



## **REIFER LEBENSGENUSS**

**Handbuch für Gemeindevertreter und  
Gemeindevertreterinnen**



**Kontakt:**

Mag. (FH) Maria Auer

[maria.auer@fh-joanneum.at](mailto:maria.auer@fh-joanneum.at)

Muna Abuzahra, BSc, MA

[muna.abuzahra@fh-joanneum.at](mailto:muna.abuzahra@fh-joanneum.at)

Mag. Manuela Hinterberger

[manuela.hinterberger@fh-joanneum.at](mailto:manuela.hinterberger@fh-joanneum.at)

[manuela.hinterberger@bia-net.org](mailto:manuela.hinterberger@bia-net.org)

FH JOANNEUM

Kaiser-Franz-Josef-Strasse 24

8433 Bad Gleichenberg

**Internetseite:**

[www.reifer-lebensgenuss.at](http://www.reifer-lebensgenuss.at)

# Inhaltsverzeichnis

<b>ANMERKUNGEN</b>	<b>5</b>
<b>REIFER LEBENSGENUSS BEDEUTET ...</b>	<b>6</b>
<b>DAS PROJEKT REIFER LEBENSGENUSS</b>	<b>7</b>
Prinzipien der Gesundheitsförderung	7
Zielgruppen	10
<b>REIFER LEBENSGENUSS VERNETZUNGSGRUPPE</b>	<b>11</b>
Projekte und Initiativen in den Gemeinden	12
<b>UNSER TEAM - KONTAKT</b>	<b>15</b>
<b>ARBEITSUNTERLAGEN</b>	<b>16</b>
Jahresplan für Vernetzungstreffen	16
Checkliste für Vernetzungstreffen	18
Protokoll – Vorlage	19
Projektideen	21
<b>REIFER LEBENSGENUSS 5 GEMEINDEN</b>	<b>22</b>
<b>REIFER LEBENSGENUSS VERBINDET</b>	<b>24</b>

## Vorwort



**Mag. Maria Auer**  
Projektleiterin



**Muna Abuzahra, BSc, MA**  
Projektleiterin-Stv.  
Öffentlichkeitsarbeit



**Mag. Manuela Hinterberger**  
Projektkoordinatorin

Der REIFE LEBENSGENUSS ist ein Gesundheitsförderungsprojekt. Der Begriff Gesundheit wird dabei ganzheitlich gesehen, Gesundheit ist danach nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern viel mehr. Dazu gehören Bewegung und Ernährung, aber auch Wohlbefinden, Lachen, sich gut fühlen oder das Gefühl haben, dass einem jemand zuhört. Wir alle wissen von der demographischen Veränderung, in der wir leben. Wir werden immer älter und wir wollen möglichst lange gesund und selbständig leben. In der Region Bad Gleichenberg sind die Gemeinden an die FH JOANNEUM herangetreten, um ein Projekt für „Menschen im besten Alter“ zu initiieren. Vier Jahre lang haben viele verschiedene Menschen in den Projektgemeinden gemeinsam im Projekt REIFER LEBENSGENUSS erfolgreich zusammengearbeitet und Vieles erreicht. Über die Gemeindevertreter und Gemeindevertreterinnen konnte eine gute Basis für die Projektdurchführung gefunden werden. So war der Kontakt zu den Menschen in der Gemeinde leichter und so konnten die Ideen aus der Gemeinde auch umgesetzt werden. In jeder Gemeinde wird das umgesetzt, was dort von der älteren Bevölkerung gewünscht wird. Mit Ende Mai 2012 ist der geförderte Teil des Projektes zu Ende. Schon während der gesamten Projektlaufzeit wurde am Aufbau von dauerhaften Strukturen gearbeitet. Nun ist klar, dass das Projekt weiterlaufen wird, hauptsächlich getragen von der Vernetzungsgruppe REIFER LEBENSGENUSS. Für uns als Projektteam war die Arbeit im Projekt, mit allen Beteiligten eine schöne und erfüllende Arbeit und wir alle freuen uns sehr, dass das Projekt nun „weiterlebt“, getragen von den Menschen in der Kleinregion Bad Gleichenberg. Wir wünschen ALLES GUTE!

