



„Gesunde Gemeinde“

Plattform für
Gesundheitsförderung



gesund.leben.tut.gut

 www.noetutgut.at





„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH



Unsere Vision: **Ein Niederösterreich, in dem wir Gesundheit in allen Lebensphasen aktiv und gemeinsam gestalten.**

„Tut gut!“ ist in Gemeinden, Bildungseinrichtungen und in der Arbeitswelt aktiv, um direkt im Alltag zu wirken. Dabei unterstützen wir Menschen in allen Lebensphasen, gesund zu bleiben.

Gesund leben, gesund bleiben!

Was ist eine „Gesunde Gemeinde“?

Eine „Gesunde Gemeinde“ ermöglicht gesundheitsfördernde Angebote direkt vor Ihrer Haustür und ist eine überparteiliche Plattform (in Form eines Arbeitskreises) in der Gemeinde.

Maßnahmen rund um das Thema Gesundheitsförderung und Prävention werden vom Arbeitskreis geplant und umgesetzt. Das können Workshops, Vorträge, Kurse, Veranstaltungen, aber auch Einrichtungen (z. B. „Tut gut!“-Wanderwege, Naschgärten ...) sein. Bereits vorhandene Angebote (z. B. von Vereinen, Schulen, Betrieben ...) werden gebündelt und sichtbar gemacht.

„Gesunde Gemeinden“ werden inhaltlich, personell und finanziell durch „Tut gut!“ unterstützt.



Auch Sie sind Teil der „Gesunden Gemeinde“

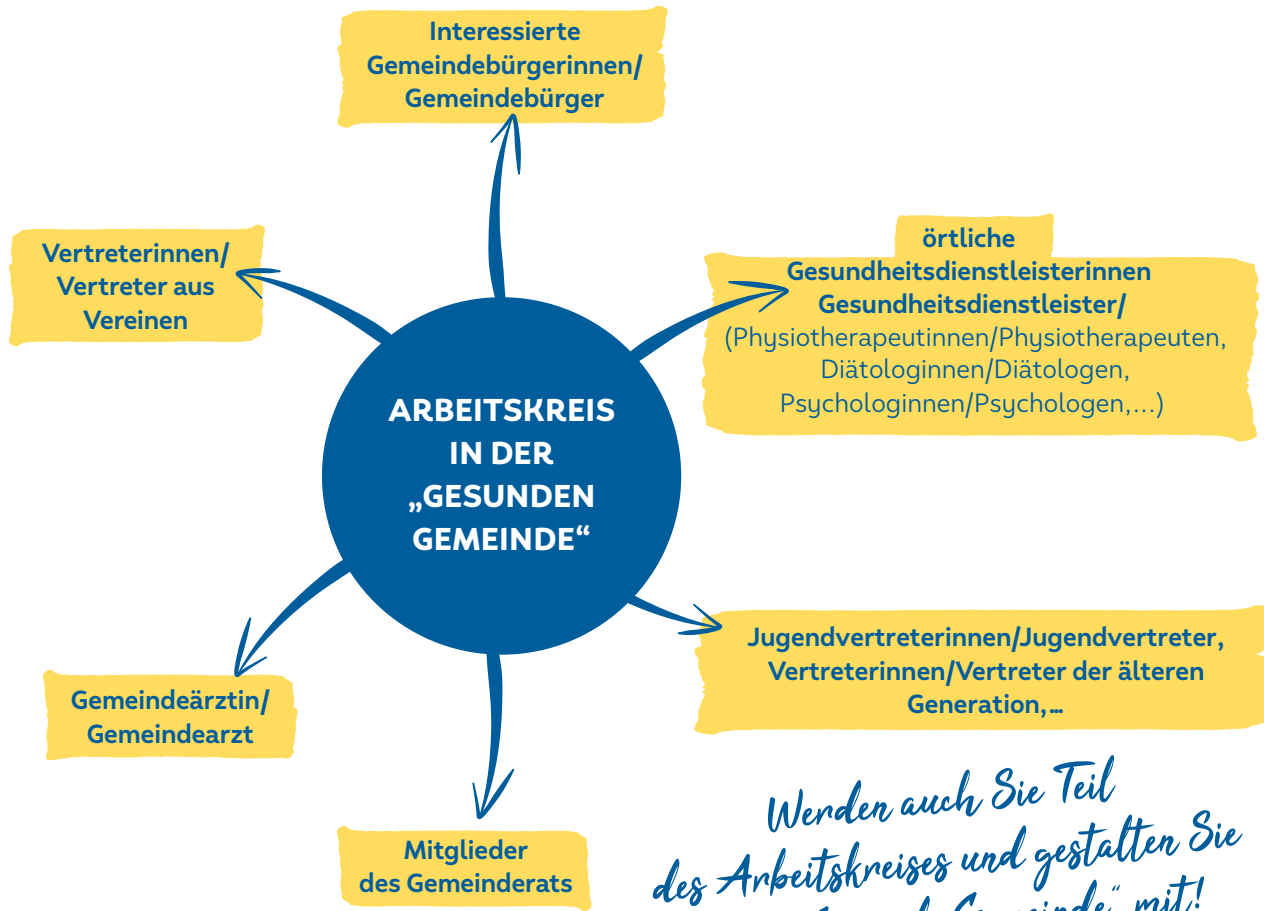
Jede und jeder Interessierte von Jugendlichen bis zur älteren Generation kann und soll sich bei den Arbeitskreisen einbringen, sei es durch die aktive Mitarbeit oder durch eine Idee.

