

AVOS



**AuGeN weiter auf – Gesunde
Nachbarschaft verbindet!**

Ergebnisse der FGÖ Förderaktion aus Salzburg

15.06.2021

Fördergeber

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH ● ● ●

 Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich

 **LAND
SALZBURG**
Gesundheit

**AUGEN
WEITER AUF**

Hintergrund



**AUGEN
WEITER AUF**

Corona Pandemie

- Ängste
- Verunsicherung
- Überforderung

=> durch die unbekannte, bedrohliche Situation, verstärkt durch Falschinformationen

3 Ansätze



- 1) Multiplikator*innen
- 2) Vernetzung
- 3) Gesundheitskompetenzschulung

Multiplikator*innen

für die Zielgruppe der älteren Menschen

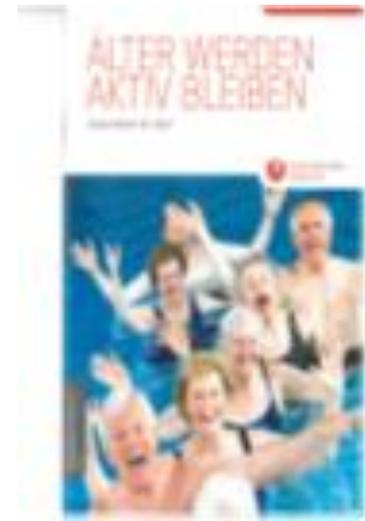
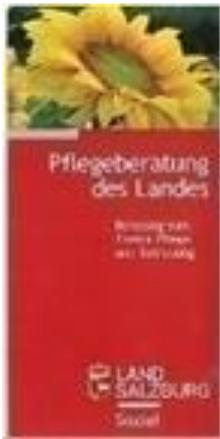
- Wen gibt es?
- Wer sind Vertrauenspersonen für ältere Menschen (außerhalb von Familie und Freundeskreis?)



=> Bitte in den Chat schreiben

Gesund und selbstständig älter werden, den Lebensabend genießen - oft sind es kleine Dinge, die einen wichtigen Beitrag leisten, um dieses Ziel erreichen zu können.





Gesundheitsbroschüren-Bufferet

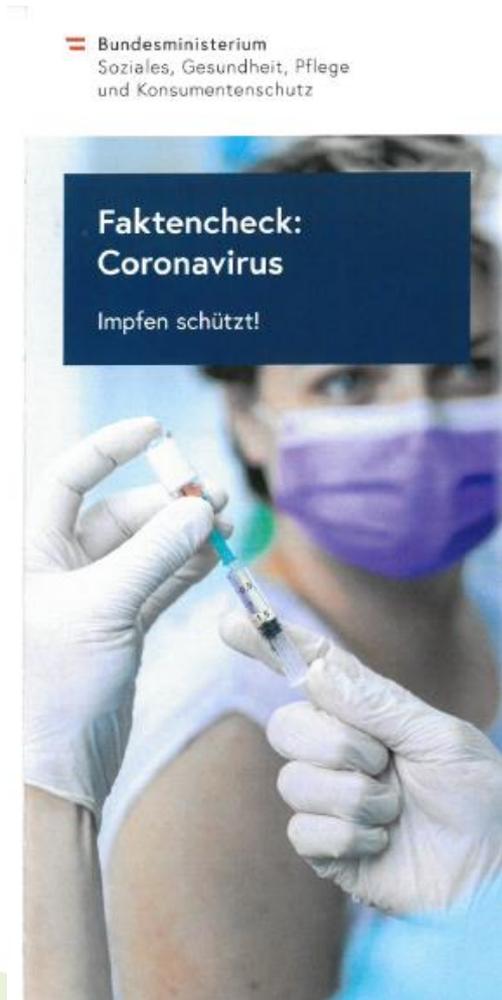


**AUGEN
WEITER AUF**

Themenbereiche

- Schwerpunkt auf Themen rund um COVID-19
- Bewegung
- Ernährung
- psychosoziale Gesundheit
- medizinische Themen
- rechtliche Themen
- Sicherheit und Umwelt

Folderbeispiel



<https://www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/Corona-Schutzimpfung---Jetzt-anmelden-/Faktencheck-zur-Corona-Schutzimpfung.html>

Broschürenbeispiel



<https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.844514&portal=svportal>

