



## GESUNDE GEMEINDE NIEDERLEIS

### 1. Sitzung AK Gesunde Gemeinde

**Datum:** Donnerstag, 20. September 2012 19:00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Sitzungssaal Gemeindeamt

**Ziel:** Information und Ideenfindung

**TeilnehmerInnen:** 24 Personen laut Liste, Elfriede Pachner (Gesunde Gemeinde)

#### INHALTE

**Begrüßung:** Bgm. Leopold Rötzer, danach weitere Moderation durch Gebietsbetreuerin Gesunde Gemeinde Frau Elfriede Pachner

#### Allgemeine Modalitäten zum Ablauf Gesunde Gemeinde

GR-Beschluss ist erfolgt, Leitung der Gesunden Gemeinde Niederleis im Dreierteam (Fr. Hau, Heidi Rötzer, Irene Hager), Amtsleiter Andreas Fickl zuständige Kontaktperson seitens der Gemeinde

Ablauf einer AK-Sitzung: Anwesenheitsliste, neueste Infos aus St. Pölten von Gebietsbetreuerin, Erfassen der individuellen Bedürfnisse der Gemeinde – Initiative soll von der Bevölkerung ausgehen

Aktuelle Infos und Programme über [www.gesundesnoe.at](http://www.gesundesnoe.at)

Aktuelles zur Gesunden Gemeinde sollte auch immer auf der Gemeinde-Homepage stehen – Medienpräsenz ist wichtig, auch Berichte in Regionalblättern

2 Gemeindetafeln sind gratis (wurden bestellt), Kosten für weitere Tafeln € 45/Stück; ebenso Plakate in A2, A3 und A4 erhältlich – werden auf Gemeindeamt geschickt

Gute Kooperationen mit anderen Anbietern, esoterische Schiene jedoch unerwünscht

Förderabwicklung: zuerst über Amtsleiter OK einholen => bei positiver Rückmeldung

Veranstaltung durchführen => Honorarnote einreichen => Auszahlung

Vernetzung gesunder Berufe, Vereine etc. vor Ort – Plattform ohne Konkurrenz

AK-Leiter aller Gesunden Gemeinden sind ebenfalls vernetzt

NEU: Zertifizierung der GG – Nachweis, ob die Gesunde Gemeinde auch tatsächlich gelebt wird – künftig wichtig für Förderungen!

22.11.: Gesunder Gemeinde – Tag in St. Pölten (ab 18.00 im neuen Stadion):

Erfahrungsaustausch, Zertifizierungen

Kochkurse können bis zu 80% gefördert werden, bei eigenen Referenten 40%

Angebote sollten möglichst kostenlos oder kostengünstig sein = leistbar für alle (Verwendung des Gesunde Gemeinde-Budgets als Zuschuss)

Tätigkeiten sollten innerhalb der GG-Gruppe aufgeteilt werden, Anlegen eines Statistikblattes für Veranstaltungen

AKM-wird gefördert (Beispiel Zumba-Kurse)

#### Mögliche Angebote für Niederleis:

**Vortrag:** „Gemeinschaft (er)leben – soziale Beziehungen gestalten“: kostenloser Vortrag (nur mehr heuer); optional kann ein Workshop oder eine Wanderung gratis dazu gebucht werden

**VORSORGEaktiv** – Programm: zur nachhaltigen Lebensstiländerung bei dem Personen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen über einen Zeitraum von sechs Monaten betreut werden. Die Teilnehmer werden dabei von Ärzten, Sport- und Ernährungs-



wissenschaftlerInnen, PhysiotherapeutInnen und DiätologInnen unterstützt, ihren Lebensstil zu ändern. Eine langfristige Veränderung des Lebensstils ist für die meisten Betroffenen äußerst schwierig und scheitert meist schon in der Anfangsphase. Das Programm „VORSORGEaktiv“ soll die TeilnehmerInnen unterstützen, ihren Lebensstil nachhaltig zu verändern und damit langfristig für die eigene Gesundheit aktiv vorzusorgen. Mindestalter 18 Jahre, Treffen 1 – 2x/Woche, Gruppengröße 10 – 15 Personen; Kosten 199,- (davon 100 Kaution – 60% der Vorträge müssen besucht werden), 20,- Abzug für Gesunde Gemeinden; Start ca. März/April 2013

**Gesundheitstag:** könnte unter bestimmtes Thema gestellt werden, Einladung an alle im Gesundheitsbereich Tätigen (Gesundheitsstraße, Fitnessgeräteverleih, Spielefest,...)

### Jugendcoaching

Vorsorge

Kochkurse

Bewegung

**Gesunder Kindergarten und gesunde Schule:** eigene Programme für diese Einrichtungen über 1 Jahr – Kontakt mit Direktoren aufnehmen, auch Stimmung der Eltern sondieren

### Ideen der TeilnehmerInnen für Niederleis

- Vortrag über Ernährungslügen + Kochkurs
- Komplementärmedizin – Wickeln und Kompressen (Initiative Tut Gut)
- Umgang mit Stress, mentale Gesundheit
- Gesundheitstag – ev. in der schöneren Jahreszeit, vorher Besuch anderer Gesundheitstage (z.B. Ernstbrunn 10.11.)
- Einführung Nordic Walking mit Profi – „tut gut“ - Schrittweg eröffnen (Förderung!) (zw. 0,8 und 8 km Länge, befestigter Rundweg vom Ort ausgehend) – ev. Zusammenarbeit mit G21-AK Bildung/Kultur/Freizeit
- Organisation Kinderturnen (Förderung möglich!): Turnsaal vorhanden, Gespräche mit Vorturnerin, danach Bewerbung
- Gesunde Jause in der Schule und im Kindergarten
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
- Elternabende in KG und Schule nutzen für Interesse an Programmen

### Weitere Schritte:

- ✓ Start mit dem Vortrag: „*Gemeinschaft (er)leben – soziale Beziehungen gestalten*“ – Terminvorschläge 8. oder 15. November (in Abstimmung mit der Vortragenden)
- ✓ Erhebung von bestehenden Angeboten im Gesundheitsbereich
- ✓ Erhebung von Anbietern und Interesse für neue Aktivitäten (Yoga, Kinderturnen)
- ✓ Sondierungsgespräche mit Schule und Kindergarten über Programme (siehe oben)
- ✓ Vorbereitung Gesundheitstag ev. für nächstes Jahr

### Nächster Termin:

31. Jänner 2013, 19.00 im Gemeindesaal – öffentliche Einladung folgt

Für den Bericht  
Mag. Friederike Tagwerker