Arbeitskreise finden regelmäßig in der „Gesunden Gemeinde“ statt.

Sie können sich jederzeit beteiligen und mitwirken!

www.noetutgut.at/angebote/gesunde-gemeinde





*Wenden auch Sie Teil
des Arbeitskreises und gestalten Sie
Ihre „Gesunde Gemeinde“ mit!*

Stimmen aus Arbeitskreisen ...



„Mich beeindruckt, wie viele Aspekte eine ‚Gesunde Gemeinde‘ haben kann! Wir spannen den Bogen von Lesungen zu Diskussionen, von körperlicher Betätigung bis zum sportlichen ‚Fit-mach-mit‘, von der Bastelstunde bis zur künstlerischen Betätigung, vom Kochen bis hin zu den schönggeistigen Dingen des Lebens wie Lieder- oder Theaterabende.“

Hans Bednar
Arbeitskreismitglied
„Gesunde Gemeinde“ Hochleithen



„Meine Tätigkeit als Arbeitskreisleiterin erfüllt mich mit Freude, da mir der Gesundheitsbereich sehr am Herzen liegt. Meine Motivation ist es, der Bevölkerung viele Möglichkeiten zu bieten, die Körper und Seele guttun. Im Team Ideen aufzugreifen und daraus tolle Projekte für unsere Bürgerinnen und Bürger zu entwickeln, ist eine wunderbare Aufgabe!“

Andrea Lehner-Fally
Arbeitskreisleiterin
„Gesunde Gemeinde“ Niederleis



„Die ‚Gesunde Gemeinde‘ bietet Strukturen, die die Umsetzung von Gesundheitsförderung in der Gemeinde erleichtern. Das ist besonders wichtig, wenn die Gesundheitsförderung nachhaltig in der Gemeinde verankert werden soll. Sie trägt wesentlich dazu bei, dass Kontinuität und Qualitätssicherung bestehen. Das ist eine große Hilfestellung für mich als Gemeinbedienstete der ‚Gesunden Gemeinde‘ Litschau und Mitglied des Arbeitskreises, da ich effektiv und bedarfsorientiert Projekte und Maßnahmen in meiner Gemeinde umsetzen will.“

Regina Thür
Regionale Gesundheitskoordinatorin,
„Gesunde Gemeinde“ Litschau



„Gesundheitsfördernde Aspekte sind im Sinne präventiver Maßnahmen als wesentlicher Bestandteil der modernen Medizin anzusehen. Die ‚Gesunde Gemeinde‘ versucht dieses Ziel auf multimodaler Ebene zu erreichen. Eine Lifestylemodifikation durch gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Psychohygiene ist essenziell.“

Dr. Christian Hinterdorfer
Allgemeinmediziner und Arbeitskreismitglied
„Gesunde Gemeinde“ Allhartsberg



„ Die ‚Gesunde Gemeinde‘ ist mir wichtig, weil es nicht reicht, wenn wir auf unserer Website schreiben, dass wir eine Wohlfühlgemeinde sind. Mir ist es ein besonders Anliegen, dass die Gemeinde von den Bürgerinnen und Bürgern auch so erlebt und gespürt wird!“

Herbert Wandl
Bürgermeister und
regionaler Gesundheitskoordinator
„Gesunde Gemeinde“ Gerersdorf



„ Als Regionalberaterinnen und Regionalberater begleiten wir die ‚Gesunden Gemeinden‘, um für ihre Bürgerinnen und Bürger ein gesundes Umfeld zu schaffen. Dabei erlebe ich viele wunderbare Begegnungen mit Menschen, denen Gesundheit am Herzen liegt. Durch ihr großartiges Engagement in den Arbeitskreisen leisten sie einen wertvollen Beitrag, damit Niederösterreich nachhaltig gesünder wird.“

Mag.ª Andrea Hebesberger
Regionalberaterin der
„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH



Die Angebote der „Gesunden Gemeinde“ umfassen die 5 Qualitätsbereiche:





BEWEGUNG

„Tut gut!“-Schrittweg der anderen Art in Muckendorf-Wipfing

(Beispiel aus einer „Gesunden Gemeinde“)

Einen Schrittweg mit „Kreativ-Meile“, die regelmäßig neu gestaltet wird und so immer spannend und attraktiv bleibt, hat die „Gesunde Gemeinde“ Muckendorf-Wipfing ins Leben gerufen. Im ersten Jahr lag der Schwerpunkt auf „Sehen und Hören“. Der Schrittweg wurde mit verschiedenen Klangstationen ausgestattet, mit einem Barfußweg erweitert und für Dehnungs- und Balanceübungen nutzbar gemacht. Auch Stationen zum Meditieren und Verweilen laden heute ein.





ERNÄHRUNG

Kinder-Kochwerkstatt in Blindenmarkt

(Beispiel aus einer „Gesunden Gemeinde“)

Das Ziel der „Gesunden Gemeinde“ war, Kinder im Volksschulalter für den Umgang mit Lebensmitteln und deren Wert zu sensibilisieren. Diätologinnen und Diätologen aus der Gemeinde wurden beauftragt, das im Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“ entwickelte Projekt durchzuführen. Der richtige Umgang mit Lebensmitteln, ernährungsbewusstes Kochen und gemeinsames Essen sind wichtig – das soll bereits bei Kindern gefördert werden.





MENTALE GESUNDHEIT

„Ruck ma zsam - bleib mobil“ in Tulbing

(Beispiel aus einer „Gesunden Gemeinde“)

Für die Altersgruppe 50+ findet in der „Gesunde Gemeinde“ Tulbing einmal im Monat eine Veranstaltung unter dem Titel „Ruck ma z’sam – bleib mobil!“ statt. Die Treffen sind in zwei Programmpunkte unterteilt: Zuerst gibt es Tipps und Tricks, um die Mobilität zu erhalten. Der zweite Programmpunkt widmet sich dem gemütlichen Beisammensein bei Tee, Kaffee und Kuchen. Es gibt die Möglichkeit zum Plaudern und um Neuigkeiten auszutauschen. In Zusammenarbeit mit der Generation 50+ entwickelt sich dieses soziale Projekt immer weiter. So entstand auf Wunsch der Teilnehmerinnen/Teilnehmer und durch ihre aktive Mithilfe auch eine Spielgruppe und eine Gedächtnistrainingsgruppe. Auch ein Fahrtendienst wurde eingerichtet.





UMWELT/NATUR

Essbares Waidhofen an der Thaya

(Beispiel aus einer „Gesunden Gemeinde“)

Ziel der „Gesunden Gemeinde“ Waidhofen an der Thaya war und ist die Bepflanzung des Stadtparks mit Naschhecken und Obstbäumen. Es wurden zudem Hochbeete aufgestellt, die mit Beeren und Gemüse bepflanzt wurden. Die Betreuung der Hochbeete übernehmen bis auf Weiteres die Schülerinnen und Schüler der ansässigen Schulen.

Die Bevölkerung kann sich – je nach Jahreszeit – an der Vielfalt der Produkte bedienen und davon naschen.





VORSORGE/MEDIZIN

„Lange Nacht der Gesundheit“ in Baden

(Beispiel aus einer „Gesunden Gemeinde“)

Für die Sichtbarmachung aller medizinischen und therapeutischen Angebote in der Stadt wurde von der Gesundheitsabteilung der Stadtgemeinde Baden die „Lange Nacht der Gesundheit“ ausgerufen.

Über 100 Ärztinnen und Ärzte sowie Gesundheitsdienstleisterinnen und Gesundheitsdienstleister waren von dieser Idee begeistert und erklärten sich sofort bereit mitzumachen. Die Anbieterinnen und Anbieter präsentierten sich in den eigenen Praxisräumlichkeiten. Zur Bewerbung wurde eine 100-seitige Broschüre mit allen Angeboten erstellt. Die Stationen reichten vom Schlaganfallrisiko-Test über Iris-Diagnostik und Sensomotorik-Training bis hin zu Kurzberatungen, Schnuppermassagen, Lerntypbestimmung, gesundes Kochen, Anti-Aging-Beratungen, Hörtests uvm.





Qualitätssicherung in der „Gesunden Gemeinde“

„Gesunde Gemeinden“ sind jene Gemeinden, die sich durch einen Gemeinderatsbeschluss dazu entschlossen haben, mehr zur Gesundheitsförderung und Vorsorge beizutragen. Es gibt einen Arbeitskreis mit Leitung und ein Budget für die Aktivitäten der „Gesunden Gemeinde“.

„Gesunde Gemeinden“ haben die Möglichkeit, sich zertifizieren zu lassen. Dabei gibt es unterschiedliche Qualitätsstufen der „Gesunden Gemeinde“.