# Anmerkungen

## **Arbeitshandbuch**

Dieses Handbuch für Gemeindevertreter und Gemeindevertreterinnen des Projektes REIFER LEBENSGENUSS versteht sich als Arbeitshandbuch und enthält Ideen und Anregungen für die Arbeit in der Gemeinde. Die Inhalte sind vom Projektteam zusammengestellt, der Großteil der Inhalte dieses Handbuches wurde jedoch gemeinsam mit der Vernetzungsgruppe des Projektes REIFER LEBENSGENUSS erarbeitet.

## **Angebote, keine Vorgaben**

Die zusammengestellten Inhalte sind Angebote mit Anregungen, Hilfestellungen und Checklisten und sind keine strikte Vorgabe. Jeder Gemeindevertreter und jede Gemeindevertreterin kann frei auswählen, was zur Gruppe und zur Gemeinde passt.

## **Persönlicher Gestaltungsfreiraum**

Die konkrete Umsetzung und Gestaltung des Projektes REIFER LEBENSGENUSS in jeder Gemeinde liegt in den Händen der Gemeindevertretung und bei den Menschen selbst.

## REIFER LEBENSGENUSS bedeutet ...

- ... Lebensqualität in einer lebenswerten und altersgerechten Umwelt
- ... sich Wohlfühlen in der Region
- ... sich begegnen und miteinander Spaß haben
- ... Neues lernen und Altes wieder beleben
- ... sich einbringen, Ideen verwirklichen und gemeinsam etwas entwickeln
- ... Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude



# Das Projekt REIFER LEBENSGENUSS

Im Projekt REIFER LEBENSGENUSS werden, gemeinsam mit der Bevölkerung, bedarfsgerechte Angebote zur Erhöhung der Lebensqualität von älteren Menschen in der Kleinregion Bad Gleichenberg entwickelt. Ziel des Projekts ist die Entwicklung und Gestaltung einer lebenswerten, gesundheitsförderlichen Region für Menschen 50+ und für alle, die sich von REIFER LEBENSGENUSS angesprochen fühlen. Die Teilprojekte von REIFER LEBENSGENUSS haben einen besonderen Bezug zur Gesundheitsförderung, zum Tourismus oder zur Regionalentwicklung. Gemeinsam mit allen Beteiligten werden Angebote zur Erhöhung der Lebensqualität von älteren Menschen in der Region entwickelt. Oberstes Gebot bei der Planung von Angeboten ist die aktive Beteiligung der Menschen vor Ort: von der Idee bis zur Umsetzung.

REIFER LEBENSGENUSS ist ein Projekt der FH JOANNEUM, gemeinsam mit den Gemeinden Bad Gleichenberg, Bairisch Kölldorf, Gossendorf, Merkendorf und Trautmannsdorf und in Kooperation mit dem Tourismusverband Region Bad Gleichenberg, dem Steirischen Thermenland, dem life medicine Resort und der Mayer Management Group.

## Prinzipien der Gesundheitsförderung

Bei der Umsetzung der Ziele stehen die Prinzipien der Gesundheitsförderung im Vordergrund.

- **Einbindung der Bevölkerung (Partizipation):** Die Bevölkerung wird bei der Entwicklung und Umsetzung von Angeboten eingebunden. Ziel ist, dass Angebote und Projekte von den Menschen selbst initiiert, entwickelt und umgesetzt werden. Durch diese enge Zusammenarbeit mit der Bevölkerung wird zudem gesichert, dass die Angebote den Bedürfnissen der Menschen entsprechen.

