

# 3

## Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern



Die Lebensbedingungen sind weltweit sehr verschieden – daraus ergeben sich unterschiedliche Chancen für ein gesundes Leben. Die Gründe reichen von verschmutztem Trinkwasser über mangelhafte medizinische Versorgung bis hin zu fehlenden sanitären Einrichtungen. Bis 2030 sollen alle Menschen Zugang zu medizinischer Versorgung haben. Die Mütter- und Säuglingssterblichkeit soll deutlich gesenkt werden, ebenso die Sterblichkeit durch Umwelteinflüsse, Umweltverschmutzung und Verkehrsunfälle. Der Suchtmittelgebrauch soll durch Bewusstseinsbildung und Aufklärung deutlich gesenkt werden.

### Welche Relevanz hat Ziel 3 für eine steirische Gemeinde?

In Österreich gibt es eine umfassende und für alle zugängliche Gesundheitsversorgung. Zum Erhalt der Gesundheit sind kollektive Maßnahmen aber ebenso erforderlich wie die persönliche Vorsorge. Gesunde Bürgerinnen und Bürger sind für die Öffentlichkeit von großer Bedeutung, bedenkt man allein die Kosten, die durch Krankheiten entstehen. Gesundheitsvorsorge ist unerlässlich. Steirische Gemeinden besitzen eine sehr unterschiedliche medizinische Versorgung. Nicht nur die regelmäßigen Sprechstunden von Ärztinnen und Ärzten sind wichtig, auch das Bewusstsein der Bürgerinnen und Bürger zu Gesundheit, Fitness und Lebensqualität im Alter können auf Gemeindeebene bewusst gefördert werden.

### Beispiele aus Gemeinden

#### Bankerlweg der Gemeinde Haselsdorf-Tobelbad

In der Gemeinde Haselsdorf-Tobelbad haben die Kinder des Kindergartens und der Volksschule im Sommer 2019 im Rahmen eines Beteiligungsprojektes Bänke gestaltet, die in und um Tobelbad aufgestellt wurden. Sie dienen Kindern und vor allem Menschen aus der Reha-Klinik Tobelbad zum Verweilen. Auch in vielen anderen Gemeinden zeigt sich, dass Bänke, die nicht allzu weit von einander entfernt aufgestellt werden, vor allem älteren Menschen das Spaziergehen erleichtern.

>> [www.meinbezirk.at/graz-umgebung/c-lokales/kinder-gestalten-bankerlweg\\_a3534123#gallery=null](http://www.meinbezirk.at/graz-umgebung/c-lokales/kinder-gestalten-bankerlweg_a3534123#gallery=null)

#### Biografische Erzähl- und Schreibwerkstatt in Gratwein - Straßengel

Die biografische Erzähl- und Schreibwerkstatt entstand im Rahmen der Bürgerbeteiligung 2016 als Teil der Initiative „G'sund und fit“.

>> [www.gratwein-strassengel.gv.at/BuergerInnenbeteiligung/Laufende-Projekte#anchor-object-16973](http://www.gratwein-strassengel.gv.at/BuergerInnenbeteiligung/Laufende-Projekte#anchor-object-16973)

#### JuKiFit - Verein zur Förderung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in Lieboch

JuKiFit bietet sportliche und kreative Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.

>> [www.jukifit.com](http://www.jukifit.com)



## **Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern**

# 3

### **LimA - Lebensqualität im Alter**

LimA ist ein Trainingsprogramm des Katholischen Bildungswerks, das für Lebensqualität im Alter steht. Es wird für Menschen ab dem Alter von 55 Jahren angeboten, damit sie besser mit den Herausforderungen des Alterns umgehen können.

>> [www.verwaltung.steiermark.at/cms/beitrag/11685220/74836841/](http://www.verwaltung.steiermark.at/cms/beitrag/11685220/74836841/)

>> <https://bildung.graz-seckau.at/generationenbildung/seniorinnenbildung/lima-lebensqualitaet-im-alter>

### **Stainz AGIL**

Das Projekt Stainz AGIL fördert aktives Altern und Demenzfreundlichkeit, damit auch demente Menschen und ihre Angehörigen die Möglichkeit haben, am öffentlichen Leben teilzunehmen.

>> [www.stainz.at/gesundheit-und-soziales/gesunde-gemeinde-stainz](http://www.stainz.at/gesundheit-und-soziales/gesunde-gemeinde-stainz)

### **Stainz: Zugang zur Schwimmhalle**

Die Bevölkerung von Stainz hat im Winter Zugang zur Schwimmhalle im Pflichtschulzentrum Stainz.

