



**AUSGABE 2025**

**Allein – aber nicht einsam!**  
**Sozialer Isolation und Einsamkeit entgegenwirken**

Praxisbeispiele aus Niederösterreichs „Gesunden Gemeinden“





## VORWORT



„Es gibt nichts Schöneres,  
als jemanden, der genau dann  
an unserer Tür klopft, wenn wir  
gerade das Gefühl haben,  
von allen Welt verlassen zu sein.“

Jochen Mariss

„Gesund und mental fit bis ins hohe Alter – das wünschen wir uns alle. Mit einer zunehmenden Anzahl an Lebensjahren wird das jedoch immer schwieriger und das psychische Wohlbefinden nimmt ab. Gemeinsam mit ‚Tut gut!‘ wollen wir Risikofaktoren wie Einsamkeit und sozialer Isolation entgegenwirken. Freiwilliges soziales Engagement sowie soziale Einbindung wirken präventiv und wie ein Schutzschirm gegen Vereinsamung und für mentale Gesundheit. In der vorliegenden Broschüre finden sich gesammelte Projekte aus ‚Gesunden Gemeinden‘, die Vorzeigecharakter haben und Nachahmerinnen und Nachahmer suchen.

Jede Idee zählt, jede Aktivität hilft und bringt ein Mehr an mentaler Gesundheit im Alter.

Viel Freude bei der Lektüre und bleiben Sie gesund!“

Johanna Mikl-Leitner  
Landeshauptfrau

Ludwig Schleritzko  
Landesrat





# ALLEIN – ABER NICHT EINSAM!

## Sozialer Isolation und Einsamkeit entgegenwirken

Soziale Isolation und Einsamkeit verursachen negative gesundheitliche Auswirkungen. Betroffene Personen haben ein um 50 % höheres Sterblichkeitsrisiko, leiden häufiger an Depressionen und zeigen ein um 27 % höheres Risiko, an kardiovaskulären Erkrankungen zu leiden.

Darüber hinaus wird Einsamkeit mit verminderter Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen in Verbindung gebracht. Damit sind Einsamkeit und soziale Isolation hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Auswirkungen mit anderen Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, Adipositas und Bluthochdruck vergleichbar.

Besonders betroffen davon ist die ältere Generation.

Und genau deshalb haben wir von „Tut gut!“ entschieden, uns dafür zu engagieren, dass für ältere Personen in Niederösterreich Angebote bzw. Projekte geschaffen werden, die sozialer Isolation und Einsamkeit und dem dadurch verursachten Leid entgegenwirken. Durch die Angebote soll die mentale Gesundheit positiv beeinflusst werden.

### Wir wollten daher erfahren:

- welche Gemeinden sich diesem Thema bereits widmen,
- wie sie dies tun bzw. wie das Angebot konkret aufgebaut ist und
- wie es von der Zielgruppe angenommen wird.

### Ziel war es:

- das Wissen der Gemeinden zu nutzen,
- anderen Gemeinden Ideen zu liefern, wie soziale Isolation reduziert werden kann, und vor allem
- sichtbar zu machen, wie bemüht und engagiert unsere niederösterreichischen Gemeinden sind.



Es ist einer der bewegendsten Momente, jemandem ein Lächeln auf das Gesicht zu zaubern und zu beobachten, wie der Tag dadurch eine andere Wendung nimmt. Vor allem wenn diese Menschen alleinstehend sind! Danke, dass Sie ihnen Aufmerksamkeit schenken!

Mag.<sup>a</sup> Irene Burian  
Projektleitung



# BEISPIELE GUTER PRAXIS

## „GESUNDE GEMEINDEN“ ALLENTSTEIG, ECHSENBACH UND SCHWARZENAU

PROJEKTTITEL	<b>Gesundheitscafé</b>
WEBSITE	-
PROJEKTLEITUNG	<b>Marianne Zimm</b> <b>Rotes Kreuz Allentsteig</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Elisabeth Kramreiter</b>

Im Rahmen des Community-Nursing-Projektes, welches 2022 in den Gemeinden Allentsteig, Echtsenbach und Schwarzenau startete, entstand die Idee eines monatlichen Treffens für Seniorinnen und Senioren. Einerseits mit dem Gedanken, der sozialen Isolation entgegenzuwirken, andererseits um die Gesundheitskompetenz der Bürgerinnen und Bürger zu stärken. Das Gesundheitscafé deckt beide Aspekte gleichermaßen ab. Das Gesundheitscafé findet seitdem einmal im Monat (jeden 2. Donnerstag) statt und beinhaltet Vorträge/Workshops zu einem gesundheitsrelevanten Thema. Themen, die bereits behandelt wurden, waren z. B. „Gesund und sicher durch den Herbst“, „Seelische Gesundheit in der kalten Jahreszeit“ sowie „Blutdruck und Schwindel“. Im Anschluss einer jeden Veranstaltung folgt ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

**Ziel:** ist es, im Rahmen der Gesundheitsförderung tätig zu sein und den Bürgerinnen und Bürgern gesundheitsrelevante Informationen möglichst niederschwellig näherzubringen. Dies geschieht in Form von kostenlosen Vorträgen/Workshops. Außerdem ist es uns wichtig, Personen zu erreichen, die kein großes soziales Netzwerk haben. Wir möchten ihnen durch das Gesundheitscafé die Möglichkeit bieten, neue Kontakte zu knüpfen, und ihnen somit mehr soziale Teilhabe zu ermöglichen. Für Personen, die nicht selbstständig mobil sind, bietet das Rote Kreuz Allentsteig kostenlos den Transport an.

**Setting:** Das Gesundheitscafé findet jeden 2. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr statt (Dauer ca. 2 Stunden). Immer abwechselnd in einer der drei Gemeinden – Allentsteig, Echtsenbach oder Schwarzenau. Auch wenn das Gesundheitscafé in einer anderen Gemeinde als der eigenen stattfindet, ist man herzlich eingeladen, dabei zu sein.

Zu Beginn findet immer ein Vortrag/Workshop zu einem Gesundheitsthema statt (ca. 30–45 Minuten). Für die Besucherinnen und Besucher gibt es jeweils ein Handout mit den wichtigsten Infos zum Mitnehmen. Anschließend an den Vortrag/Workshop folgt ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Es ist Zeit zum Plaudern und Austauschen mit anderen Besucherinnen und Besuchern.

Die Anzahl der teilnehmenden Besucherinnen und Besucher variierte bisher zwischen 15 und 60 Personen.



**Gelingensbedingungen:**

- Interessante Themen
- Transportmöglichkeit für Personen, die nicht mehr selbst mobil sind
- Gute Zusammenarbeit mit der Gemeinde
- Werbung in der Gemeindezeitung, bei Seniorenverbänden etc.

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren sowie alle interessierten Personen



Fotocredit: Marianne Zimm



Fotocredit: Marianne Zimm



Fotocredit: Marianne Zimm

**„GESUNDE GEMEINDEN“ ALLENTSTEIG, ECHSENBACH UND SCHWARZENAU**

PROJEKTTITEL	<b>Post für dich</b>
WEBSITE	-
PROJEKTLLEITUNG	<b>Marianne Zimm</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Elisabeth Kramreiter</b>

Die Idee zu dem Projekt entstand aus der Thematik der sozialen Isolation allein lebender Seniorinnen und Senioren, die vor allem in der (Vor-)Weihnachtszeit erkennbar ist. Die Umsetzung des Projektes „Post für dich“ erfolgte in Zusammenarbeit der Community Nurse mit den jeweiligen Volksschulen der Gemeinden Allentsteig, Echsenbach und Schwarzenau. Alle allein lebenden Seniorinnen und Senioren ab einem Alter von 70 Jahren erhielten zu Weihnachten einen liebevoll und farbenfroh gestalteten Brief von einem Volksschulkind. Die Seniorinnen und Senioren hatten auch die Möglichkeit, einen Antwortbrief zu verfassen. Die Community Nurse kümmerte sich dabei sowohl um das Verschicken der Briefe als auch um das Retournieren der Antwortbriefe an die Kinder.

**Benefit Seniorinnen und Senioren:** Überraschung und Freude, Bekämpfen der Einsamkeit, Aktivierung zum Antworten

**Benefit Kinder:** Schreibkompetenz verbessern, Stimulieren des Gedankenflusses, sinnerfassendes Lesen von fremden Texten wird trainiert

**Generationendialog:** Schülerinnen und Schüler schreiben Briefe an allein lebende Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde. Nach den Weihnachtsferien wurde die Antwortpost in der Schule vorgelesen und besprochen. Die Seniorinnen und Senioren werden aktiviert, einen Brief als Antwort zu schreiben. Dieses Projekt soll für weitere Anlässe rund ums Jahr fortgesetzt werden (z. B. Ostern, Muttertag ...)

**Ziel** war es, der sozialen Isolation beziehungsweise dem Gefühl der Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken. Die Kinder gestalteten liebevolle Briefe für allein lebende Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger. Diese hatten auch die Möglichkeit zu antworten. Wer dies wollte, konnte den Antwortbrief bis Ende Jänner bei der Gemeinde abgeben. Die Briefe wurden anschließend von der Community Nurse an die Volksschulen retourniert.

**Setting:**

Zeitpunkt: (Vor-)Weihnachtszeit. In den Briefen wurden die Seniorinnen und Senioren nach ihrem eigenen Erleben von Weihnachten in ihrer Kindheit gefragt. Dabei wurden viele rührende Geschichten aus der



Nachkriegszeit berichtet. Die Freude über den Brief war sowohl bei den Seniorinnen und Senioren als auch bei den Kindern sehr groß!

Die Volksschulkinder schrieben einen Brief oder malten ein Bild.

In der Volksschule wurden dann die Antwortbriefe gemeinsam mit den Kindern vorgelesen. Jene Kinder, die keinen Antwortbrief von den Seniorinnen und Senioren bekamen, erhielten einen Brief von der Community Nurse als Dankeschön.

**Gelingensbedingungen:**

- Gute Organisation beim Ablauf
- Datenschutz beachten
- Bedenken, dass nicht jedes Kind einen Antwortbrief erhalten wird

**Zielgruppe:** Alle allein lebenden Seniorinnen und Senioren ab 70 Jahren und die Volksschulkinder



Fotocredit: Marianne Zimm



Fotocredit: Marianne Zimm



Fotocredit: Marianne Zimm

**„GESUNDE GEMEINDE“ ALTENDORF**

PROJEKTTITEL	<b>Gesellig und bewegt in Altendorf</b>
WEBSITE	-
PROJEKTLEITUNG	<b>Waltraud Grabner</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Theresa Schweiger</b>

Zusammenkommen und Geselligkeit in Kombination mit Bewegung an der frischen Luft sind die besten Zutaten für die Stärkung der Gesundheit. Ab einem gewissen Alter gibt es öfter Hemmungen, zu Bewegungskursen zu gehen – diese Hemmungen sollen durch das Projekt abgebaut werden. Die Teilnahme soll kostenlos und für jede und jeden möglich sein. Die Bewegungsimpulse werden an die Ausgangslage der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst.

Die Projektleiterin hat durch ihre langjährige Tätigkeit als Bewegungstrainerin guten Kontakt zu vielen älteren Menschen in Altendorf. Jene, die nun bereits 70 sind, kommen immer seltener zu Angeboten im Ort. Nun sollen das gesellige Zusammenkommen und der Spaß an Bewegung auch im fortgeschrittenen Alter oder mit so manchen körperlichen Beeinträchtigungen wieder gefördert werden. Zusätzlich sollen Personen angesprochen werden, die bisher vielleicht nicht so gern zu Bewegungskursen gekommen sind, denn bei diesem Projekt steht das Miteinander im Vordergrund, um der Einsamkeit entgegenzuwirken!