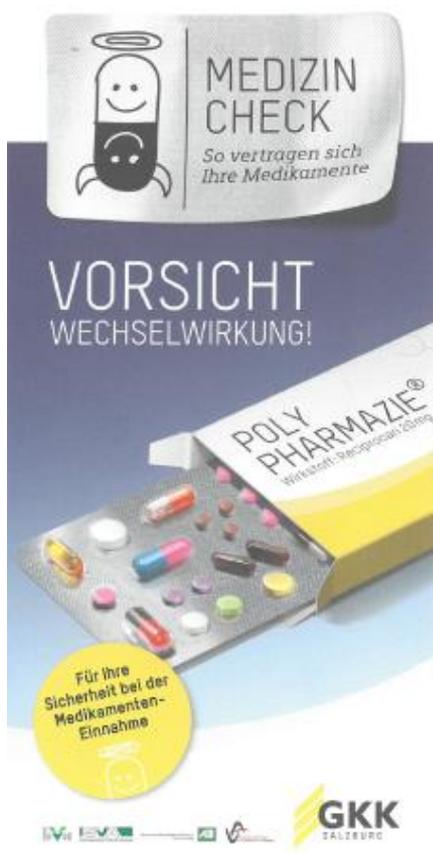
**AUGEN
WEITER AUF**

Blutdruck- und Medikamentenpass



E-Mail:
oeffentlichkeitsarbeit-
17@oegk.at

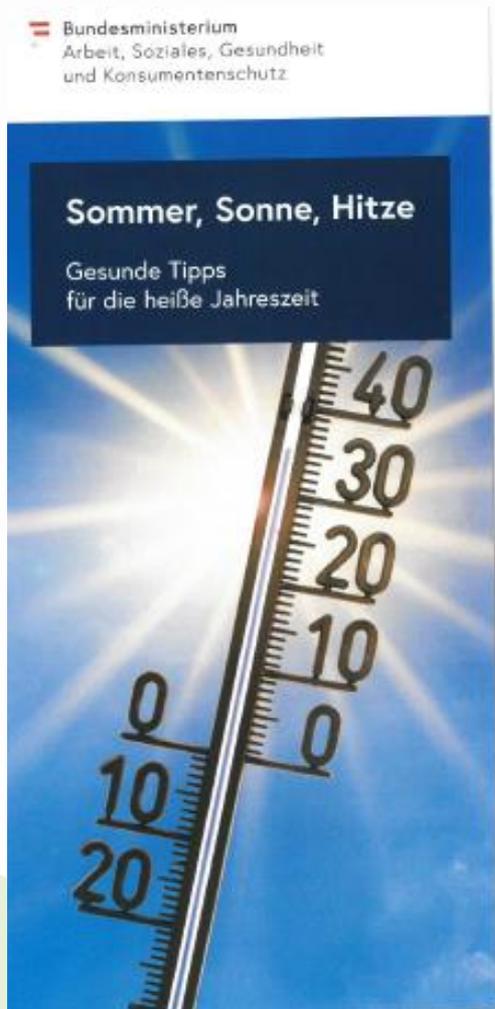
Folderbeispiel



<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.847940&portal=oegksportal>

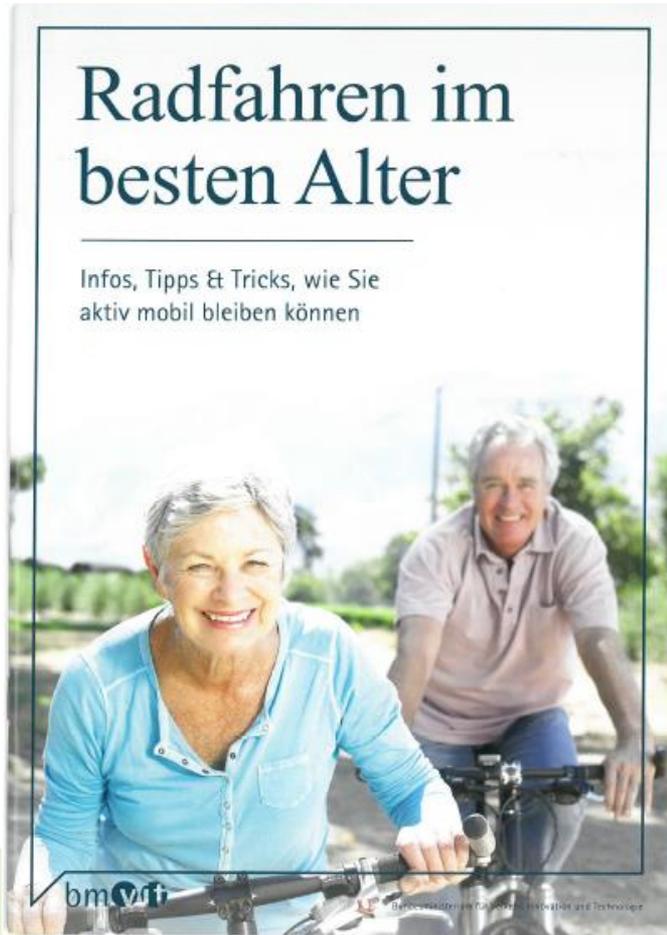
**AUGEN
WEITER AUF**

Folderbeispiel



<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/>

Broschürenbeispiel



https://www.bmk.gv.at/themen/mobilitaet/fuss_radverkehr/publikationen/radfahrenimalter.html

Broschürenbeispiel



<https://fgoe.org/contact/broschuerenbestellung>

**AUGEN
WEITER AUF**

Plakatbeispiel

Bewegungsempfehlungen ERWACHSENE AB 65 JAHREN



<https://fgoe.org/contact/broschuerenbestellung>

Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung heißt:
Man kann während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung heißt:
Man kann während der Bewegung nur mehr ein paar Worte sagen.

Übungen sollen alle großen Muskelgruppen kräftigen:
Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

Machen Sie möglichst viele unterschiedliche Arten von Bewegung und trainieren Sie auch Gleichgewicht und Beweglichkeit.
Sie können aber auch Bewegung mit mittlerer Anstrengung und Bewegung mit höherer Anstrengung zusammenrechnen. Als Faustregel dabei gilt, dass 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung gleich viel zählen wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung. Rechnen Sie also die Dauer der Bewegung mit höherer Anstrengung mal 2.

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH

Fonds Gesundes
Österreich

**AUGEN
WEITER AUF**

Multiplikator*innen

- Übersicht zu den zusammengestellten Infomaterialien
- Unterstützung bei der Bestellung
- Schulung, wie man gute Gesundheitsinformationen erkennt

Vernetzungsideen

- Welche Vernetzungsideen von vorhandenen Angeboten gibt es noch / fallen ihnen spontan ein?
- Wer hat Angebote aus der Gesundheitsförderung für die Zielgruppe der älteren Menschen?

=> Bitte in den Chat schreiben.

AVOS



Danke für die Aufmerksamkeit!