>> [www.stainz.at/fileadmin/user\\_upload/documents/Amtliche\\_Mittelungen/2018/Amtliche\\_Nr14.pdf](http://www.stainz.at/fileadmin/user_upload/documents/Amtliche_Mittelungen/2018/Amtliche_Nr14.pdf)

### **Zeit-Hilfs-Netz**

Das Zeit-Hilfs-Netz ist eine neue Form der generationenübergreifenden Nachbarschaftshilfe. Menschen aller Altersgruppen tauschen ihre Fähigkeiten und Talente aus. Dadurch wird das Miteinander und Füreinander belebt. Das Netzwerk ermöglicht Menschen, sich aktiv in das gesellschaftliche Leben einzubringen und sich gegenseitig zu helfen.

>> <http://zeit-hilfs-netz.at>

# 3

## Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern



### Vorschläge zur Umsetzung in der Gemeinde

#### Was können die Bürgerinnen und Bürger tun?

- Aktion „Zu Fuß zur Schule gehen“ beginnen
- Regelmäßig Obst und Gemüse essen, Verzicht auf zuckerhaltige Getränke
- Gesunde Jause im Kindergarten und in der Schule
- Organisieren von Flohmärkten für Sportgeräte (z.B. zweimal jährlich)
- Sport- und Bewegungsprojekte für alle Altersstufen initiieren (z.B. Tanzen für Jung & Alt, Laufen, Walken)

#### Was kann die Gemeinde tun?

- Obsttag oder fixen Obstkorb im Gemeindeamt einführen
- Schwerpunktaktionen durchführen (z.B. Hautuntersuchungen im Freibad, Lungenfunktionstests, Blutspende-Aktionen)
- Aufstellen von Bänken bei Spazierwegen
- Anschaffen eines Lastenfahrads, das den Bürgerinnen und Bürgern kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr zu Verfügung gestellt wird
- E-Bike-Radtouren organisieren (Information über und Ausprobieren von E-Bikes, Hilfe beim Beantragen von Förderungen)
- Sportevents mit Benefiz-Charakter initiieren und/oder unterstützen
- Naturprojekte für alle Altersstufen initiieren
- Kooperationen von Schulen und/oder Kindergärten mit Senioreneinrichtungen
- Bewegungs/Sport/Yoga-Gruppen für GemeindemitarbeiterInnen in den Arbeitsalltag integrieren
- Pflegende Familienangehörige durch Vernetzung, Schulungen und Workshops unterstützen
- Erstellen eines lokalen Gesundheitsführers
- Einrichten einer second-hand Börse für Sportgeräte und Sportzubehör auf der Gemeinde-Homepage
- Gesundheitsangebote auf der Gemeindehomepage, auf den Informationstafeln in der Gemeinde und in der Gemeindezeitung veröffentlichen
- Projekte, Workshops, Vorträge zum Thema „Gesunde Gemeinde“ initiieren bzw. mit Partnern umsetzen
- Bewegungszentren in gemeindeeigenen Einrichtungen schaffen (z.B. Turnsaal der Schule oder Veranstaltungshalle nachmittags und abends für Vereine und Einzelpersonen zugänglich machen)
- Einführen der grünen Küche in gemeindenahen Küchen (Kindergarten, Pflege- und Altersheime, Kantinen)
- Pflegebetten von der Gemeinde anschaffen, die bei Bedarf günstig vermietet werden
- Anreize schaffen, um Mediziner in die Gemeinde zu holen. Fördern von gemeindeübergreifenden, mobilen Arztpraxen in entlegenen Gebieten
- Anlegen von Rad- und Spazierwegen, Kneippwegen, Motorikparks und Generationenspielflächen
- Mehr-Generationen-Wohnen fördern
- Beitritt zum Netzwerk „Gesunde Gemeinde“

## Eigene Ideen

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



## Rad- und Wanderwege

Das Aufstellen von Bänken, die Errichtung und Ausschilderung von Radwegen, Spazierwegen oder Nordic-Walking Routen fördert die Bewegung von jungen und alten Menschen. Aber auch die Errichtung von Generationen-Spielplätzen, Motorikparks, Kneipp-Meilen etc. fördert die Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit. In Kleinlobming wurde das Wartehäuschen mit einer zusätzlichen Sitzbank und einer Radwegkarte ausgestaltet, beim Mehrgenerationenhaus in Graz-Waltendorf wurde ein Barfußparcours errichtet.