**Ziel** ist es, Personen höheren Alters, die sonst nicht an Bewegungskursen teilnehmen, zu motivieren zusammenzukommen und sich gemeinsam zu bewegen. Die Kontakte untereinander werden gestärkt und der Wunsch nach weiteren Treffen dieser Art kann erfüllt werden. Gemeinsam und bewegt in Altendorf alt werden ist möglich.

**Setting:** Die Einheiten finden im Freien bzw. im Feuerwehrhaus Altendorf statt. Beispielsweise gab es im Sommer Bewegung im Freien zum Thema Sturzprophylaxe und ein Osteoporose-Training. Immer mit der Möglichkeit zum Austausch untereinander und zu geselligem Beisammensein.

**Gelingensbedingungen:**

- Das Fachwissen als Dipl.-Krankenschwester und langjährige Bewegungstrainerin steht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern natürlich zur Verfügung
- Die ältere Bevölkerung wurde durch persönliche Ansprache und Mundpropaganda eingeladen und zur Teilnahme motiviert



Fotocredit: Doris Morgenbesser





- Hilfreich für die Umsetzung sind ein geeigneter Raum im Ort und Freiflächen, die leicht erreichbar sind

**Zielgruppe:** Personen mit wenig Gelegenheit zum Kontaktknüpfen, allein Lebende, Personen, die körperlich aktiv sein möchten, Menschen mit Gesundheitsproblemen, Menschen mit Behinderung, jede Person, die Bewegung mit Geselligkeit verknüpfen möchte



Fotocredit: Doris Morgenbesser

## „GESUNDE GEMEINDE“ ARBESBACH

PROJEKTTITEL	<b>Bunter Nachmittag für Menschen, deren Vergesslichkeit ein Problem ist</b>
WEBSITE	<b><a href="http://www.arbesbach.at">www.arbesbach.at</a> und <a href="http://www.caritas-pflege.at">www.caritas-pflege.at</a></b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Helga Weber</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Veronika Müllner</b>

Für an Demenz erkrankte Menschen aus unserem Gemeindegebiet und den Nachbargemeinden ist dieses Angebot vor Ort eine große Bereicherung. Es wurde der Wunsch nach einer zeitlich begrenzten Betreuung bekannt und die pflegenden Angehörigen haben daher Kontakt mit der Gemeinde Arbesbach, speziell mit der Arbeitskreisleitung der „Gesunden Gemeinde“, hergestellt. Gerade die Betreuung in einer gewohnten Umgebung – die Nachmittage finden im Pfarrheim statt, einer Räumlichkeit, die fast allen Betroffenen bekannt ist – ist ideal und so können die betroffenen Familien zumindest für einen Nachmittag im Monat von der Betreuung enthoben werden.

Die Aktivitäten werden saisonal angepasst (der Jahreskreis wird aktiv gelebt), es gibt Ausflüge, Spaziergänge, es wird getanzt etc. und es gibt auch religiöse Angebote. Die demenzkranken Menschen erhalten von einer speziell ausgebildeten Fachkraft der Caritas St. Pölten und mindestens 3 ehrenamtlichen Freiwilligen, die ebenfalls Erfahrung im Umgang mit an Demenz erkrankten Personen haben, eine spezielle Förderung.

Im März wurden beispielsweise Palmbuschen gebunden. Im Sommer gab es einen lustigen Nachmittag mit Eisessen. Ein kleiner Ausflug zu einer nahe gelegenen Stiftskirche mit anschließender Einkehr zu einer kleinen Jause stand auch auf dem Programm.

**Ziel** ist es, Kontaktmöglichkeiten für diese Personen zu schaffen, damit sie nicht nur in ihrem Haus allein sind. Ein weiteres Ziel ist es, eine generationenübergreifende Verbindung zu schaffen. Bei diesen Treffen sind oft Kinder mit dabei und es werden zum Beispiel gemeinsam Spiele gespielt.

**Setting:** Die Nachmittage finden im Pfarrheim statt

**Gelingensbedingungen:**

- Ausgebildete Fachkraft und ehrenamtliche Freiwillige

**Zielgruppe:** Alleinstehende, ältere Personen, die Kontakt suchen und sich mit anderen austauschen wollen, Menschen mit Demenz



Fotocredit: „Gesunde Gemeinde“ Arbesbach



## „GESUNDE GEMEINDE“ BRUNN AN DER WILD

PROJEKTTITEL	<b>Seniorennachmittag</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Eva Kainrath</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Alexandra Hofbauer</b>

Unter dem Motto „Gemeinsam – nicht einsam“ sind alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Brunn an der Wild einmal im Monat zu einem gemeinsamen Spielenachmittag eingeladen. Organisiert wird dieses Treffen vom Seniorenbundobmann Gottfried Kaindl in Kooperation mit der Gemeinde. Bei den regelmäßigen Treffen sind meistens ca. 20 Personen anwesend.

**Ziel** ist das Zusammenkommen zu einem geselligen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, um miteinander zu lachen, zu spielen und sich auszutauschen. Das gemeinsame Spiel fördert nicht nur das Denken und die Kommunikation, sondern trägt auch maßgeblich dazu bei, die zwischenmenschlichen Beziehungen in der Gemeinde zu erhalten und auszubauen. Wie der Volksmund sagt: „Durchs Reden kommen d’Leut zam“, werden bei dieser Gelegenheit alle wichtigen Dinge, die in der Gemeinde passieren, mitgeteilt und besprochen. Die Damen der Runde bringen zu den Treffen selbst gemachte Mehlspeisen und Knabbereien mit, damit alle bestens versorgt sind und die Gemütlichkeit nicht zu kurz kommt. Die Rezepte können bei dieser Gelegenheit auch gleich ausgetauscht werden.

Gespielt werden bekannte Gesellschaftsspiele, die selbst mitgebracht werden oder bereits auf der Gemeinde aufliegen. Gespielt wird, bis das Gemeindeamt am Abend schließt.

Bei dieser Gelegenheit können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch gleich Bücher aus der Lesecke ausborgen, die von den Gemeindegewerinnen und Gemeindegewertern zur Verfügung gestellt werden.

**Zielgruppe:** Personen mit wenig Gelegenheit zum Kontaktknüpfen und allein Lebende



Fotocredit: Gottfried Kaindl



## „GESUNDE GEMEINDE“ ECHSENBACH

PROJEKTTITEL	<b>Wandertreff</b>
WEBSITE	<b>www.echsenbach.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Maria Kletzl</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Elisabeth Kramreiter</b>

Die Idee zum Wandertreff stammt von einer Dame aus Echsenbach, die nicht mehr allein wandern wollte. So starteten wir über die Gemeinde einen regelmäßigen Termin, wo sich Interessierte ohne Voranmeldung zum Wandern treffen konnten. Seit Oktober 2018 gibt es nun die regelmäßigen Wanderungen, die sehr beliebt sind. Manchmal haben wir über 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer und im Sommer begleiten auch Kinder die Wandergruppe. Ein bunter Mix von Alt und Jung! Beliebt ist natürlich auch der gemeinsame Abschluss bei einer Jause.

**Ziel** des Wandertreffs ist die Aufrechterhaltung der regelmäßigen Wanderungen. Die teilnehmenden Personen haben Bewegung an der frischen Luft, die mentale Gesundheit wird durch die Kommunikation mit anderen während und nach der Wanderung gefördert. Kontakte zwischen allen Generationen werden gefördert und Freundschaften geschlossen. Die Wanderungen an der frischen Luft finden bei jedem Wetter statt.

**Setting:** Jeden 3. Montag treffen sich Seniorinnen und Senioren und mittlerweile auch jüngere Personen um 14:00 Uhr vor dem Gemeindeamt in Echsenbach, um zu einer gemeinsamen Wanderung aufzubrechen. Die Wanderungen finden im Gemeindegebiet, teilweise auch in den Nachbargemeinden statt.

### **Gelingsbedingungen:**

- Hartnäckig bleiben. Wir starteten am Anfang auch mit 3 bis 5 Personen.

**Zielgruppe:** Personen mit wenig Gelegenheit zum Kontaktknüpfen, allein Lebende, alle Personen von Jung bis Alt sind herzlich eingeladen!



Fotocredit: Maria Kletzl



Fotocredit: Maria Kletzl



Fotocredit: „Gesunde Gemeinde“ Emmersdorf

## „GESUNDE GEMEINDE“ EMMERSDORF

PROJEKTTITEL	<b>Gemeinsam an damals erinnern – Zeitreise durch die Topothek</b>
WEBSITE	<b>www.emmersdorf.gv.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Andrea Hebesberger</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Andrea Hebesberger</b>

Im Jahr 2019 wurde die Topothek Emmersdorf gegründet und im Rahmen einer Feier den Bürgerinnen und Bürgern vorgestellt. Seitdem finden mehrmals im Jahr gemeinsame gesellige Abende für Seniorinnen und Senioren statt, an denen unser Topothekar Peter Grill Einblicke in das digitale Archiv gibt und wo man sich gemeinsam über alte und neue Zeiten austauscht. Die Veranstaltungen sind kostenlos und finden in Kooperation mit dem Seniorenverein und der „Gesunden Gemeinde“ in unregelmäßigen Abständen in Gasthäusern oder Gemeinderäumlichkeiten statt. Weiters fanden ab Sommer 2022 persönliche Interviews/Gespräche mit älteren Emmersdorfer Bürgerinnen und Bürgern statt, um die Topothek und die Emmersdorfer Orts-Chronik mit ihren lebendigen Geschichten, Anekdoten und Erinnerungen zu erweitern. Die Gespräche wurden vom Bürgermeister und der Bildungsgemeinderätin persönlich geführt. Die Einladung zu den Abenden für Seniorinnen und Senioren erfolgt in Kooperation mit der Gemeinde oder dem Seniorenverein.

**Ziel:** In erste Linie ist es das Ziel, durch diese gemeinsamen Abende ältere Personen in die Gemeinschaft zu holen und mithilfe von Bild- und Videomaterial aus vergangenen Zeiten gemeinsam in Erinnerungen zu schwelgen. Das fördert den Austausch und die Kommunikation und wirkt gegen Einsamkeit. Zudem wird dadurch auch die Topothek lebendig und aktuell gehalten. Neues Material kommt dazu und (noch) unbekannte Personen/Objekte auf Fotos werden oftmals von den eingeladenen Seniorinnen und Senioren erkannt und können somit beschriftet und ergänzt werden. Weiters soll die Emmersdorfer Orts-Chronik um lebendige Geschichten und Erinnerungen von älteren Gemeindegewohnerinnen und Gemeindegewohnern erweitert werden.

**Setting:** Gasthaus oder Gemeindesaal und entsprechende Technik-Ausstattung

### Gelingensbedingungen:

- Entsprechende Räumlichkeiten und Technik muss vorhanden sein
- Interesse der teilnehmenden Seniorinnen und Senioren
- Unterstützung durch die Gemeinde
- Engagierte Personen, welche die Topothek aktuell halten
- Für die persönlichen Interviews ist der Zeitfaktor die große Herausforderung
- Fotos und Bericht in kommunalen Medien

**Zielgruppe:** Vorrangig Seniorinnen und Senioren (Verein), aber auch alle interessierten Personen, die in geselliger Runde gemeinsam in die Vergangenheit blicken und sich darüber austauschen wollen



Fotocredit: „Gesunde Gemeinde“ Emmersdorf



## „GESUNDE GEMEINDE“ FALLBACH

PROJEKTTITEL	<b>Beim Reden kommen die Leut' zam</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Monika Schodl</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Claudia Deix</b>

Im Rahmen eines Arbeitskreises der „Gesunden Gemeinde“ wurde eingebracht, dass so viele ältere Menschen allein zu Hause sitzen und ihren Kaffee trinken. Frau Monika Schodl meinte, dass z. B. ihre Mama doch ihren Kaffee auf dem Platz der Gemeinde, der im Zuge der Dorferneuerung neu gestaltet wurde, einnehmen könnte. Zitat: „Da sitzt aber so gut wie nie jemand. Jeder trinkt seinen Kaffee allein zu Haus!“ So entstand die Idee, die Plätze in den Katastralgemeinden zu beleben und zu einem zentralen fixen Treffpunkt für die ältere Generation zu machen, und zwar an ausgewählten Tagen zur gleichen Zeit in allen fünf Katastralgemeinden bei den Plauderbankerln, Treffpunkte für die ältere Generation entstehen.