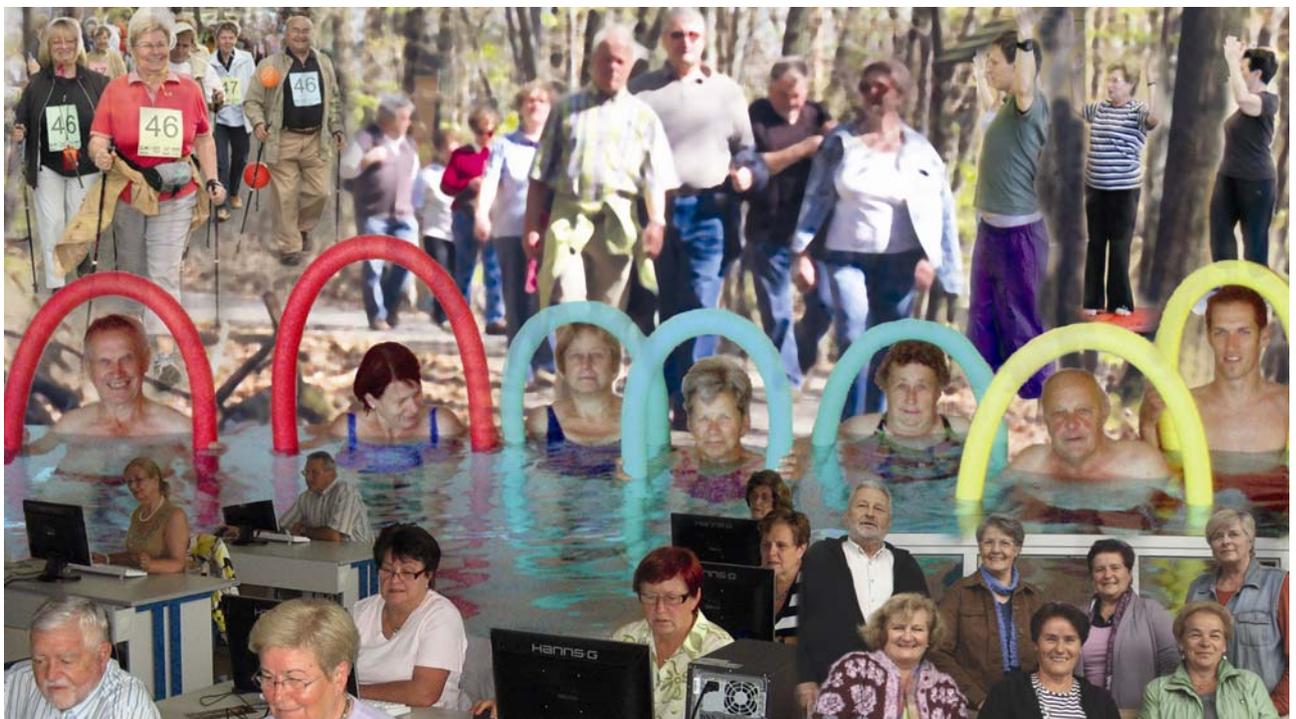
- **Nachhaltigkeit:** Strukturen werden so aufgebaut, dass das selbstständige Arbeiten an gesundheitsbezogenen Aktivitäten und Projekten auch ohne Unterstützung durch das (FH- und Steuergruppen)Team möglich ist.
- **Ressourcenorientierung:** Die gesundheitsfördernden Aktivitäten und Angebote werden auf vorhandene Fähigkeiten der Menschen und bestehende Strukturen der Region (z.B. Stärkung der vorhandenen Handlungskompetenzen, Miteinbindung von bestehenden Vereinen als Multiplikatoren) aufgebaut.
- **Empowerment:** Menschen werden befähigt, ihre Bedürfnisse zu erkennen, auszusprechen und angemessene Lösungen dafür zu finden, sodass sie letztendlich selbstständig gesundheitsfördernde Angebote initiieren können.



*Bgm. Harald Fuchs (Trautmannsdorf), Mag. Manuela Hinterberger (FH JOANNEUM), Bgm. Franz Schleich (Bairisch-Kölldorf), Bgmin. Christine Siegel (Bad Gleichenberg), Mag. Dr. Eva Adamer-König (FH JOANNEUM), Bgm. Josef Mahler (Merkendorf), Bgm. Helmut Marbler (Gossendorf), Mag.(FH) Maria Auer (FH JOANNEUM)*

## Was ist während des Projektes passiert?

- Information und Austausch zum Thema Gesundheitsförderung
- Gründung und Unterstützung von Gemeindegruppen, um ganz gezielt in jeder Gemeinde das umzusetzen, was gewünscht wird
- Umsetzung von Projekten und Ideen aus der Bevölkerung
- Schaffung von Begegnungsräumen
- Sichtbarmachen von bereits bestehenden Angeboten
- Enge Zusammenarbeit mit bereits bestehenden Organisationen und Initiativen
- Vorträge, Kurse und Seminare und Veranstaltungen zum Thema Gesundheitsförderung
- Schaffung von dauerhaften Strukturen in der Region, um auch in Zukunft die Lebensqualität zu erhalten



