



2. Arbeitskreissitzung > Gesunde Gemeinde LE <

Datum: 11. Jänner 2021

Beginn: 18:30 / Ende: 20:15

Ort: Online Microsoft Teams

Teilnehmer:

Renate Hocevar, Sieglinde Neumayer, Walter Weiss, Natascha Kopitz, Bär Valerie (Protokoll), Preimel Wilma (Regionalleiterin Bezirk Korneuburg), Siegrun Bär (Arbeitskreisleitung) Walter Liwanetz (entschuldigt)

Neu dabei: Alexandra Mariotti, Susanne Gruber (entschuldigt), Karin Kapeller, Inge Treitel

Tagesordnung:

- Begrüßung der neuen TeilnehmerInnen
- Bericht aus dem Arbeitskreis Le
- Bericht der Regionalberaterin der Initiative Tut Gut Niederösterreich Frau Wilma Preimel, BA
- Ideen/Vorschläge/Anliegen der TN
- Wegbegehung nächste Woche /Konkretisierung/
- Gesunde Gemeinde Artikel: Märzausgabe der Gemeindenachrichten
- **Projekt 2021 Tutgut Schrittweg**

Begrüßung der neuen Teilnehmerinnen

Bericht aus dem Arbeitskreis: Was seit dem 1. Arbeitskreis/2020 schon umgesetzt wurde:

- 1) Facebookseite >gesundes Langenzersdorf>> erstellt Nov20
- 2) 24 Gesundheitstipps für den Advent / kalte Jahreszeit erarbeitet (auf Fb und Homepage)
- 3) Gesunde Gemeinde Link mit Infos auf der Gemeindehomepage (Danke an Sabine Höbling) Jän2021
- 4) A-Ständer mit Gesundheitstipps vor dem Vitalraum ab Nov20; Danke an Renate! Zweiten ev. vor dem Bürgerservice aufstellen
- 5) Regelmäßige Gesundheitstipps in den Gemeindenachrichten (um Ältere ohne Internet zu erreichen) Januarausgabe; Februarausgabe
- 6) Neuigkeit für die Zeitung: Wir informieren über die ORF Turnstunde (Fit mit Phillip ORF 2 Mo-Fr 9:10-9.30)



Diskussion /To do

Im Jänner war das Thema Dankbarkeit in der Gemeindezeitung. Überlegung für den Februar sind Bewegungstipps und das Thema gesunder Schlaf. Weiterhin abwechselnde Themen präsentieren; immer wieder etwas Neues. In Zeitung und auf A Ständern.

Für die Märzausgabe wurden die Themen [Gesunde Ernährung und Entschlacken \(beim ersten Neumond\) vorgeschlagen](#). Renate und Alexandra werden diese [ausarbeiten/ bekommen Blanko A3 Bögen mit Gesunde Gemeinde Logo dafür](#).

Idee für den Sommer: Turnen für Senioren im Freien / vielleicht einen Flashmob organisieren.

Das Rätsel für Kinder in der Gemeindezeitung ist sehr gut angekommen. Vielleicht können wir auch etwas für Senioren überlegen?

Als Thema für die Zukunft wurde von Siegrun auch Sicherheit im Internet für Senioren und ein gesunder Umgang mit Nachrichten vorgeschlagen.

- Nicht jeden Tag Nachrichten sehen. Eine Mediale Auszeit, vielleicht Aprilthema in der Zeitung, vorschlagen. (Sieglinde hat diesen Punkt schon für den Adventkalender angesprochen) Medienkompetenz vermitteln. Allgemein richtiger Umgang mit Medien/Nachrichten. Nicht permanent informieren; einmal abschalten; in NMS fand ein Workshop von der Polizei zu Sicherheit im Netz statt; ähnliches für Senioren anbieten? Wer? Wo?
- Für Senioren vielleicht Schulung: Sicher im Internet oder in Gemeindezeitung, wie erkenne ich Internetkriminalität (E-Mails von Neffen /Banken) Polizei Vortrag?
- [Karin wird sich als Bildungsbeauftragte erkundigen was es beim Bildungswerk zu diesem Thema gibt und uns berichten](#)

TUT GUT Wanderwege

Nordwienerteig und Waldspielplatz werden 2021 hergerichtet/Familien-Sozialreferat Peter König; gerne Ideen dazu liefern; Aussichtspunkte mit Karte zB; für den Schrittweg ist der Nordwienerteig zu steil; laut Frau Preimel wäre dieser dann als schwieriger Weg für die 3 Varianten der Tut gut Wanderwege geeignet

Susanne Gruber würde sich bei den Wanderwegen einbringen (richtige Beschilderung und Zeitangaben), Idee Walkingrunden im Ort zu definieren;

Bericht der Regionalleiterin

Schwerpunkte der Gesunden Gemeinde Niederösterreich; Regionalleiterin Frau Wilma Preimel

Wegen Covid-19 alles momentan etwas ungewiss. Die bestehenden Angebote bleiben bestehen. Vor Ort Termine erst wahrscheinlich im Herbst 2021 wieder möglich. Vorsorge-Aktiv und Ernährung ab dann ev. interessant für uns