**Ziel:** Durch das Projekt sollen vor allem die älteren Leute sehr niederschwellig die Möglichkeit haben, sich mit anderen Leuten aus der Gemeinde sozial zu vernetzen, auszutauschen, zu plaudern, am sozialen Leben teilhaben und generationenübergreifend in die Gemeinde integriert werden. Da gerade in sehr kleinen Gemeinden oft nicht eine Gaststätte als Treffpunkt zur Verfügung steht, soll im urbanen Raum ein Treffpunkt für ältere Menschen entstehen, der regelmäßig genutzt wird.

**Setting:** In jeder Katastralgemeinde wird zum gleichen Termin zur selben Uhrzeit ein Treffpunkt für das Plauderbankerl ausgeschrieben per Gemeindezeitung bzw. Internet.

### Gelingensbedingungen und Stolpersteine:

- Eine Ansprechperson je Katastralgemeinde
- Breite Ankündigung
- Öffentliche Plätze, Sitzmöglichkeiten
- Der Pfarrer und der Bürgermeister sollen ins Boot geholt werden, sodass sich viele ältere Personen angesprochen fühlen

**Zielgruppe:** Allein Lebende, Personen mit wenig Gelegenheit zum Kontakteknüpfen



Fotocredit: Monika Schodl



Fotocredit: Monika Schodl



Fotocredit: „Gesunde Gemeinde“ Gföhl

## „GESUNDE GEMEINDE“ GFÖHL

PROJEKTTITEL	<b>Gesundheits-Café</b>
WEBSITE	-
PROJEKTLEITUNG	<b>Katharina Braun</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Elisabeth Kramreiter</b>

Anlass für die Idee war der Wunsch, Gesundheitsförderung an den Mann und die Frau – Zielgruppe 65+ – zu bringen. Deshalb entstand die Idee, einmal im Monat einen kurzen Vortrag über Gesundheitsthemen anzubieten, nach dem man sich in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen austauschen und auch noch Fragen stellen kann. Dieses Angebot wird in Zusammenarbeit mit dem Projekt Community Nursing, DGKP Frau Katharina Braun und der „Gesunden Gemeinde“ angeboten.

Dazu wird ein Gesundheitsthema wie z. B. „Gesund und sicher durch den Herbst – Wie kann man Stürze vermeiden?“ oder „Ätherische Öle in der Hausapotheke – Wie und wofür wende ich sie an?“ etc. gesucht und vorbereitet. Manchmal findet dies auch mit externen Vortragenden statt. Der Vortrag soll ca. 20–30 Minuten dauern. Die Einladungen werden öffentlich ausgehängt und zusätzlich werden sie bei Treffen des Seniorenbundes und des Pensionistenverbandes ausgeteilt. Mundpropaganda ist ebenfalls ein sehr wichtiges Element, das auch sehr gut funktioniert.

**Ziel** ist es, auf der einen Seite das Gesundheitsbewusstsein zu stärken und zu fördern und auf der anderen Seite der sozialen Isolation entgegenzuwirken.

### Setting:

Einmal im Monat wird ein Gesundheits-Café angeboten. Es findet im Stadtsaal der Stadtgemeinde Gföhl statt, da dieser einen barrierefreien Zugang hat.

### Gelingsbedingungen:

- Wichtig ist es, die Veranstaltung bekannt zu machen und viele Einladungen auszuteilen
- Am Anfang kann es sein, dass nicht sehr viele Personen daran teilnehmen, aber durch die Mundpropaganda werden es von Mal zu Mal mehr

**Zielgruppe:** Hauptzielgruppe sind Seniorinnen und Senioren bzw. Pensionistinnen und Pensionisten; es wird aber niemand ausgeschlossen!



Fotocredit: „Gesunde Gemeinde“ Gföhl



## „GESUNDE GEMEINDE“ GÖPFRITZ AN DER WILD

PROJEKTTITEL	<b>Café Seinerzeit – Wie woa den des ...?</b>
WEBSITE	<b>www.goepfritz-wild.gv.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Ing. Franz Rabl und Monika Auer</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Elisabeth Kramreiter</b>

**Das Thema:** Die neue Einsamkeit hat derzeit Konjunktur – durch die Digitalisierung und Corona geht sie quer durch alle Gesellschaftsschichten und niemand ist davor gefeit, ob Jung oder Alt, Mann oder Frau, Arm oder Reich ...

Im Café Seinerzeit wollen wir uns bewusst Zeit nehmen und dem entgegenwirken – durch Bewegung mit Ge(h)schichten, durch Erinnern, Plaudern und Erzählen. Das Projekt „Café Seinerzeit – Wia woa den des ...?“ bewahrt ein Stück Vergangenheit und gibt es an die Generationen weiter. Im Café Seinerzeit wird über die Geschichte und die Zukunft getratscht.

Das Café Seinerzeit ist „mobil“ – ob wie schon bisher in den Dörfern oder im Gasthaus, wo gewisse Zukunftsperspektiven entstehen.

Göpfritz an der Wild bekommt für sein Projekt „Café Seinerzeit“ ganz tolle Unterstützung von „Nachbarschaftshilfe plus“.

**Ziel** ist es, monatliche Treffen, sogenannte Erzählcafés, zu organisieren, um der Isolation und Vereinsamung der älteren Bevölkerung entgegenzuwirken. Geboten werden: Lesungen – Erzählungen – Erinnerungen – Erfahrungsaustausch.

**Setting:** Kaffeerunde mit Informationsaustausch. Kaffee und Mehlspeisen werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

**Zielgruppe:** Alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinde



Fotocredit: Monika Auer



Fotocredit: Monika Auer



## „GESUNDE GEMEINDE“ **GRAFENEGG**

PROJEKTTITEL	<b>Fitnesstreff für unsere jung gebliebenen 60+</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Leopoldine Nastberger</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Claudia Deix</b>

Wir möchten den teilnehmenden Personen Bewegungseinheiten anbieten. Wir haben das Glück, eine super Trainerin zu haben. Danach gibt es noch die Möglichkeit, sich gemütlich zu unterhalten. Es ist mir ein großes Anliegen, Personen, die nicht so mobil sind, ins Boot zu holen. Diese Personen können gerne abgeholt werden. Mein Interesse besteht darin, dass sich die älteren Menschen wieder mehr treffen und Bewegung machen können und dass danach das Gesellige auch nicht zu kurz kommt. Nach unseren Bewegungseinheiten, die jeden Donnerstag von 16:00 bis 17:00 Uhr angeboten werden, gibt es eine gute Jause. Wir wollen unsere Seniorinnen und Senioren glücklich sehen. Auch für mobilitätseingeschränkte Menschen haben wir ein Bewegungsangebot wie Sesselturnen, Finger- und Fußgymnastik sowie Gedächtnistraining. Wir wollen ein soziales Miteinander schaffen.

**Ziel** ist es, dass sich Freundschaften bilden und miteinander gesprochen wird und dass eventuell Bewegung auch wieder ein Thema wird.

**Setting:** Saal für Bewegung, danach gute Jause

### **Gelingsbedingungen und Stolpersteine:**

- Ein Saal muss organisiert werden
- Fachkraft für die Bewegungseinheiten muss gefunden werden
- Aussendung zur Bewerbung

### **Zielgruppe:**

Personen mit wenig Gelegenheit zum Kontakteknüpfen, vor Kurzem in den Ruhestand gegangene Personen, mobilitätseingeschränkte Personen

## „GESUNDE GEMEINDE“ **GROSSMUGL**

PROJEKTTITEL	<b>Spielesachmittag</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Margit Wasner</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Claudia Deix</b>

Beim gemeinsamen Spielesachmittag sind einmal wöchentlich alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinde eingeladen, einen gemütlichen Nachmittag mit guten Gesprächen, Kaffee, Kuchen und verschiedenen Spielen zu verbringen. Organisiert werden diese Treffen von Margit Wasner und den anderen teilnehmenden Personen. Die Spielerunde wurde bereits vor 25 Jahren ins Leben gerufen. Damals hatte eine Gruppe sehr aktiver Seniorinnen und Senioren die Idee, einmal in der Woche gemeinsam einen Nachmittag zu verbringen. Aufgrund der langen Laufzeit ist deutlich zu sehen, wie gut dieses Angebot angenommen wird und wie wichtig es ist, gemeinsam Zeit zu verbringen.

**Ziel** ist es, möglichst vielen Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit zu bieten, sich zu treffen, zu plaudern, zu lachen und gemeinsam Zeit zu verbringen. Zusätzlich werden bei den unterschiedlichen Spielen das Gedächtnis, die Konzentration und andere Fähigkeiten gefördert.

**Setting:** Der Spielesachmittag findet einmal wöchentlich zwischen 14:00 und 17:00 Uhr im Pfarrheim statt. Seniorinnen und Senioren ab ca. 60 Jahren bis ins hohe Alter nehmen daran teil. Derzeit besteht die Gruppe aus etwa 15 Personen. Kaffee und Kuchen werden von den teilnehmenden Personen gebracht.

### **Gelingsbedingungen und Stolpersteine:**

- Die Gruppe muss gut zusammenpassen und ähnliche Interessen bei der Spieleauswahl haben
- Die Kommunikation muss funktionieren und man muss sich gut absprechen, um Missverständnisse zu vermeiden
- Gute Kommunikation mit der Besitzerin bzw. dem Besitzer der Räumlichkeiten – in diesem Fall: Pfarre

**Zielgruppe:** Allein Lebende, Personen mit wenig Gelegenheit zum Kontakteknüpfen, Personen im Ruhestand





## „GESUNDE GEMEINDE“ GROSSRUSSBACH

PROJEKTTITEL	Das „SENI-OHR“
WEBSITE	-
PROJEKTLEITUNG	Hans Scheck
REGIONALBERATERIN	Claudia Deix

Anlass zur Projektgründung war ein medizinischer Vortrag einer Internistin, die im Vortrag den Satz sagte: „Einsamkeit ist tödlich.“ Dieser Satz brannte sich ein im Kopf und motivierte Herrn Scheck, etwas zu unternehmen. So wurde ein monatliches Treffen im Gemeindeamt organisiert, wo man sich in einem ungezwungenen und kostenfreien Rahmen austauschen kann.

Das „SENI-OHR“ ist ein ehrenamtliches Projekt für alle Seniorinnen und Senioren der Pfarrgemeinde Großrußbach. Diese Initiative wird von der Marktgemeinde Großrußbach mitgetragen. Die Überlegung zu diesem Projekt war es, einen unkomplizierten Rahmen zu schaffen, in dem sich alle Seniorinnen und Senioren entspannt treffen und austauschen können. Die Regelmäßigkeit der Treffen gibt Orientierung und Vorfreude. Es wird ein gemütlicher, barrierefreier Rahmen im Gemeindezentrum geboten, wo man einfach entspannt miteinander plaudern und davon berichten kann, was einen bewegt. Geführt werden diese Runden von Hans Scheck, der die Treffen organisiert und ein offenes Ohr hat.