## Zielgruppen

Folgende Zielgruppen werden von REIFER LEBENSGENUSS angesprochen:

- Menschen 50+ in der Kleinregion Bad Gleichenberg
- Gäste 50+ (Tourismusregion)
- PolitikerInnen und Personen, die einen gestalterischen Einfluss in der Region haben (z.B. Vereinsvorstände)
- Unternehmen aus dem Gastgewerbe und dem Tourismus
- Gesundheitseinrichtungen

## Ziele

Ziel des Projektes ist die Entwicklung und Gestaltung einer lebenswerten, gesundheitsförderlichen Region für reife Menschen. Gemeinsam möchten wir folgendes erreichen:

- Erhöhung der Lebensqualität von älteren Menschen und Gästen in der Region
- Schaffung von nachhaltigen, gesundheitsförderlichen und altersgerechten Strukturen und Angeboten in den Gemeinden und bei den AnbieterInnen im Tourismusbereich
- Etablierung einer authentischen Region für ältere Menschen und TouristInnen

## Projektdauer

Das Projekt REIFER LEBENSGENUSS wurde vom 1. Juni 2008 bis zum 31.5.2012 vom Fonds Gesundes Österreich, dem Land Steiermark, FA 8B und von weiteren Kooperationspartnern gefördert. Während der gesamten Projektlaufzeit wurde an einer nachhaltigen Verankerung des Projektes gearbeitet. Mit Projektende ist nun klar, dass das Projekt in der Region weiterlaufen wird, hauptsächlich getragen von der Vernetzungsgruppe REIFER LEBENSGENUSS.

# REIFER LEBENSGENUSS

## Vernetzungsgruppe

### Wer wir sind

Die Vernetzungsgruppe REIFER LEBENSGENUSS setzt sich aus den jeweiligen Gemeindevertretern und Gemeindevertreterinnen aus den fünf Projektgemeinden zusammen. Die Gruppe hat sich im zweiten Projektjahr gebildet und sie hat das Projekt sehr stark mitgetragen. Die Mitglieder sind für die Aktivitäten des Projektes REIFER LEBENSGENUSS in den jeweiligen Gemeinden verantwortlich.

### Unser Leitbild

- ✓ Wir setzen uns für die Generation 50+ ein.
- ✓ Wir setzen uns für die Gemeinschaft und für gemeinsame Aktivitäten in unserer Region ein.
- ✓ Wir setzen uns für Gesundheit und Gesundheitsförderung ein.



*Ein Teil der Vernetzungsgruppe:  
Volker Karl (Bad Gleichenberg)  
Marianne Maier (Bairisch Kölldorf)  
Maria Geigl (Gossendorf)  
Annegret Kneer (Merkendorf)  
Steffi Reicher (Gossendorf)  
Maria Neumeister (Bairisch Kölldorf)  
Maria Haas (Trautmannsdorf)*

## Unsere Ziele

- ✓ Wir möchten, dass das Projekt REIFER LEBENSGENUSS auch in Zukunft, nach den geförderten 4 Projektjahren bestehen bleibt.
- ✓ Wir möchten, dass Senioren und Seniorinnen in unseren Gemeinden als Gruppe wahrgenommen werden.
- ✓ Wir setzen gesundheitsförderliche Aktivitäten gemeinsam um.
- ✓ Wir möchten, dass auch die Gemeinden, die Bürgermeister und Bürgermeisterinnen hinter unserem Projekt stehen.

## Unsere Tätigkeiten

- ✓ Wir sprechen mit den Menschen in den Gemeinden und motivieren sie Veranstaltungen und Kurse zu besuchen.
- ✓ Wir arbeiten gemeindeübergreifend.
- ✓ Wir entwickeln Ideen und setzen unsere Ideen um.
- ✓ Wir organisieren Veranstaltungen, Kurse und Vorträge.

