboten
und Chancengerechtigkeit

f. Jugendliche:

- Berufscoaching
- Psychotherapie
- Schule

Sprachcafe

Natur/Umwelt

Kistl Garten

Mitwelt- Oasen

Baumpatenschaft

Gemma raus (mit
Kindern/Jugendlichen in den
Wald)

Vorsorge

Gesundheitsbroschüre

Eigenes Logo f. GG
Integrative Projekte (Pedi Bus)

Pflegebereich:
Angehörigenbetreuung
Information über mobile,
zielgruppengerichtete
Therapiemöglichkeiten

Übergeordnet: Wie erreichen
die passenden Angebote die
entsprechende Zielgruppe

Haltungsübungen „Gesunder
Rücken im Kindesalter“

Nationaler Aktionsplan
Bewegung/österr. Empfehlung
für gesundheitswirksame
Bewegung
Freiräume für Jugendliche

Vorhaben für den ersten Arbeitskreis am:

02.11.2020, 19h, Gemeindeamt

Arbeitskreisleitung Aida Maas- Al Sania

Bitte unbedingt anmelden unter:

post@staw.at

1. Anhand der Sammlung aus der Präsentation, erste Planung welche Aktivitäten der Arbeitskreis umsetzen möchte?
3. Definieren der ersten ZIELE/Aktivitäten
4. Festlegen eines Folgetermines zur konkreten Planung der ersten Aktivitäten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und besonders auf Ihre Ideen für ein gesundes St. Andrä- Wördern





**Was habe ich heute für meine Gesundheit
getan?**

Wie sehe ich mich in 5 Jahren?





**Die »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH
wünscht Ihnen viel Erfolg
bei der Umsetzung der
»Gesunden Gemeinde« !**

Danke für Ihre Zeit 😊