Fotocredit: „Gesunde Gemeinde“ Großrußbach

Mittlerweile haben sich zwei Helferinnen gefunden, damit die Termine aufgeteilt werden können. Die Hauptaktivität ist Kommunikation – sich austauschen, Neuigkeiten berichten, über das reden, was einen bewegt.

**Ziel** ist es, möglichst viele Seniorinnen und Senioren anzusprechen, was schon umgesetzt wurde: Beim Projektstart im März 2024 nahmen 12 Personen teil, im September 2024 waren es bereits 35. Das Projekt soll jährlich weitergeführt werden. Es hat sich auch schon gemeindeübergreifend herumgesprochen, dass es hier einen schönen Treffpunkt gibt – auch diese Gäste sind willkommen!

**Setting:** Man trifft sich immer am 1. Montag im Monat im Foyer des Gemeindezentrums. Unser Setting umschreibt das soziale Gefüge von älteren Menschen, die Gesellschaft und Gespräche suchen, das Alleinsein satt haben, die Wartezeit in der Ordination verkürzen wollen, gerne mit anderen Kaffee/Tee trinken und über Gott und die Welt reden wollen.

### Gelingsbedingungen und Stolpersteine:

- Achten auf Barrierefreiheit
- Genügend großer Raum, Kaffeemaschine, Gläser, Geschirr etc. sollen vorhanden sein
- Wichtig ist die Regelmäßigkeit

**Zielgruppe:** Zielgruppe sind ALLE Seniorinnen und Senioren, egal welcher Verbände oder politischen Ausrichtung, alle sind willkommen!



Fotocredit: „Gesunde Gemeinde“ Großrußbach





## „GESUNDE GEMEINDE“ **KARLSTETTEN**

PROJEKTTITEL	<b>„Tut gut!“-Gehirnjogging – Training einmal anders</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLLEITUNG	<b>Sieglinde Krenn</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Lisa Völker</b>

Nach meiner Pensionierung habe ich eine Ausbildung zur MAS-Demenztrainerin absolviert und da ich dieses Wissen weitergeben möchte, habe ich mich für dieses Projekt entschlossen. Ich bin in Karlstetten aufgewachsen und weiß durch Workshops, dass es Einwohnerinnen und Einwohner gibt, die allein leben, aber auch Paare, die sich in Gemeinschaft austauschen möchten. Es ist leider bei vielen Menschen die Angst vorhanden, sich zu blamieren. Es soll während des Trainings der Alltag ausgeblendet sein und der Spaß im Vordergrund stehen. Folgende Methoden werden angewendet: Gedächtnistraining, Wortfindung, Wahrnehmungsübungen für alle Sinne, logische Verbindungen, Texte/Inhalte merken, Assoziationen verknüpfen/Loci-Methode, gemeinsame Gespräche und ein gemütliches Beisammensein.

**Ziel:** Mit diesem Projekt möchte ich Menschen aktivieren und motivieren, wieder aktiv am Leben teilzunehmen. Erhaltung der eigenen Kompetenzen, Förderung des positiven Selbstbildes und das soziale Miteinander sind die wichtigsten Ziele.

**Setting:** Das Treffen findet einmal pro Woche am Vormittag für 2 Stunden in der neuen Fußballkantine statt. Diese ist barrierefrei. Es ist kein Alterslimit vorgegeben, durch das Thema und da das Training am Vormittag stattfindet, werden eher ältere Menschen angesprochen.

### **Gelingsbedingungen und Stolpersteine:**

- Geeignete Lokalität (Barrierefreiheit)
- Wer ist meine Zielgruppe?
- Zeit für Vorbereitungen
- Materialien (Flip-Chart etc.)

**Zielgruppe:** Menschen, die geistig aktiv sein möchten, allein Lebende und Personen mit wenig Gelegenheit zum Kontakteknüpfen



## „GESUNDE GEMEINDE“ **KAUTZEN**

PROJEKTTITEL	<b>Wandergruppe Kautzen</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLLEITUNG	<b>Gerhard Neid</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Alexandra Hofbauer</b>

Anlass zur Projektgründung: Ausreichend Bewegung ist das Grundrezept, um bis ins hohe Alter fit zu sein. Nach unserem Pensionsantritt (4 Männer aus Kautzen) haben wir beschlossen, uns jeden Montag zu einer gemeinsamen Wanderung zu treffen, da es speziell für Männer in Kautzen keine Bewegungsangebote gegeben hat. Die Grundidee war immer die Leidenschaft für Bewegung, im Speziellen fürs Wandern, mit anderen zu teilen und unsere Runde ist durch Mundpropaganda immer größer geworden. Heute wandern rund 25–30 Personen jeden Montag auf unterschiedlichen Runden rund um Kautzen. Die Wanderung wird jede Woche von jemand anderem organisiert. Das Angebot ist unkompliziert und niederschwellig.

**Ziel** ist es, Freude an der Bewegung zu haben oder zu gewinnen. Ebenso der regelmäßige Sozialkontakt.

**Setting:** Die Wanderungen beginnen jeden Montag (in der Wandersaison von September bis Pfingsten) um 8:00 Uhr am Parkplatz vor der Kirche. Die Route ist immer eine Woche im Vorhinein bekannt und hat meist eine Länge von ca. 10–14 Kilometern. Wir gehen immer gemeinsam in der Gruppe. Den Abschluss der Wanderung bildet ein gemütliches Beisammensein.

### **Gelingsbedingungen und Stolpersteine:**

- Zu Beginn braucht man eine Person, die die Leitung übernimmt und sich jede Woche eine neue Route überlegt
- Es braucht einen Kommunikationskanal, um Infos weiterzugeben
- Wenn wir Wanderungen außerhalb der Gemeinde planen, bilden wir Fahrgemeinschaften

**Zielgruppe:** Bei unseren Wanderungen nehmen Männer, hauptsächlich Senioren teil





## „GESUNDE GEMEINDE“ **KREUTTAL**

PROJEKTTITEL	<b>Handarbeitsrunde</b>
WEBSITE	-
PROJEKTLAUFLEITUNG	<b>Hannelore Gabitzer</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Claudia Deix</b>

Bei einer Arbeitskreissitzung der „Gesunden Gemeinde“ Kreuttal wurden einige Projekte angesprochen und in der Diskussion entstand die Idee, einmal pro Monat eine Handarbeitsrunde abzuhalten.

Das **Ziel** des Projektes ist es, Alleinstehende oder Personen, die wenig Gelegenheit haben, Kontakte zu knüpfen, zusammenzubringen und dabei das Handarbeiten wieder populärer zu machen. Durch die fachliche Unterstützung bei den Treffen soll es zudem gelingen, kleinere Reparaturen und Ausbesserungsarbeiten wieder selber vornehmen zu können.

**Setting:** Die Zielgruppe sind hauptsächlich Frauen mit Interesse am Handarbeiten, die Erfahrungen mit anderen austauschen möchten und neue Fertigkeiten erlernen wollen. Für viele steht aber hauptsächlich der soziale Kontakt, das gemeinsame Arbeiten und das Sich-gegenseitig-Unterstützen im Vordergrund. Die Runde trifft sich jeden 2. Donnerstag im Monat für ca. 3 Stunden im Vereinshaus der Gemeinde Kreuttal. Dieses Vereinshaus wird von verschiedenen Vereinen (z. B. Verschönerungsverein), den Pensionistinnen und Pensionisten, den Seniorinnen und Senioren sowie der „Gesunden Gemeinde“ kostenlos genützt. Jedes Jahr in der Adventzeit veranstaltet die Handarbeitsrunde mit den Volksschulkindern einen generationenübergreifenden Nachmittag und bastelt mit den Kindern kleine Weihnachtsgeschenke.

### **Gelingensbedingungen:**

- Gute Bewerbung, damit genügend Interessierte erreicht werden
- Eine Person, die über Handarbeitsfähigkeiten verfügt und die Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer unterstützen sowie beraten kann
- Eine geeignete Räumlichkeit



## „GESUNDE GEMEINDE“ **KRUMAU AM KAMP**

PROJEKTTITEL	<b>Kaffeezirkel – eine regelmäßige Runde</b>
WEBSITE	<b>www.krumau.at</b>
PROJEKTLAUFLEITUNG	<b>Daniela Hofbauer-Schrefl und Susanna Schöndorfer</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Elisabeth Kramreiter</b>

In unserer Gemeinde ist der Altersdurchschnitt überdurchschnittlich hoch. Letztes Jahr hat unser Nahversorger geschlossen, der auch ein zentraler Treffpunkt für die ältere Generation war. Neben einem netten Gespräch mit der Verkäuferin gab es dort auch einen Kaffeeautomaten, der zum Verweilen einlud.

Wir hörten immer wieder von den Menschen, dass ihnen der soziale Kontakt verloren geht. Es gibt immer weniger Gelegenheit, Gleichgesinnte zu treffen, gemeinsame Aktivitäten werden seltener. In den letzten Monaten arbeiteten wir intensiv an Konzepten, um dem entgegenzuwirken. Daraus ist die Initiative „Kaffeezirkel“ entstanden.

Der Kaffeezirkel soll für die ältere Generation als neuer Treffpunkt dienen. Er findet jeden 2. und 4. Montag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr mit breit gefächertem Programm statt. Um Abwechslung zu bieten, sind verschiedene Aktivitäten geplant.

**Ziel:** Der Kaffeezirkel soll dauerhaft etabliert werden und Bürgerinnen und Bürgern in der zweiten Lebenshälfte die Möglichkeit bieten, soziale Kontakte zu pflegen und in einem ungezwungenen Rahmen Informationen und Unterstützung zu bekommen.

**Setting:** Gasthaus Hauer in Krumau

### **Gelingensbedingungen und Stolpersteine:**

- Genug Freiwillige finden, die mit Engagement und Begeisterung die ältere Generation unterstützen möchten

**Zielgruppe:** Menschen in der zweiten Lebenshälfte





## „GESUNDE GEMEINDE“ **LAA AN DER THAYA**

PROJEKTTITEL	<b>Seniorenjause der Stadtgemeinde Laa an der Thaya</b>
WEBSITE	<b>www.laa.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Helga Thenmayer</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Claudia Deix</b>

Die Seniorenjause der Stadtgemeinde Laa an der Thaya ist eine Initiative der Stadt, welche seit über vier Jahrzehnten monatlich stattfindet. Hier einige bisherige Programmpunkte: Vorträge (Bandagisten, Basteln), Information (Community Nurse), Musik und Tanz (Fasching, Kirtag), Brauchtumpflege (Muttertag, Weihnachten).

**Ziel:** Dabei steht der soziale Austausch der Menschen über 60 in der Stadtgemeinde Laa im Mittelpunkt. Die Stadtgemeinde lädt zu Kaffee und Kuchen. Man wird dem Bedürfnis älterer Menschen nach Kommunikation, Information, Bildung und Freizeitgestaltung gerecht. Sie erhalten hier außerdem Unterstützung und auch die Brauchtumpflege darf nicht zu kurz kommen. Immer wieder stehen die Jausen auch unter einem besonderen Motto: Fasching, Kirtag, Muttertag, Weihnachten, Oktoberfest usw. Im Mittelpunkt ist dabei immer der soziale Austausch zwischen den älteren Bürgerinnen und Bürgern. Kommunikation und gemütliche, niederschwellige, unparteiische Gespräche bei einer kleinen Jause mit Gleichgesinnten sind bei vielen dieser Generation Lichtblicke und frohe Momente.