## Projekte und Initiativen in den Gemeinden

- Dorfcafé
- Nordic Walking
- Wandern
- Englisch-Kurse
- Kreis- und Gruppentänze
- Yoga
- Selbstverteidigung für Frauen
- Gemeinsam Singen
- EDV-Kurse
- Senioren-Computertreff
- G ́miatliche Runde
- Und vieles mehr .....

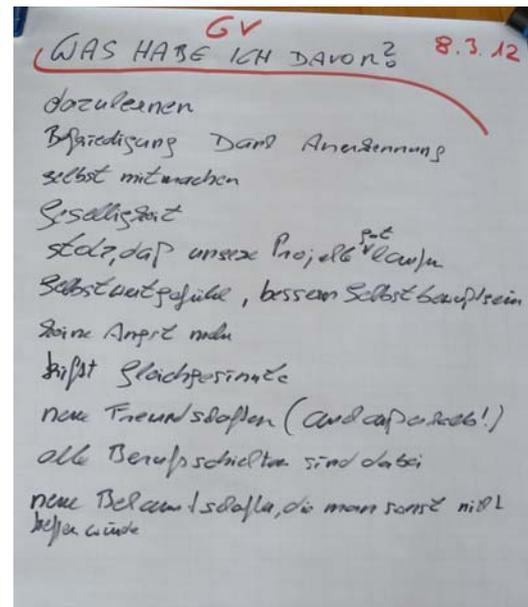
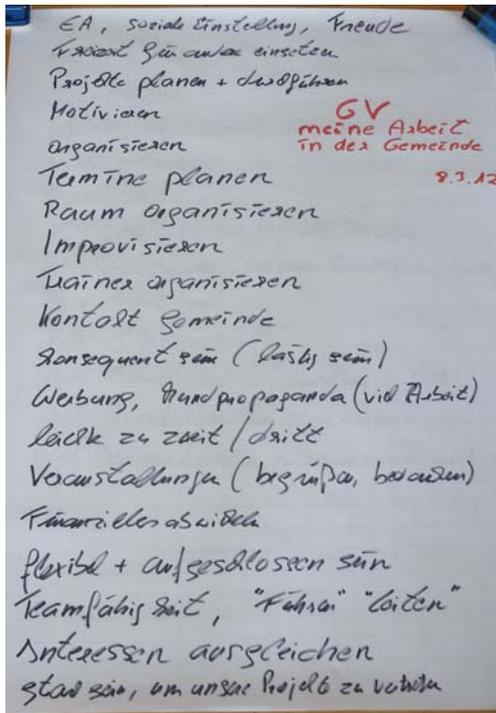
## Unsere Maßnahmen als Vernetzungsgruppe

- regelmäßige Treffen, mindestens 5 Mal pro Jahr
  - Fixe Termine und Orte für die Treffen festlegen
  - Treffen rechtzeitig planen und alle einladen
  - Tagesordnungspunkte festlegen
  - Protokolle und Anwesenheitslisten erstellen, zuständig ist immer der oder diejenige Gemeindevertretung, in deren Gemeinde das Treffen stattfindet
- Öffentlichkeitsarbeit
  - Mundpropaganda
  - Gemeindezeitungen nutzen
  - Veranstaltungskalender nutzen
  - Bei Gemeindefesten über das Projekt informieren
  - REIFER LEBENSGENUSS Website weiterhin betreuen
- Regelmäßiges gegenseitiges Informieren über die Angebote in der eigenen Gemeinde
- Gemeinsam planen und Aktivitäten durchführen
- Im voraus Jahrespläne für unsere Aktivitäten planen
- Zusammenarbeiten
- Gemeinsam Ideen sammeln
- Sich austauschen
- Ideen entwickeln und umsetzen
- Sich weiterentwickeln
- Stolz auf unsere Erfolge sein

## Unsere Maßnahmen in den Gemeinden

- Projekte planen und durchführen
- Menschen zu Teilnahme motivieren
- Trainer und Trainerinnen kontaktieren
- Einteilen, planen, organisieren
- Helfer und Helferinnen motivieren

- Kontakt zum Bürgermeister, zur Bürgermeisterin
- Bei Veranstaltungen begrüßen, bedanken ...
- Finanzielle Abwicklung der Projekte



