



Engagiert gesund bleiben



Was Sie erwartet

- Einblick in das Projekt Engagiert gesund bleiben!
- Positive Effekte von Engagement für die Engagierten selber und für das Gemeindeleben
- Rahmenbedingungen, die Teilhabe ermöglichen
- 6 wichtige Schritte für eine Teilhabekultur in der Gemeinde / einem Stadtteil



Engagiert gesund bleiben!

Projektziele:

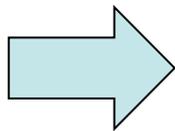
- differenzierte Bilder älterer Frauen und Männer
- Fähigkeiten und gesellschaftlichen Beitrag sichtbar machen und
- Wirkung von Engagement auf die Gesundheit aufzeigen

Zusätzlich zu dem Handbuch entstand auch eine Broschüre mit Porträts von 10 engagierten älteren Frauen und Männern.



Gesundheitsfördernde Teilhabe

- SeniorInnen heute gesünder und sozial besser abgesichert als Generationen vor ihnen
- Sie wollten nicht passiv empfangen, sondern aktiv ihre Umwelt mitgestalten

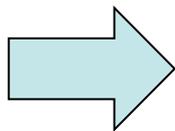


wichtig: gute Rahmenbedingungen in den Gemeinden, welche Menschen bestmöglich dabei unterstützen, sich zu engagieren und zu beteiligen.



Positive Effekte für Engagierte

- Einsatz macht Spaß und Freude
- Treffen Leute
- Bringen Erfahrungen und Kenntnisse ein
- Beitrag zum psychischen Wohlbefinden
- Positiver Einfluss auf körperliche Gesundheit und Lebenserwartung
- Erhöhtes Wohlbefinden bei moderater Belastung
- Erhöhtes Wohlbefinden durch Autonomie und Anerkennung

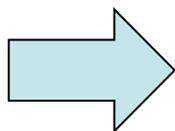


bleiben dadurch aktiv!



Positive Effekte für Gemeindeleben

- Freiwilliges Engagement wichtiger, positiver Faktor für soziales Gemeindeleben
- In der Gruppe der 50 – 64-Jährigen engagieren sich 31%
- Unterschiedliche Bereiche: Religion, Kultur, Katastrophenhilfe und Sport
- Können Erfahrungen und Kenntnisse einbringen
- Ältere Menschen widmen Engagement mehr Zeit als jünger Menschen, also...

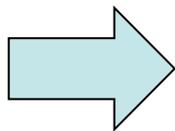


warum sollten wir auf diese Ressourcen verzichten wollen?

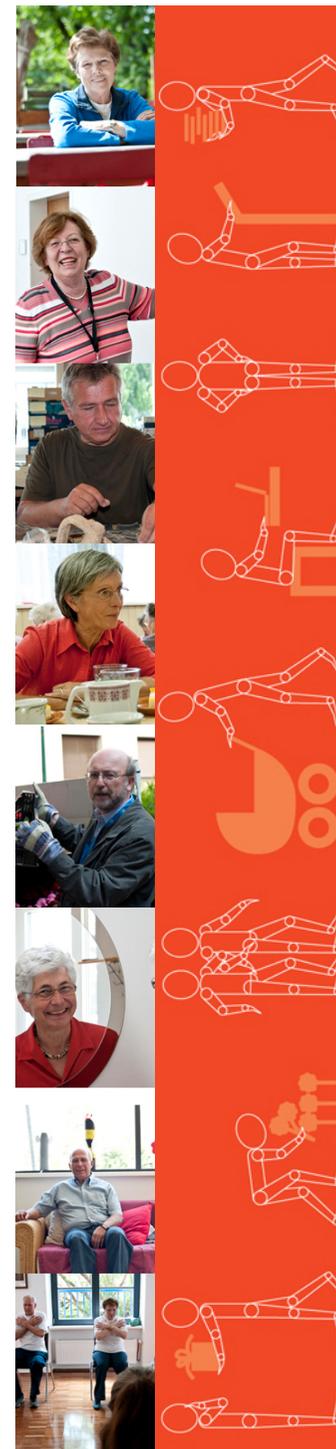


Rahmenbedingungen für Teilhabe

- Engagierte beeinflussen Gemeindeleben
- Aufgabe der Gemeindepolitik:
 - zu Engagement motivieren
 - neue Zielgruppen gewinnen
 - Energien zu bündeln
 - Innovationen zuzulassen
 - sich aktiv einzubringen und
 - Anerkennung zu geben.



Freiwilliges Engagement ist ein „Schatz“,
mit dem man sorgsam umgehen muss



Wichtige Schritte (1)

...zu einer Kultur der Teilhabe im Ort / Stadtteil

Sich bekennen

- Offizielles Bekenntnis Ihrer Gemeinde / Stadt
- Denken Sie parteiübergreifend
- Integrieren Sie Vereine und VertreterInnen unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen

Informieren

- Sie die Bevölkerung über konkrete Projekte
- Nutzen Sie dafür bestehende Netzwerke



Wichtige Schritte (2)

...zu einer Kultur der Teilhabe im Ort / Stadtteil

Einladen und motivieren

- Treten Sie aktiv an Menschen heran
- Bieten Sie unterschiedliche Möglichkeiten der Beteiligung
- Seien Sie achtsam bezüglich Wünsche

Vertrauen

- Ansprechperson bietet Hilfestellung
- Bieten Sie ausreichend Gestaltungsspielraum für die Engagierten



Wichtige Schritte (3)

...zu einer Kultur der Teilhabe im Ort / Stadtteil
Qualifizieren

- Ermöglichen Sie Qualifikation und Weiterbildung
- Gehen Sie auf die Wünsche und Bedürfnisse der engagierten Männer und Frauen ein

Anerkennen

- Wichtigstes Element in der Arbeit mit freiwillig Tätigen
- Unterschiedliche Möglichkeiten der Anerkennung
- Wertschätzende Berichte können weitere Freiwillige zum Mitmachen motivieren



Broschüre Seniorinnen und Senioren im Porträt

- wendet sich an Interessierte
- zeigt warum sich SeniorInnen engagieren
- was sie dabei machen
- inwiefern sie vom Engagement profitieren



„Engagiert gesund bleiben!“ im Internet

www.engagiert-gesund-bleiben.at



Kontakt

Elisabeth Mayr, MA

queraum. kultur- und sozialforschung

Email: mayr@queraum.org

Tel.: 01 958 09 11

Web: www.queraum.org



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

