

Gute Nachbarschaft – gute Gesundheit

Werden Sie aktiv!

Gute Nachbarschaft trägt viel zu Lebensqualität und Wohlbefinden bei – und das tut unserer Gesundheit gut.

Haben Sie vielleicht schon einmal daran gedacht, mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn etwas auf die Beine zu stellen? Wie wär's mit einem kleinen Gemeinschaftsgarten, einer Nordic Walking-Gruppe oder einem Offenen Bücherschrank? Vielleicht möchten Sie aber auch mit anderen singen, ein Hoffest feiern oder Ausflüge machen? Denken Sie bei der Planung an ältere Menschen. Für diese ist der Nutzen besonders groß, da sie dadurch wieder mehr Anschluss an das Leben in der Nachbarschaft finden.

Machen Sie den ersten Schritt und gestalten Sie Ihre Nachbarschaft aktiv mit!

Lassen Sie sich inspirieren von den gelungenen Beispielen auf den folgenden Seiten!

Lernen Sie noch mehr Nachbarschaftsinitiativen kennen auf www.gesunde-nachbarschaft.at!

Nachmachen erlaubt!

Initiativen, die inspirieren

Straßenfest in der Fuchsenzugsiedlung



Beim Straßenfest treffen sich die Nachbar/inne/n jeden Alters zum gemeinsamen Essen, Trinken, Plaudern und Spielen.

Gemeinschaftsgarten

In Amaliendorf bepflanzen begeisterte Hobbygärtner/innen Hochbeete mit Gemüse- und Kräuterpflanzen, darunter auch seltene Sorten.



Wandern mit den Nachbar/inne/n



Bei einer Wanderung durch Grafenegg konnten die Teilnehmer/innen neue Bekanntschaften knüpfen und etwas für Körper und Seele tun.

„Spü ma mitanaund“

Beim Spielenachmittag in Sallingberg kommen Menschen jeden Alters zusammen, um Spiele zu spielen und einander kennenzulernen.



Marmeladekochen im Seniorenzentrum

Kindergartenkinder besuchen ein benachbartes Seniorenzentrum und Jung und Alt kochten gemeinsam Marmelade ein.



Aktivlots/inn/en



Aktivlots/inn/en im 15. Bezirk in Wien unternehmen mit Gleichgesinnten Ausflüge und besuchen gemeinsam Ausstellungen.

Tauschflohmarkt

Beim Tauschflohmarkt in Japons konnte jede/r etwas bringen und etwas mitnehmen. Geld war nicht im Spiel, alles wurde getauscht.



Offener Bücherschrank in Rankweil



Auf dem Marktplatz steht ein offener Bücherschrank. Jede/r kann Bücher einstellen und kostenlos entnehmen.

Mit Spaß bei der Sache bleiben

8 Tipps und 1 Bitte

1. Lassen Sie sich von anderen Initiativen inspirieren, nutzen Sie die Erfahrungen anderer Menschen!
2. Machen Sie etwas, was Ihnen wirklich Freude macht!
3. Erzählen Sie Ihren Nachbarinnen und Nachbarn von Ihrer Idee. Kommen Sie ins Gespräch – so können Ideen wachsen!
4. Suchen Sie Menschen, mit denen Sie gemeinsam Ideen umsetzen können! Auch andere engagieren sich gerne.
5. Planen Sie sorgfältig und teilen Sie die Aufgaben untereinander auf. So vermeiden Sie Überlastungen!
6. Geben Sie nicht auf, wenn Ihre Initiative nur langsam anläuft. Gut' Ding braucht oft Weile!
7. Machen Sie Werbung für Ihre Initiative – nur so können Leute davon erfahren und auch mitmachen.
8. Halten Sie Ihre schönen Erinnerungen fest, feiern Sie gemeinsam Ihre Erfolge!

Bitte geben Sie Ihre Erfahrungen weiter. Damit machen Sie anderen Lust, etwas Ähnliches zu organisieren. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Initiative auf www.gesunde-nachbarschaft.at eintragen!

Ich hätte mir nie gedacht ...

Sie möchten mehr wissen?

Auf www.gesunde-nachbarschaft.at finden Sie viele Hintergrundinformationen und Beispiele für Nachbarschaftsinitiativen und warum diese gut für die Gesundheit sind.

Welcher Typ Nachbar/in sind Sie? Machen Sie den Online-Test und erfahren Sie es: www.gesunde-nachbarschaft.at/welcher-typ-nachbar-sind-sie

Zeigen Sie auch auf Facebook, dass Sie ein Fan von „Auf gesunde Nachbarschaft“ sind. Wir freuen uns auf Sie!

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:
Fonds Gesundes Österreich,
ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH
Aspernbrückengasse 2
1020 Wien
www.fgoe.org

Konzept: Markus Mikl
Textierung: Yvonne Giedenbacher, Markus Mikl
Projektleitung: Anna Krappinger
Grafische Gestaltung: kolkhos.net, Wien
Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

Was aktive Nachbar/innen erzählen

„Beim „Garteln um’s Eck“ habe ich in diesem Sommer mehr Leute aus der Nachbarschaft kennengelernt, als in den ganzen sieben Jahren, die ich schon hier wohne.“

„Wir machen jeden Sommer in unserer Straße ein großes Fest. Fast jedes Mal sind einige „Zuagroaste“, also neue Leute, dabei. Beim Reden kommen die Leut’ zusammen.“

„Am Anfang waren in unserer Turngruppe nur ein paar Leute aktiv. Inzwischen hat es sich im Gemeindebau herumgesprochen, wie lustig wir es immer haben. Bald brauchen wir einen größeren Raum.“

„Seit wir gemeinsam eine Flüchtlingsfamilie aus Syrien unterstützen, sind wir noch enger zusammengewachsen. Jeden Tag sehen wir, was wir gemeinsam bewegen können.“

„Ich finde, man sollte nicht immer nur reden oder sich über irgendetwas beschweren, sondern selbst mit anpacken. Nur so geht etwas weiter.“

„Wir organisieren jedes Jahr einen Flohmarkt und einen Weihnachtsmarkt. Wir haben immer viel zu tun, aber auch viel Spaß!“

„Die Arbeit im Gemeinschaftsgarten hält mich fit und ich bleibe in Kontakt mit den jungen Leuten aus der Nachbarschaft.“

„Mir war lange Zeit nicht klar, wie viele nette Leute eigentlich bei uns auf der Stiege wohnen. Seit wir einander jeden Monat beim Mieterstammtisch treffen, kenne ich endlich alle.“

Auf gesunde Nachbarschaft! Ich mach' den ersten Schritt!

Eine Initiative des
Fonds Gesundes Österreich