**Setting:** Es gibt 10 Mal im Jahr ein Zusammentreffen (im Juli und August wird eine Pause eingelegt)

### **Gelingsbedingungen:**

- Entsprechende Räumlichkeit

**Zielgruppe:** Alle Seniorinnen und Senioren über 60 in der Stadtgemeinde Laa



Fotocredit: „Gesunde Gemeinde“ Laa



## „GESUNDE GEMEINDE“ **MARCHEGG/BREITENSEE**

PROJEKTTITEL	<b>Miteinander – Füreinander – Kontakt und Gemeinschaft in jedem Alter</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Elisabeth Fischer</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Alexandra Reis</b>

### **Projektbegründung:**

Die COVID-19-Krise hat soziale Isolation und Einsamkeit noch mehr ins Zentrum der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit katapultiert. Einsamkeit, soziale Isolierung und Verlassenheitsgefühle sind ein weit verbreitetes Problem unserer heutigen Gesellschaft.

### **Ziel:**

Ziel ist es, im Rahmen des jährlichen Schwerpunktes regelmäßige soziale Kontakt zu anderen Menschen aufzubauen und zu vertiefen.

### **Setting(s) und Zielgruppe(n):**

Seniorinnen und Senioren

### **Aktivitäten und Methoden (Techniken) des Projekts:**

**Projekt:** Schürzen nähen und bedrucken/bemalen.

Zum Bedrucken verwendeten wir Blätter und Blüten aus unseren Gärten.

**Projekt:** Töpfern – Weihnachtsschmuck, Teller, Schalen sowie

Deko in verschiedenen Techniken gestalten

**Projekt:** Seniorenturnen – Verbesserung von Mobilität, Fitness, Kraft und Gleichgewicht

### **Zentrale Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner zum Ermöglichen der Projekte:**

Die „Gesunden Gemeinden“ Marchegg und Breitensee stellen jeweils einen Raum zur Verfügung.

Es sind weitere Aktivitäten sowie Projekte in Planung.



Fotocredit: privat



## „GESUNDE GEMEINDE“ MARIA ANZBACH

PROJEKTTITEL	<b>Miteinander spielen mit dem MOBILEN SPIELTEAM</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Elisabeth Zidar und Waltraud Grassberger</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Lisa Völker</b>

Durch ehrenamtliche Hausbesuche im Rahmen der Pfarrcaritas wurden wir auf die soziale Isolation von manchen älteren Menschen aufmerksam. Diese Beobachtung hat uns dazu bewogen, die Ausbildung zur Spielebegleiterin, ein Angebot der Caritas St. Pölten, zu absolvieren. Dadurch wurden wir befähigt, mit älteren Menschen in einer Gruppe oder einzeln in deren eigenem Haushalt spielerisch zu arbeiten.

**Ziel:** Älteren Menschen und ihren Angehörigen die Möglichkeit geben, den Alltag mit Freude, Spiel und Spaß zu beleben. Geboten werden gezielte telefonische Terminvereinbarung, Vertrauensfindung – Kennenlerngespräche, Erfahrungsaustausch, Erinnerungen aufgreifen, Bewegungsübungen, Koordinations- und Konzentrationsübungen, Entspannungsübungen, Wortfindung u. v. m.

**Setting:** Treffen in der Gruppe im Haus St. Louise mit Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern und deren Angehörigen. Offenheit für Seniorinnen und Senioren der Marktgemeinde Maria Anzbach. Diese Offenheit erleichtert den Zugang und wird zu einer Grundlage für Kommunikation. Die Treffen finden alle 14 Tage am Dienstag statt.

Zusatzmöglichkeit: Einzelbetreuung durch Hausbesuche, auch mit Angehörigen, möglich.

### Gelingsbedingungen und Stolpersteine:

- Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden und einführen
- Gemeinde und Pfarre für die Bewerbung einbinden

**Zielgruppe:** Allein Lebende, Personen mit wenig Gelegenheit zum Kontakteknüpfen, Menschen mit Behinderung oder Migrationshintergrund



Fotocredit: Elisabeth Zidar



## „GESUNDE GEMEINDE“ MEISELDORF

PROJEKTTITEL	<b>Handarbeits-/Bastelrunde</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Anita Seidl</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Alexandra Hofbauer</b>

Bei einer Kaffeerunde von Pensionistinnen und Pensionisten/Seniorinnen und Senioren des Ortes entstand die Idee einer Handarbeits-/Bastelgruppe, die sich alle 2 Wochen am Donnerstag trifft.

**Ziel:** Personen, die gerne in Kontakt mit anderen treten, oder generell Alleinstehende, die am Dorfleben wieder aktiver teilnehmen wollen, zusammenbringen. Da Handarbeiten und Basteln von allen beteiligten Personen am meisten in Betracht gezogen wurde, trifft sich die Gruppe nun wieder, um gemeinsam zu handarbeiten/basteln. Fachliche Unterstützung durch erfahrene Personen ist dabei gegeben.

**Setting:** Das Projekt startete im Jahr 2023. Alle 2 Wochen (donnerstags für ca. 3 Stunden, in den Wintermonaten von 18:00 bis 21:00 Uhr, in den Frühlings- und Herbstmonaten von 19:00 bis 22:00 Uhr, im Juli und August finden keine Treffen statt) trifft sich die Gruppe im Wappensaal der Gemeinde Meiseldorf zum geselligen Miteinander, denn der soziale Aspekt soll ebenfalls nicht zu kurz kommen. Weiters wurde bereits zwei Mal ein Kleidertauschmarkt (für Kinder- und Erwachsenenkleidung) durchgeführt, der in der Gemeinde sehr gut angenommen wurde und auch demnächst wieder stattfinden soll.

### Gelingsbedingungen und Stolpersteine:

- Mundpropaganda, um Interessierte neu zu gewinnen
- Ankündigung in der Gemeindezeitung
- Unterstützung der Gemeinde (Wappensaal)

**Zielgruppe:** Personen, die gerne in Kontakt mit anderen treten möchten, allein Lebende, Personen mit Interesse am Handarbeiten und Basteln, Personen, die Erfahrungen mit anderen austauschen und voneinander lernen wollen



Fotocredit: „Gesunde Gemeinde“ Meiseldorf



Fotocredit: „Gesunde Gemeinde“ Meiseldorf



## „GESUNDE GEMEINDE“ MUCKENDORF-WIPFING

PROJEKTTITEL	<b>Gemeinsam körperlich und geistig aktiv</b>
WEBSITE	<b>www.muckendorf-wipfing.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Andrea Rudolph</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Dominik Heinrich</b>

Die Grundidee des Projektes besteht darin, ältere, vorwiegend alleinstehende Bürgerinnen und Bürger vor Isolation zu schützen und ihre geistige und körperliche Aktivität zu fördern.

**Zielsetzung:** Lebensqualität erhöhen, Gemeinschaftssinn fördern, Gesundheitsprophylaxe, Integration und Inklusion. Das Ziel ist es, möglichst viele Menschen aus der genannten Zielgruppe zu erreichen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen, damit sich ihre Lebensqualität erhöht. Daher finden in regelmäßigen Abständen Adaptierungen statt.

**Settings:** Gruppentreffen und Ferngedächtnistraining

**Zielgruppe:** Ältere und alleinstehende Bürgerinnen und Bürger

**Aktivitäten und Methoden:** Aufwärmung mittels körperlicher Bewegung (Sitztanz, leichte gymnastische Übungen im Sitzen), Gedächtnistraining mit Übungsblättern oder mündlicher Anleitung und Mitmachgeschichten



## „GESUNDE GEMEINDE“ MÜHLSDORF

PROJEKTTITEL	<b>Generationentreff</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Lieselotte Postl</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Anna Speiser</b>

Im Rahmen des Prozesses der familienfreundlichen Gemeinde kristallisierte sich heraus, dass mehr gemeinsame generationenübergreifende Treffen und Veranstaltungen gewünscht werden. Folgende Aktivitäten gab es bereits: gemeinsame Treffen mit Kaffee und Kuchen, Ausflüge, Theaterfahrten, Ferienspiel, Kinoabende ...

**Ziel:** Wir wollen Menschen verschiedener Generationen zusammenbringen und gemeinsam Aktivitäten durchführen.

**Setting:** Alle Generationen werden zu unterschiedlichen Unternehmungen eingeladen

**Gelingsbedingungen:**

- Es sollte aus jeder Generation eine Vertreterin bzw. ein Vertreter im Vorstand sein

**Zielgruppe:** Ältere Generation, aber auch generationenübergreifende Treffen sind herzlich willkommen!





## „GESUNDE GEMEINDE“ NUSSDORF OB DER TRAISEN

PROJEKTTITEL	<b>Sesselgymnastik</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Doris Brunthaler</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Lisa Völker</b>

**Ziel:** Mit der angebotenen Sesselgymnastik werden ältere Ehepaare und alleinstehende Menschen wieder aus der Isolation geholt.

Auf einem Sessel werden Übungen zu Musik durchgeführt. Die alten Schlager kommen sehr gut an! Die älteren Menschen werden auf diese Weise mobilisiert und haben wieder mehr Freude am Leben. Zudem können sie dabei mit jemandem sprechen und lachen.

Es werden Dehn- und Kräftigungsübungen, Beckenbodengymnastik, Übungen gegen Osteoporose und Übungen mit dem Theraband und mit Bällen durchgeführt.

Tipps für Übungen (die man auch beim Fernsehen machen kann) werden mitgegeben. In der folgenden Stunde wird dann mit Stolz berichtet, was geübt wurde.

### Gelingsbedingungen:

- Kooperationspartner ist die „Gesunde Gemeinde“

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren



Fotocredit: Franz Brunthaler



## „GESUNDE GEMEINDE“ OED-OEHLING

PROJEKTTITEL	<b>„Goldene Generation“</b>
WEBSITE	<b>www.oed-oehling.gv.at; Facebook unter „Gesundes Oed-Oehling“</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Lieselotte Pesek</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Sabine Kromoser</b>

„Goldene Generation“, das ist ein gemütlicher Nachmittag von und mit Lieselotte Pesek. Frau Lieselotte Pesek hat Liedermappen mit alten Liedern/Volksliedern angelegt. Jede und jeder darf sich ein Lied aussuchen, das gemeinsam gesungen wird. Frau Pesek begleitet den Gesang mit der Gitarre. Manche bringen Gedichte oder Geschichten mit und tragen diese vor. Der Nachmittag soll der Einsamkeit entgegenwirken, die soziale Gesundheit fördern, alte Lieder und Geschichten werden gesungen und erzählt und geraten nicht in Vergessenheit. Es handelt sich um einen gemütlichen Nachmittag, der mit Singen, Plaudern, Gedichten und Geschichtenerzählen verbracht wird. Mitglieder des Arbeitskreises „Gesunde Gemeinde“ nehmen manchmal bei den Veranstaltungen teil und bringen kleine Aufmerksamkeiten wie z. B. Faschingskrapfen, Primeln zum Valentinstag oder selbst gemachte Lebkuchenmänner zu Weihnachten mit. Die Kosten dafür übernimmt der Arbeitskreis.

**Ziel:** Ziel ist es, auch ein Angebot für Personen anzubieten, die aufgrund ihres Alters bzw. körperlicher oder gesundheitlicher Einschränkung bei anderen Aktivitäten nicht mehr teilnehmen können. Die soziale Gesundheit der „Goldenen Generation“ ist der Fokus dieser Veranstaltung.