Die erste Stufe ist die Zertifizierungsstufe „Bronze“. Danach kann die Zertifizierungsstufe „Silber“ angestrebt werden. Die höchste Zertifizierungsstufe ist „Gold“.



Zertifizierungsstufe „Bronze“

Die Zertifizierungsstufe „Bronze“ zeichnet Gemeinden aus, die ein gewisses Maß an Kontinuität und Qualitätssicherung in der Gesundheitsförderung und Prävention erfüllen.

„Bronze“ gilt als Grundlage für die Erlangung der Zertifizierungsstufe „Silber“.

Die Basis für die Erlangung der Zertifizierungsstufe „Bronze“ sind die **gelebte Partizipation und Qualitätssicherung**.

Die Arbeitskreissitzungen müssen öffentlich angekündigt und zugänglich sein. Im Sinne der Qualitätssicherung müssen diese offenen Arbeitskreissitzungen mindestens 2-mal jährlich stattfinden.



Zertifizierungsstufe „Silber“

Die Zertifizierungsstufe „Silber“ ist eine höhere Auszeichnung einer Gemeinde im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention. Durch Maßnahmen für die Erlangung der Zertifizierung soll es zu einer Stärkung der Ergebnisqualität kommen.

Für die Erlangung von „Silber“ ist es notwendig, dass die Kriterien der Zertifizierung „Bronze“ erfüllt sind und dass ein Mitglied des Arbeitskreises der „Gesunden Gemeinde“ einen **Fortbildungsworkshop von „Tut gut!“ absolviert** und das erlernte **Wissen in Form eines umgesetzten Praxisbeispiels** Anwendung findet.

Die Gültigkeit der Zertifizierungsstufe „Silber“ ist wie alle Zertifizierungen auf einen Zeitraum von drei Jahren begrenzt und kann danach wieder neu erworben werden.



Zertifizierungsstufe „Gold“

„Gold“ ist die höchste Zertifizierungsstufe, die eine „Gesunde Gemeinde“ erlangen kann. Dafür muss die „Gesunde Gemeinde“ in der Gemeinde nachhaltig verankert sein. Strukturen sind geschaffen und die Inhalte werden nach den Kriterien von „Tut gut!“ und der Gesundheitsförderung umgesetzt.

Eine „Gold-Gemeinde“ agiert als **„Best Practice“-Beispiel in der kommunalen Gesundheitsförderung** und soll als „Leuchtturm“ anderen „Gesunden Gemeinden“ in Niederösterreich dienen.

Für die Erreichung der „Gold“-Zertifizierung muss eine Gemeinde bereits die Zertifizierungsstufe „Silber“ erlangt haben.



Ihre Vorteile als „Gesunde Gemeinde“ auf einen Blick:

- Maßgeschneiderte Begleitung durch die Regionalberaterin/ den Regionalberater
- Programmpäsentation und Mithilfe beim Aufbau des Arbeitskreises durch die Regionalberaterin/den Regionalberater
- Qualitätssicherung durch Zertifizierungen (Bronze/Silber/Gold)
- Unterstützung bei der Planung und Organisation von Maßnahmen in der „Gesunden Gemeinde“
- Projektangebote von „Tut gut!“ (Schwerpunktthemen etc.)
- Individualisierter „Gesunde Gemeinde“-Auftritt (Logo, Plakate, Social Media Logo, ...)
- „Gesunde Gemeinde“-Ortstafel und Marketingmaterial
- Finanzielle Unterstützung
- Vernetzung der „Gesunden Gemeinden“ (bei „Galaveranstaltungen“, Workshops, etc.)



Weiterführende „Tut gut!“-Angebote für „Gesunde Gemeinden“ finden Sie hier:

„Tut gut!“-
Wanderwege

„Tut gut!“-
Schrittweg

Ernährungs-
angebote

„Angebote
Mentale
Gesundheit“

„Treff.Punkt.
Gesundheit“

Universitäts-
lehrgang
„Regionale
Gesundheits-
koordination“

„Vorsorge
Aktiv“

„Vorsorge
Aktiv Junior“

„Vitalküche“

„Netzwerk
Familie“

„Gesunder
Gemeinde-
betrieb“



Impressum: Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich:

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Fotos: iStockphoto.com, Philipp Monihart, Christian Paumann; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at); Druckabwicklung: Bergerprint GmbH, Gmünd © November 2023



PEFC zertifiziert

Dieses Papier stammt aus
nachhaltig bewirtschafteten
Wäldern und kontrollierten
Quellen

www.pefc.org

*„Wir fördern
Gesundheit dort,
wo Sie zu Hause sind!“*



Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:



gesundegemeinde@noetutgut.at



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at