## Was wir uns wünschen ist, ...

- ... dass wir weiterhin durch die Bürgermeister, durch die Bürgermeisterin unterstützt werden, das ist uns sehr wichtig.
- ... dass Ideen für den REIFEN LEBENSGENUSS auch von den Bürgermeistern, von der Bürgermeisterin kommen.
- ... dass es regelmäßige Treffen (1x pro Jahr) mit den BürgermeisterInnen gibt.
- ... dass wir in der Gemeinde ernst genommen werden
- ... dass wir uns weiterhin treffen, auch wenn die Projektförderung und die Unterstützung durch die FH JOANNEUM zu Ende ist.
- ... dass wir uns weiterhin gegenseitig mit Ideen und Anregungen stärken



## Unser Team - Kontakt

### **Volker Karl**

Bad Gleichenberg  
Tel.: 0699/12 13 27 85  
Email: [volker.karl@gmx.at](mailto:volker.karl@gmx.at)

### **Marianne Maier**

Bairisch Kölldorf  
Tel.: 0664/599 17 08  
Email: [marianne-maier@gmx.at](mailto:marianne-maier@gmx.at)

### **Maria Neumeister**

Bairisch Kölldorf  
Tel.: 03159/3122  
Email: [maria.neumeister@gmail.com](mailto:maria.neumeister@gmail.com)

### **Maria Geigl**

Gossendorf  
Tel.: 0664/92 36 070  
Email: [geigl.maria@aon.at](mailto:geigl.maria@aon.at)

### **Agnes Krenn**

Gossendorf  
Tel.: 0664/27 72 790

Email: [agnes.krenn@graz-seckau.at](mailto:agnes.krenn@graz-seckau.at)

### **Steffi Reicher**

Gossendorf  
Tel.: 0664/360 55 60  
Email: [alois.reicher@gmx.at](mailto:alois.reicher@gmx.at)

### **Anni Kneer**

Merkendorf  
Tel.: 03159/44803  
Email: [annegret.kneer@yahoo.de](mailto:annegret.kneer@yahoo.de)

### **Renate Winkler**

Merkendorf  
Tel.: 03159/44935  
Email: [re-wi-02@gmx.de](mailto:re-wi-02@gmx.de)

### **Maria Haas**

Trautmannsdorf  
Tel.: 0664/766 2848  
Email: [haasmaria@aon.at](mailto:haasmaria@aon.at)

# Arbeitsunterlagen

## Jahresplan für Vernetzungstreffen

Jahr	Monat	Ort
2012	Jänner	
	Februar	
	März	
	April	
	Mai	Gossendorf
	Juni	Merkendorf, 20.6., 14.30 – 16.30
	Juli	<i>Sommerpause</i>
	August	
	September	Bairisch Kölldorf
	Oktober	
	November	Trautmannsdorf
	Dezember	
2013	Jänner	Bad Gleichenberg
	Februar	
	März	Gossendorf + Treffen mit den Bürgermeistern
	April	
	Mai	Merkendorf
	Juni	
	Juli	<i>Sommerpause</i>
	August	
	September	Bairisch Kölldorf
	Oktober	
	November	Trautmannsdorf
	Dezember	

2014	Jänner	Bad Gleichenberg
	Februar	
	März	Gossendorf + Treffen mit den Bürgermeistern
	April	
	Mai	Merkendorf
	Juni	
	Juli	<i>Sommerpause</i>
	August	
	September	Bairisch Kölldorf
	Oktober	
	November	Trautmannsdorf
	Dezember	
2015	Jänner	Bad Gleichenberg
	Februar	
	März	Gossendorf + Treffen mit den Bürgermeistern
	April	
	Mai	Merkendorf
	Juni	
	Juli	<i>Sommerpause</i>
	August	
	September	Bairisch Kölldorf
	Oktober	
	November	Trautmannsdorf
	Dezember	

## Checkliste für Vernetzungstreffen

### Vor dem Treffen

- Termin vereinbaren: entweder beim vorherigen Vernetzungstreffen oder telefonisch oder per E-Mail
  - o Datum, Uhrzeit, Ort
- 1 Tag vor dem Treffen ein Erinnerungs-Email oder Erinnerungs-SMS an alle schicken (bitte auch antworten!)
- Kuchen und Kaffee für das Treffen organisieren
- Tagesordnungspunkte überlegen