**Setting:** Die Treffen finden einmal monatlich im Gasthaus statt

### Gelingsbedingungen:

- Zu Beginn wurden alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinde angeschrieben, da es schwer ist, diese Zielgruppe über Plakate und soziale Medien zu erreichen
- Die Bewerbung findet nun über die Gemeindezeitung und Mundpropaganda statt
- Viele ältere Menschen sind nicht mobil, deshalb bieten wir Fahrgelegenheiten an. Die Seniorinnen und Senioren können sich telefonisch melden und werden dann zur Veranstaltung hin- und wieder nach Hause gebracht.

**Zielgruppe:** Die Zielgruppe dieser Veranstaltung sind vor allem ältere Menschen (ab ca. 70 Jahren) mit und ohne körperliche Einschränkung



Fotocredit: Andrea Waser



Fotocredit: Andrea Waser



## „GESUNDE GEMEINDE“ PAUDORF

PROJEKTTITEL **Tanzen im Sitzen**

WEBSITE **-**

PROJEKTLEITUNG **Johanna Garscha, Serpil Kirali**

REGIONALBERATERIN **Lisa Völker**

**Projektbegründung:** Bei der Bedarfserhebung in der Marktgemeinde Paudorf am 14.11.2018 wurden die Probleme, Risiken und Potenziale für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Seniorinnen und Senioren aufgezeigt.

Bei dieser Erhebung waren auch die Obmänner und Obfrauen des Pensionistenverbandes, des Seniorenverbandes, der Volkshilfe sowie Pensionistinnen und Pensionisten der Gemeinde eingeladen, sich einzubringen. Sie haben bei der Umsetzung dieses Projektes in der Analyse mitgewirkt.

**Zielsetzung:** Die Erhebung sollte die Grundlage für die Planung und Umsetzung von Maßnahmen liefern, die die soziale Beziehung älterer Menschen stärken und zur Verbesserung der Gesundheitsförderung und Prävention in der Gemeinde beitragen.

**Projektorganisation:** Projektleitung und Projektteam: Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“, regionale Gesundheitskoordinatorin, Tanzleiterin, Vertragsbedienstete der Marktgemeinde Paudorf (Gemeindezeitung, Termine koordinieren, Informationsweitergabe). Projektauftraggeber ist die Marktgemeinde Paudorf (der Bürgermeister und der Gemeinderat) in Abstimmung mit der Arbeitskreisleiterin der „Gesunden Gemeinde“.

**Settings und Zielgruppen:** Alle Seniorinnen und Senioren aus Paudorf dürfen daran teilnehmen.  
Veranstaltungsort: Betreubares Wohnen in Paudorf.

**Aktivitäten und Methoden:** Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben Freude an Bewegung zu Musik und am geselligen Beisammensein. Ältere Menschen bleiben so länger körperlich und geistig fit und können ihr Leben selbstständig meistern.

Tanzen im Sitzen steigert die Kondition, die Koordination und die Orientierungsfähigkeit. Alle Interessierten haben die Möglichkeit, zum Veranstaltungsort zu gelangen (z. B. durch Nutzung von „Paudorf Mobil“ oder Fahrgemeinschaften).

Die Teilnahme ist auch für Menschen mit Behinderung möglich, da Tanzen im Sitzen angeboten wird. Somit können auch diese Personen sich trauen, dabei zu sein, und ihre sozialen Beziehungen können gestärkt werden.

Informationen zu den Terminen der Tanzveranstaltungen sind allen zugänglich (regelmäßige Artikel in der Gemeindezeitung, Beiträge auf der Gemeinde-website, Facebook, Flugblätter, Plakate und Mundpropaganda).



Fotocredit: Serpil Kirali





## „GESUNDE GEMEINDE“ PÖLLA

PROJEKTTITEL	<b>Nimm da Zeit! – Stunden in fröhlicher Runde</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Andrea Kletzl</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Elisabeth Kramreiter</b>

### Beweggründe des (Projekt-)Vorhabens:

- Wir – die Projektgruppe und Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Pölla – wollen Zeit investieren und gemeinsam einmal im Monat ein paar Stunden in geselliger Runde verbringen
- Wir wollen gemeinsam essen, spielen, singen und auch gerne von früheren Zeiten plaudern
- Wir (die Projektgruppe) wollen zeigen, dass uns und der Gemeinde die Seniorinnen und Senioren wichtig sind
- Wir wollen speziell auch die Seniorinnen und Senioren ansprechen, die nicht mehr so mobil sind und somit an den Aktivitäten der Gemeinde bzw. des Seniorenbundes nicht mehr teilnehmen können

### Projektziele:

- Seniorinnen und Senioren nehmen das Angebot an
- Vernetzung aller Generationen wird spürbar
- Seniorinnen und Senioren fühlen sich von der Gemeinde hinsichtlich ihrer Bedürfnisse wahrgenommen
- Nicht mehr so mobile Seniorinnen und Senioren werden durch dieses Projekt wieder aktiver

### Welche Zielgruppe(n) soll(en) angesprochen werden?

- Alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Pölla
- Speziell aber weniger mobile Personen

### Ideensammlung für die geplanten Aktivitäten:

Einmal monatlich Seniorennachmittag mit Kaffee und Kuchen. 1–2 Stunden gemeinsames Programm. Danach Abschluss bei einer Jause.

### Mögliche Programmgestaltungen sind:

Fachvorträge, Spielenachmittage, Lesungen (Mundartgedichte ...), Bastelnachmittage, Generationenaustausch gemeinsam mit der Landjugend sowie mit Schul- und Kindergartenkindern, Filmnachmittage

### Zusätzliches Angebot:

- Abhol- und Bringdienst über Volkshilfe oder Fahrgemeinschaften
- Nutzung des Car-Sharings der Gemeinde

## „GESUNDE GEMEINDE“ POYSDORF

PROJEKTTITEL	<b>Erzählcafé</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Johannes Rieder</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Claudia Hoffmann</b>

In jeder der Katastralgemeinden der Stadtgemeinde Poysdorf soll vorläufig ein Erzählcafé angeboten werden. Bei diesem niederschweligen Angebot leitet die Moderatorin für 90 Minuten Gespräche zu unterschiedlichen Themen, die im Leben der teilnehmenden Personen relevant waren und sind. Das Erzählcafé bietet Menschen unterschiedlichsten Alters die Möglichkeit, frei weg ihre persönlichen Erlebnisse zu erzählen, um Altbewährtes und Traditionelles wieder aufleben zu lassen. Geschichten über das eigene Alltagsleben in und rund um Poysdorf werden erzählt, beispielsweise zu Themen wie die eigenen Erfahrungen rund um Keller und Weinbau, die 1. Liab im Ballsaal, die unvergesslichsten Erlebnisse am Winzerfest, die besten Kirtagskrapferl, der traditionelle Mascherltanz am Burschenmontag oder der Leshahn nach der erfolgreichen Weinlese. Praxistipps rund um Küche, (Wein-)Garten und Hof dürfen dabei ebenso nicht fehlen.

Rührende und bewegende Erinnerungen an prägende Familienmitglieder – von den Schwiegereltern im Ausnahm über den Vater, der „imma g'sogt hot“, bis hin zur Oma mit ihren unvergesslichen Sprüchen und Bräuchen rund ums Kirchenjahr – sollen ebenso einen Schwerpunkt bilden.

Zwei Termine werden im örtlichen Pflegeheim angeboten. Ortsbekannte „Sozial-Managerinnen und Sozial-Manager“ werden Personen für diese Treffen gewinnen. Der Prototyp hat bereits im April in Wetzelsdorf stattgefunden.

Folgende Rückmeldungen gab es dazu:

- Freude und Emotionen wurden geweckt
- Sollte keine einmalige Sache sein
- Erinnerungen wurden wieder geweckt
- Nach den 90 Minuten dachten wir, wir fangen eben erst an
- Solche Runden könnten wir in Eigenregie selbst machen

**Ziel:** Mit diesen Gesprächen wird die Identität der teilnehmenden Personen gestärkt. Es soll gezeigt werden, wie sie das Leben bisher bewältigt haben, und sie sollen ermutigt werden, die bisherigen Strategien auch für zukünftige Herausforderungen einzusetzen. Ein besonderes Stück Sozialgeschichte wird sichtbar.



Die Reflexion der eigenen Geschichte mit all ihren Erinnerungen, ja auch Brüchen, Sehnsüchten etc. soll eine Wertschätzung der Person zur Folge haben. Emotionen werden geweckt, das Selbstbewusstsein wird gestützt, Kontakt und Darstellungsfähigkeit werden gestärkt. Der eigene Lebensweg soll auch als Leistung unter widrigen Bedingungen sichtbar gemacht werden. Ziel ist es außerdem, Vernetzungen zu initiieren, um das Leben in der Stadt und Gemeinde mit mehr Lebensqualität zu füllen.

**Setting:** Für die Gespräche werden Plätze in der Gemeinde ausgewählt, die als barrierefreie soziale Treffpunkte bekannt sind. Die Teilnahme erfolgt ohne Konsumzwang: Feuerwehrhaus, Alte Schule, Pfarrheim, Dorfzentrum etc. Kaffee und Kuchen werden von der jeweiligen Katastralgemeinde zur Verfügung gestellt.

Kaffee und Kuchen wird von der jeweiligen Katastralgemeinde zur Verfügung gestellt.

**Gelingensbedingungen:**

- In unserem Fall hat die Moderatorin Erfahrung mit dem Erzählcafé „Achtsam im Achten“ in Wien und ist als Gesprächsleiterin sehr geschätzt. Das scheint uns wesentlich für den Erfolg.

**Zielgruppe:** Ältere Menschen, allein Lebende, fallweise gelingt es auch, jüngere Personen einzubinden



„GESUNDE GEMEINDE“ PULKAU

PROJEKTTITEL	<b>Generationentreff</b>
WEBSITE	<b>www.pulkau.gv.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Leo Ramharter und Christina Ruisinger</b>
REGIONALBERATER	<b>Herbert Wojta-Stremayr</b>

Unser Generationentreff im „Alten Kindergarten“ findet regelmäßig jeden Mittwochnachmittag statt. Begleitet werden diese Nachmittage von ehrenamtlichen Personen, engagierten Bürgerinnen und Bürgern sowie Gemeindefunktionärinnen und Gemeindefunktionären. Es wird ein abwechslungsreiches Programm angeboten, z. B. Stricken und Häkeln, Schnuppereinheit „Tanzen ab der Lebensmitte“, Sitzgymnastik, gemütliches Beisammensein, Kreativnachmittag – Tonarbeiten und Seidenmalerei, Basteln für Ostern, Schneider-Reisen „Reiselust – und wo geht es heuer hin?“, Bepflanzen von Hochbeeten, Fotoclub Pulkau – Vorstellen der Topothek Pulkau, Fitness mit Motorikgeräten, Spielenachmittage etc.

Helferinnen und Helfer sind jederzeit herzlich willkommen. Auch für Ideen und Veranstaltungen hat das Organisationsteam immer ein offenes Ohr.

**Ziel:** In Pulkau leben rund 130 Personen über 80 Jahre, und zwar größtenteils allein in Wohnungen oder in ihren Häusern. Mit diesem Zusammentreffen soll die Begegnung der Generationen gestärkt werden.

**Setting:**

Die Stadtgemeinde Pulkau besitzt im Ortszentrum von Pulkau ein leer stehendes Kindergartengebäude mit Gartenanlage. Dieses Gebäude wurde adaptiert und barrierefrei umgebaut. Weiters wurden Möbel, Motorikgeräte, Hochbeete, Gartenmöbel etc. angeschafft. Diese Einrichtung wird generationenübergreifend genutzt.