Es gibt **zwei Workshops** für Arbeitskreise, die verpflichtend für den Erhalt der Plakette sind

1. Projekte nachhaltig gestalten, worauf muss man achten, mit Praxis Beispielen von erfolgreichen Gemeinden.

(2. Projekte neu beleben. Schon vorhandene Projekte, die etwas in Vergessenheit geraten sind, wieder neu beleben.; brauchen wir momentan nicht) Anmeldungen für die Workshops über die Homepage. Sie finden in St. Pölten statt, wenn dies nicht möglich ist gibt es auch eine Onlinevariante. Ab Ende Jänner ist die Anmeldung möglich

Alexandra und Walter werden für uns den Workshop am 26.März (Projekte nachhaltig gestalten) absolvieren und uns informieren.

Am 25 April gibt es die Aktion **Wandererwachen von TUTGUT**. Jede Gemeinde kann einen Wandertag veranstalten. Wir bekommen Werbemittel und 2 Rucksäcke, für zum Beispiel eine Versteigerung, zur Verfügung gestellt und Werbematerial. Eventuell gemeinsam mit Grenzbegehung, wenn diese auch im April stattfindet (den Herrn Bürgermeister fragen)

Für Senioren gibt es einige Materialien. Ernährungstipps, Bewegungsfolder mit Plakaten und **Gedächtnistraining**. Von allen gibt es max.100 Stück pro Gemeinde. Alle sind zusätzlich online abrufbar (bei Bedarf ev zusätzlich kopieren). Den Link zum Download findet man auch auf der Homepage. Frau Preimel sendet uns diese nächste Woche zu. Die Bewegungsfolder werden wir im Vitalraum, dem Bürgerservice und in der Apotheke auflegen. Renate wird ihre Mutter ersuchen diese in ihrer nächsten Aussendung an die Mitglieder der Senioren der Pfarre zu erwähnen.

Projekt 2021 Tut gut Schrittweg

- Stationen/Routen/Attraktivierungsmöglichkeiten/ Platz dafür; Pro/Contra der von Walter Natascha und Siegrun abgegangenen Varianten und andere Ideen

Siegrun berichtet über die Schrittwege in Hagenbrunn und Tulln. Man könnte Tulln als Vorbild nehmen. Vgl der Schrittwege Hagenbrunn ><Tulln;

>>> Hagenbrunn: nur kleine Pfeile sonst nichts- Fazit: unbedingt Tafeln zu den Pfeilen dazu, um ins Auge zu stechen! Findet man kaum >>>Tulln liebevoll gestaltet, Naturinstallationen dazwischen, Achtsamkeitstipps, Bankerln, Baumstämme, nicht nur neutrale Schrittetafel zu Beginn, sondern Ortsplan mit eingezeichnetem Weg, Steine, Holz, Gräser, Bienen, Green Art



Zwei Termine, um verschiedene Varianten des Schrittweges zusammen abzugehen und sich ein genaueres Bild vom Weg und der Gestaltung zu machen.

Termine 28.01.2021 und

10.02.2021 jeweils um 15 Uhr

(Alexandra kann leider beim ersten Termin nicht dabei sein, findet Schwerpunkt Achtsamkeit gut)

Tut gut hat 4 neue Schwerpunkttafelsets für den Schrittweg im Programm: Bewegung, Achtsamkeit, Kinder und Gehirntaining >>> 4 große Tafeln für einen Schwerpunkt kosten 851€, es werden 40% gefördert (inkl. Halterung)

Ein paar Ideen für den Schrittweg:

- Balance Übungen mit Naturmaterialien/ Baumstämmen
- Stress Reduktion; im Moment sein (nichts reden, auf Geräusche achten, Meditation)
- Bei jeder Station vielleicht einen Bewegungsvorschlag aufstellen, Gymnastik- Balanceübungen,
- Fotostation(schöner Eindruck),
- Bäume am Landl weiter beschriften/ev mal Maronibäume pflanzen statt Kastanien (Waltraud weiterleiten-Natur achtsam wahrnehmen, erklären)
- Naschhecken

Antrag für den Schrittweg kann man online stellen. Die Route muss für diesen Antrag feststehen laut Frau Preimel (erledigt Siegrun)

Ideen für Attraktivierung des Schrittweges sammeln (Barfußweg, untersch. Materialien,der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt 😊)

>>> Idee von Sieglinde vom letzten Mal: Wasser zum Kneipen, unterschiedliche Materialien zum Barfußgehen, Platz dafür einplanen bei der Streckenführung

>>> Schwerpunkte jedes Jahr neu wegen Abwechslung (vordenken)

Wie kann der Schrittweg zu mehr Bewegung animieren? Helfen den inneren Schweinehund zu überwinden? Gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen
Frau Preimel empfiehlt den Muckendorfer Schrittweg (Weg der Sinne) als Beispiel anzuschauen, wenn wir einen liebevoll gestalteten animierenden motivierenden Weg für Le planen wollen

Der nächste Termin findet am 08. April 2021 nach den Osterferien statt. 18:30 online oder im kleinen Sitzungssaal