**Gelingensbedingungen:**

- Entsprechende Räumlichkeit
- Engagierte Bürgerinnen und Bürger
- Ideen für die Veranstaltungen
- Fahrgelegenheit

**Zielgruppe:** Der Generationentreff ist grundsätzlich für alle Menschen ab der Lebensmitte offen, auch für Menschen mit leichten körperlichen Einschränkungen





## „GESUNDE GEMEINDE“ **RABENSTEIN AN DER PIELACH**

PROJEKTTITEL	<b>„Tut gut!“-Kaffee – gemeinsam statt allein und einsam</b>
WEBSITE	<b>www.rabenstein.gv.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Edith Sommerauer</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Anna Speiser</b>

Im Zuge der letzten Arbeitskreissitzung der „Gesunden Gemeinde“ Ende Jänner und der Vorstellung der Projektidee wurde eingehend über die Problematik der Vereinsamung der älteren Generation diskutiert. Eine Teilnehmerin erzählte von gemeinsamen Weihnachtsfeiern. Sie hat Einblick in die Problematik und weiß sofort 4–5 Personen, die an Treffen dieser Art teilnehmen würden. Eine andere Teilnehmerin hatte Ideen, was man bei diesen Treffen außer plaudern noch machen könnte (gemeinsam Spiele spielen, singen, basteln ...), je nach Interesse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die alleinige Organisation würde sie jedoch nicht übernehmen wollen, meinte sie. Sie wollte sich „Mitorganisatorinnen“ suchen. Am 4.4. fand dann der 1. Rabensteiner „Tut gut!“-Kaffee statt.

Organisiert wird dieses Projekt von 3 Personen aus Rabenstein, die sich sehr freuen, einen wichtigen und sehr erfolgreichen Beitrag gegen die Vereinsamung der Gemeindegewohnerinnen und Gemeindegewohner zu leisten. Einladungen werden gestaltet und sowohl digital als auch in Form von Plakaten wird Werbung betrieben. Wichtig ist auch die direkte Kontaktaufnahme mit einigen Bürgerinnen und Bürgern. Zur Anfahrt steht der „Hol-mi-Rabe“ (= mobiler Fahrtendienst) zur Verfügung. Hier wird bei Bedarf auch die Anmeldung von den Organisatorinnen übernommen.

**Ziel:** Ältere Personen aus Rabenstein sollen einmal im Monat die Möglichkeit bekommen, sich zu treffen. Die Treffen sollen zwanglos, gemütlich und lustig sein.

**Setting:** Im Pfarrsaal stehen sowohl genügend Sitzgelegenheiten als auch eine Küche zur Verfügung. Zwangloses Treffen zum Austausch, mit dem Ziel, einsamen Menschen eine Möglichkeit für Geselligkeit zu bieten.

### **Gelingensbedingungen und Stolpersteine:**

- Rahmenbedingungen klären: Räumlichkeiten, Erreichbarkeit der Zielgruppe. Wer stellt Kaffee und Kuchen zur Verfügung (Spenden)? Wer organisiert diese Spenden? Wie kommen die interessierten Personen zum Veranstaltungsort?

**Zielgruppe:** Ältere Menschen aus Rabenstein



Fotocredit: Edith Sommerauer



## „GESUNDE GEMEINDE“ **RANDEGG**

PROJEKTTITEL	<b>Volkstänzen mit den Randegger Seniorinnen und Senioren</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Leopoldine Adelsberger</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Sabine Prenner</b>

Das gemeinsame Tanzen hat einen hohen gesundheitlichen Wert – da die Volkstänze nicht immer einfach sind, sind Konzentration, Gleichgewichtssinn und Flexibilität sehr gefragt. Um neue Mitglieder zu gewinnen, wird in der Gemeindezeitung auf der Seite der „Gesunden Gemeinde“ unter dem Motto „Alle sind willkommen!“ dafür geworben.

Seit Beginn stehen immer wieder Auftritte dieser Volkstanzgruppe bei diversen Veranstaltungen an – sei es bei Bällen, Maifesten, Volkstanzfesten, Geburtstagsfeiern oder anderen Anlässen und Gelegenheiten. Die Gruppe probt dazu im 2-Wochen-Rhythmus. Gerade diese Proben sind für die Seniorinnen und Senioren sehr wertvoll, da nach den Proben noch in geselliger Runde geplaudert wird, es werden Geburtstage gefeiert und die sozialen Kontakte gepflegt. Auch gemeinsame Wanderungen und Ausflüge stehen auf dem Programm der Gruppe. Alle sind mit Freude und Spaß dabei und fühlen sich sehr wohl in der Gruppe.

**Ziel:** Einsame Personen aus Randegg ab 60 sollen 2-mal im Monat die Möglichkeit bekommen, sich zu treffen und schwungvoll zu tanzen. Die Treffen sollen gemütlich und lustig sein.

**Setting:** Im Gasthaus steht eine Tanzfläche zur Verfügung und es gibt genügend Sitzgelegenheiten für das gesellige Zusammensitzen im Anschluss

### **Gelingensbedingungen:**

- Rahmenbedingungen klären: Räumlichkeiten, Erreichbarkeit der Zielgruppe
- Wer übernimmt die Organisation?

**Zielgruppe:** Einsame Personen, allein Lebende, Personen mit wenig Gelegenheit zum Kontakteknüpfen



Fotocredit: Leopoldine Adelsberger



## „GESUNDE GEMEINDE“ **RAPPOTTENSTEIN**

PROJEKTTITEL **Spiel, Spaß & Lebensfreude**

WEBSITE **-**

PROJEKTLEITUNG **Martha Fuchs**

REGIONALBERATERIN **Veronika Müllner**

Viele Menschen in unserer Gemeinde leben allein und haben wenig Sozialkontakt. Mit diesem Angebot möchten wir besonders ältere Personen erreichen.

**Ziel:** Durch die monatliche Zusammenkunft sollen diese Personen wieder in eine Gemeinschaft integriert werden. Das Spielen mit Gleichgesinnten soll die Gedächtnisleistung fördern und Ablenkung vom Alltag sein. Durch den regelmäßigen Kontakt wird die Entstehung neuer Freundschaften gefördert. Die Unterhaltung und das gemeinsame Lachen sollen wieder neue Lebensfreude wecken.

**Setting:** Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen sich einmal monatlich im Musikhaus Rappottenstein. Der Kneipp-Verein Rappottenstein kümmert sich um die Bewirtung und Beschaffung der Spiele.

### **Gelingsbedingungen:**

- Räumlichkeiten reservieren
- Veranstaltung bewerben bzw. bei Bedarf persönlich einladen
- Fahrgelegenheit für nicht mobile Teilnehmerinnen und Teilnehmer organisieren
- Verpflegung bereitstellen
- Engagierte Mitglieder des Kneipp-Vereins für die Betreuung während des Spielenachmittags einteilen

**Zielgruppe:** Ältere Menschen, allein Lebende, Personen mit wenig Gelegenheit zum Kontakteknüpfen, Personen, die Freude am gemeinsamen Spielen haben



## „GESUNDE GEMEINDE“ **REICHENAU AN DER RAX**

PROJEKTTITEL **Leselaube – Generationendialog „Post für dich“**

WEBSITE **www.reichenau.at**

PROJEKTLEITUNG **Michael Sillar**

REGIONALBERATERIN **Theresa Anna Schweiger**

Idee, Konzept und Durchführung: Friederike Przibil und Sabrina Piringer. Eine Kooperation des Seniorenhauses „AktiVital – betreutes Wohnen“ und der Volksschule Reichenau an der Rax.

### **Leselaube – Generationendialog „Post für dich“**

Die Schülerinnen und Schüler der 2. Klasse Volksschule schreiben Briefe an Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenhauses AktiVital. Die Kinder berichten über ihr Leben, ihre Familien sowie Freundinnen und Freunde im Corona-Alltag. Es entstehen persönliche Texte und Geschichten. Im Austausch erhalten sie Antwortpost von den Seniorinnen und Senioren. Diese wird im Präsenz- oder Online-Unterricht vorgelesen und besprochen. Die Brieffreundschaften sind eine Bereicherung für alle!

Die Initiative „Post für dich“ entstand 2020/21 aus der Maßnahme „Leselaube – Generationendialog“. Da es seit dem Ausbruch der Pandemie nicht mehr möglich war, einen direkten Austausch der Generationen durch Vorlesetage zu realisieren, beschreitet die Initiative „Post für dich“ einen alternativen Weg. Unter Anregung der Lehrerin schreibt und gestaltet jede Schülerin und jeder Schüler monatlich einen Brief an eine fixe Brieffreundin oder einen fixen Brieffreund im Seniorenhaus. Da der Unterricht sich vermehrt der Digitalisierung geöffnet hat und die Kinder viel Schul- und Freizeit in den sozialen Medien verbringen, bietet dieses Projekt bewusst ein Pendant zu digitalen Lernwelten.

Die Kinder üben durch das Verfassen der Briefe auf freudige Weise ihre Schreibkompetenz, verbessern ihre Handschrift und stimulieren den eigenen Gedankenfluss. Durch das Vorlesen der Antwortpost wird das sinnerfassende Lesen von fremden Texten trainiert. Die Kinder erfassen und bearbeiten durch das Schreiben ihren Alltag. Zusätzlich setzen sie sich durch die Rückmeldungen der Seniorinnen und Senioren mit Erfahrungswelten einer anderen Generation auseinander.

Eine Videobotschaft brachte die Seniorinnen und Senioren mit der digitalen Welt in Verbindung und wird ausgebaut. Die Initiative „Post für dich“ leistet einen Beitrag für sinnstiftendes Lernen in Zeiten von Social Distancing.



Fotocredit: „Gesunde Gemeinde“ und Volksschule Reichenau an der Rax



## „GESUNDE GEMEINDE“ RÖHRENBACH

PROJEKTTITEL	<b>Erzählcafé/Dorfcafé</b>
WEBSITE	<b>www.roehrenbach.gv.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Martina Plessl</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Alexandra Hofbauer</b>

Die neue Einsamkeit hat Konjunktur – durch die Digitalisierung und Corona geht sie quer durch alle Gesellschaftsschichten und niemand ist davor gefeit, ob Jung oder Alt, Mann oder Frau, Arm oder Reich ... Doch besonders die Seniorinnen und Senioren sind von der Einsamkeit betroffen. Im Erzählcafé der „Nachbarschaftshilfe Plus“ Röhrenbach wollen wir uns bewusst Zeit nehmen, um dem entgegenzuwirken – durch Bestaunen alter Fotos oder Erinnerungsstücke, das Erzählen alter Geschichten, durch einfaches Erinnern, Beisammensein und Plaudern sollen vor allem Seniorinnen und Senioren (natürlich ist jede und jeder, egal welchen Alters, willkommen) wieder aus dem eigenen Haus in das Gesellschaftsleben geführt werden. Hürden wie eingeschränkte Mobilität werden durch Abholdienste vonseiten der Nachbarschaftshilfe Plus beseitigt.

**Ziel** ist es, monatliche Treffen, sogenannte Cafés, zu unterschiedlichen Themen (Dorfcafé, Smartcafé, Erzählcafé etc.) zu organisieren, um der Isolation und Vereinsamung der älteren Bevölkerung entgegenzuwirken. Geboten werden: Erzählungen, Weiterbildungen, Erinnerungen, Erfahrungsaustausch, gemeinsames Beisammensein. Es werden stets neue Themen für die Cafés gewählt, damit es immer wieder neuen Gesprächsstoff gibt und die Zielgruppe gerne wiederkommen möchte.

**Setting:** Kaffeerunde mit Informationsaustausch, Schwelgen in Erinnerungen oder Weiterbildung. Kaffee und Mehlspeisen werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

### Gelingensbedingungen:

- Eine geeignete Location
- Eventuell Abholdienst
- Richtige Bewerbung der Veranstaltung

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren



## „GESUNDE GEMEINDE“ ST. LEONHARD AM FORST

PROJEKTTITEL	<b>Gemütlicher Spielenachmittag – geselliges Beisammensein</b>
WEBSITE	<b>www.st-leonhard-forst.gv.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Petra Groß-Luger</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Andrea Hebesberger</b>

Einsamkeit wirkt negativ auf die Psyche und die körperliche Gesundheit. Soziale Kontakte sind für die ältere Generation sehr wichtig. Hierfür wurde eine Möglichkeit geschaffen, sich zu treffen, um gemeinsam ein paar Stunden zu verbringen. Speziell nach Corona war es wichtig, dass Seniorinnen und Senioren wieder zusammenkommen. Hierfür wurde nach den 14-tägigen Spielenachmittagen nun auch ein wöchentlicher Kaffeemittag organisiert. Der Seniorenbund organisiert die Treffen in Zusammenarbeit mit dem Pensionistenverband und der „Gesunden Gemeinde“.

**Ziel:** Bei den Spielenachmittagen werden Gesellschafts- und Kartenspiele von dem Seniorenbund bzw. Pensionistenverband zur Verfügung gestellt. Beim wöchentlichen Kaffeemittag trifft man sich im Ortscafé bei Kaffee und Mehlspeise, um sich auszutauschen und miteinander zu plaudern.

**Setting:** Alle Seniorinnen und Senioren, deren Freundinnen und Freunde sowie Bekannte sind herzlich eingeladen. Die Spielenachmittage finden 2 Mal im Monat in einem Gasthaus statt. Zum geselligen Zusammensein treffen sich die Seniorinnen und Senioren einmal wöchentlich zu Kaffee und Mehlspeise im Ortscafé, um eine gemeinsame Zeit zu verbringen.

### Gelingensbedingungen:

Es braucht engagierte Personen, die sich um

- Einladungen,
- Termine,
- Gasthausreservierungen etc.

kümmern, damit das Projekt nicht zum Stillstand kommt.

**Zielgruppe:** Alle Seniorinnen und Senioren





## „GESUNDE GEMEINDE“ ST. MARGARETHEN A. D. SIERNING

PROJEKTTITEL	<b>Margarethener Mittagstreff</b>
WEBSITE	<b>www.sankt-margarethen.at/Mittagstreff</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Ingrid Lechner</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Andrea Hebesberger</b>

**Projektgründung:** Vor einigen Jahren gab es bereits ein Projekt mit Kindern für gemeinsame Aktivitäten. Die Idee war nun – gerade nach der Coronazeit –, auch für Seniorinnen und Senioren eine Möglichkeit zu schaffen, sich gemeinsam zu treffen und vor allem auch gemeinsam ein Essen einzunehmen. Anlass war zudem, dass viele Gemeindegewerinnen und Gemeindegewer ihren Partner bzw. ihre Partnerin in dieser Zeit verloren hatten und somit Bedarf nach sozialen Kontakten da war. Verstärkt wurde die Projektidee noch durch einen Artikel in der NÖN: „Gemeinsam essen & Spaß haben“. So wurde von einem engagierten Team von fünf Damen der „Margarethener Mittagstreff“ im Jänner 2024 ins Leben gerufen.

**Ziel:** Miteinander Zeit verbringen, Kontakte pflegen, Neuigkeiten austauschen und viel lachen – das tut allen gut! Miteinander reden, singen und lachen – beim Treff ist jede und jeder willkommen.

**Setting:** Personen, die gerne miteinander Zeit verbringen

### Gelingensbedingungen:

- Wichtig ist ein gutes Organisationsteam, das selbst gerne in Gesellschaft ist und Verständnis für ältere Personen hat
- Barrierefreier Zugang
- Eine gute Kooperation mit der Gastronomin bzw. dem Gastronomen
- Unterstützung der Gemeindeführung

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren



## „GESUNDE GEMEINDE“ STÖSSING

PROJEKTTITEL	<b>Stössinger Wanderschnecken</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Isabella Kickinger</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Lisa Völker</b>



Die Stössinger Wanderschnecken wurden ins Leben gerufen,

- weil wir in einer wunderschönen Gemeinde am Rande des Wienerwaldes wohnen, in der es unzählige Wanderwege gibt, die zur Erkundung einladen.
- weil es in unserer Gemeinde viele Menschen gibt, die gerne wandern und dabei in Gesellschaft sein möchten.

Was gibt es Schöneres, als sich in der freien Natur zu bewegen und gleichzeitig in geselliger Runde beisammen zu sein?

**Ziel** des Projektes Stössinger Wanderschnecken ist einerseits die Bewegung an sich, andererseits das gesellige Miteinander, der Austausch, die Kommunikation.

Die Stössinger Wanderschnecken treffen einander einmal wöchentlich, um gemeinsam eine vereinbarte Wanderstrecke zu bewältigen. Dabei werden immer wieder neue Routen begangen. Das Wandergebiet erstreckt sich über die Heimatgemeinde Stössing und deren Nachbargemeinden. Im Anschluss an die Wanderungen gibt es ein gemütliches Beisammensitzen mit Speis und Trank. Zusätzlich werden an Wochenenden außertourliche Highlights wie Wanderungen in den Ötschergräben oder in der Wachau oder Riedenwanderungen angeboten.

Mittlerweile ist die Wandergruppe auch schon per WhatsApp-Gruppe bestens organisiert und mit einem einheitlichen Outfit (Wandershirt und Wanderweste) ausgestattet – hier wurde die Gruppe von der Gemeinde Stössing bei der Anschaffung finanziell unterstützt.

Zielgruppe ist die Altersgruppe 50+, es finden sich unter den Wanderschnecken Ehepaare, Paare, Alleinlebende und Verwitwete, Einheimische genauso wie Wahlstössingerinnen und Wahlstössinger („Zuagroaste“). Auf das Tempo aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird Rücksicht genommen, worauf der Gruppenname ja schon schließen lässt.

Als Partner des Projektes können die Initiative „Gesunde Gemeinde“ Stössing, die das Projekt initiiert hat, und die Gemeinde Stössing, die bei materiellen Aufwendungen finanziell unterstützt, genannt werden.



## „GESUNDE GEMEINDE“ WINDIGSTEIG

PROJEKTTITEL	<b>Nachbarschaftshilfe Plus</b>
WEBSITE	<b>www.nhplus-nord.at</b>
PROJEKTLEITUNG	<b>Katrin Wurth</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Alexandra Hofbauer</b>

Wir werden alle älter, und jede und jeder möchte so lange wie möglich das Leben bei guter Gesundheit genießen. Aber irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo nicht mehr alles allein bewältigt werden kann, wo kleine Unterstützungen im Alltag hilfreich werden. Es ist vielleicht nicht mehr so leicht, Kontakte im Ort zu pflegen und mobil zu sein. Fahrten zur Ärztin oder zum Arzt, zum Einkaufen usw. werden zur Herausforderung – besonders, wenn die eigenen Kinder, die sonst unterstützen, berufstätig sind oder weit weg wohnen. Andererseits gibt es auch viele Menschen, die noch sehr aktiv und rüstig sind und – je nach ihren Möglichkeiten – gerne ab und zu etwas für andere in unserer Gemeinde tun möchten (Nachbarschaftshilfe). Daher hat der Gemeinderat beschlossen, das Projekt „Nachbarschaftshilfe Plus“ auch in unserer Gemeinde umzusetzen. Folgende soziale Dienste sind durch die Nachbarschaftshilfe Plus auch in unserer Gemeinde seit März 2024 gratis möglich:

- Einkaufs- oder Besorgungsdienste (Medikamentenabholung, Einkaufs-Bring-Dienst ...)
- Besuchsdienste (tratschen, Karten spielen)
- Spaziergehdiens (in die Kirche gehen, zum Bankerl ...)
- Notfalldienst (Überbrückung)
- Informationen zu sozialen Themen
- Unterstützung beim Gebrauch von Smartphones

Es werden keine Pflegedienste und keine hauswirtschaftlichen Dienste übernommen.

**Ziel** ist es, Menschen zu unterstützen, die durch Angehörige keine oder zu wenig Unterstützung erhalten. Kontakte gegen Vereinsamung sollen geknüpft werden. Die digitale Kompetenz im Alter soll durch die Umsetzung von Smart Cafés gestärkt werden.

**Setting:** Gemeinde Windigsteig

### Gelingensbedingungen und Stolpersteine:

- Ausreichend Ehrenamtliche, die Dienste anbieten, und auch ausreichend Aufträge, damit die ehrenamtlichen Personen auch engagiert werden und nicht das Interesse verlieren
- Die mangelnde Mobilität der älteren Menschen ist der größte Stolperstein, dem durch Hausbesuche entgegengewirkt wird

**Zielgruppe:** Ältere Menschen, die Unterstützung benötigen



## „GESUNDE GEMEINDE“ WOLFPASSING

PROJEKTTITEL	<b>Menschen miteinander verbandeln</b>
WEBSITE	–
PROJEKTLEITUNG	<b>Eva Wallner</b>
REGIONALBERATERIN	<b>Sabine Prenner</b>

Hervorgegangen ist die Idee zu dem Projekt „Menschen miteinander verbandeln“ aus einer Handarbeitsrunde. Einige Teilnehmerinnen dieser Runde wollten auch noch etwas anderes unternehmen, und so wurde eine Befragung durchgeführt: 1. „Was wollt ihr sonst noch tun?“, 2. „Wie könnt ihr euch unsere Treffen vorstellen?“, 3. „Wo sollen wir uns treffen?“, 4. „Wie oft sollen wir uns treffen?“, 5. „Wer soll sich angesprochen fühlen?“.

### Zielsetzung:

- Menschen aller Generationen sollen sich an einem neutralen Ort in der Gemeinde treffen können, und zwar ohne die Sorge, etwas konsumieren zu müssen
- Menschen sollen miteinander Zeit verbringen können – je nach Bedürfnis plaudern, diverse Gesellschaftsspiele spielen, Feste des Jahreskreises gemeinsam feiern (z. B. Fasching, Nikolaus, Ostern)
- Menschen können sich kreativ entfalten – beispielsweise gemeinsam singen, Gedichte vortragen, neue Bastelarbeiten vorstellen

### Setting:

- Die Treffen finden jeden 1. Dienstag im Monat (außer in den großen Ferien) im Mehrzweckraum der Gemeinde Wolfpassing statt
- Es besteht ein Zeitfenster von 3 Stunden (15:00–18:00 Uhr) – Menschen, die gerne in Gesellschaft sind, aber nicht in ein Wirtshaus oder Kaffeehaus gehen wollen, sollen angesprochen werden
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden von den Arbeitskreis-Mitgliedern in freundlichem Rahmen empfangen
- Es wird Kaffee, Tee oder Wasser angeboten (um keine Konkurrenz zur örtlichen Gastronomie zu sein und außerdem wollen sich die Menschen auf neutralem Boden treffen können)
- Mehlspeisenspenden können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gerne selber mitbringen
- Nur in Einzelfällen (zum Saisonabschluss) soll ein Gasthaus besucht werden – auf Einladung des Arbeitskreises „Gesunde Gemeinde“

**Aktivitäten/Methoden:** Zu Beginn wird immer eine kleine Kaffeejause angeboten – Kuchenspenden werden von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gebracht. Interessant ist, dass ohne Organisation immer zumindest ein Kuchen da ist. Grundsätzlich sollen sich die Menschen dann aber selber beschäftigen.





---

Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung  
und Prävention in Niederösterreich:

 [info@noetutgut.at](mailto:info@noetutgut.at)

---