### Während dem Treffen

*Nicht vergessen, Stichwörter für das Protokoll mitzuschreiben!*

- Besprechung leiten
- Anwesenheitsliste
- Begrüßung
- Besprechungspunkte:
  - o Berichte aus allen Gemeinden
  - o Andere Themen (können von allen eingebracht werden)
  - o Vereinbarung des nächsten Termins durch die nächste zuständige Gemeinde
  - o Allfälliges
- Besprechung abschließen

### Nach dem Treffen

- Protokoll (fertig) schreiben
- Protokoll per Email an alle verschicken

## Protokoll – Vorlage

# Reifer Lebensgenuss - Vernetzungstreffen Protokoll

Datum:

Ort:

TeilnehmerInnen:

Protokoll von:

Nächster Termin:

Datum:

Ort:

### Besprechungspunkte

### Überblick über die Arbeit in den Gemeinden

- **Bad Gleichenberg**
  - Aktuelles:
  - Geplantes:
  - Konkrete Termine:
  
- **Bairisch Kölldorf**
  - Aktuelles:
  - Geplantes:
  - Konkrete Termine:
  
- **Gossendorf**
  - Aktuelles:
  - Geplantes:
  - Konkrete Termine:

- **Merkendorf**
  - Aktuelles:
  - Geplantes:
  - Konkrete Termine:

- **Trautmannsdorf**
  - Aktuelles:
  - Geplantes:
  - Konkrete Termine:

<b>Sonstige Themen</b>
------------------------

<b>Allfälliges</b>
--------------------

Was ist zu tun?	Wer	Wann
▪		
▪		
▪		
▪		

## Projektideen

### Gesammelt bei den Auftaktveranstaltungen in den Gemeinden

#### Bad Gleichenberg

- Stockschießen, Schachspielen, Kartenspielen
- Seniorenturnen, Schwimmkurs
- Single-Seniorenangebote
- Sprachen
- Besuchsdienste, Entlastung von Pflegenden
- Computer
- Gedächtnistraining, LIMA
- Playfit „Seniorenspielplätze“
- Literaturkreis
- Selbsthilfegruppe Parkinson
- Besuchsdienste
- Kultur, Theater, Konzert
- Thema Demenz
- Ernährung, Kochkurse, Vortrag Diät
- Flirtcafe
- Tanzen, Gruppentänze
- Spieleabend
- Organisation der Gästeinformation
- Pflegeformen zuhause, Heim
- Unterstützung bei Pflegeaufgaben
- Wegemarkierungen verbessern
- Hausmusik (klassische Musik)
- Vorlesestunden für Kinder

#### Bairisch Kölldorf

- Gedächtnistraining
- Seidenmalerei
- Kunststrickkurs (Tischdecken, Vorhänge, alte Hefte sammeln)
- Kaffeenachmittag
- Schwimmkurs, Schwimmen
- Wandern
- Seniorentanz, Tanzkurs
- Yoga

#### Gossendorf

- Alternative Hausmittel
- Tanzkurs 50+
- Pflegeinformationen
- Ernährung
- Gesundheit
- Senioren erzählen
- Bewegung
- Gemeinsamer Ausflug Einheimische und Gäste

- Abholdienst für Ältere (inkl. Informationsweitergabe für Veranstaltungen)
- Besuchsdienst
- Ältere, Kranke, die nicht mobil sind, miteinbeziehen
- Unterstützung für pflegende Angehörige
- Vorträge zu diversen Themen
- Besuchsdienste von Jüngeren
- Gesundheitsvorträge

#### Merkendorf

- Alte Rezepte gemeinsam kochen
- Bastelgruppe
- Bügel- und Kochkurs für Männer
- Computerkurs
- Englischkurs
- Kegelgruppe
- LIMA
- Nordic Walking
- Seniorentanz, Tanzkurse für Paare
- Seniorenturnen
- Singen
- Slowenischkurs
- Sprachkurs für Fremdwörter
- Wandern
- Yoga für SeniorInnen

#### Trautmannsdorf

- Hausbesuche
- Ausflüge
- Gymnastik
- Kabarett, Schauspielschule, Theater
- Erzählen von früher
- Offenes Singen, musikalischer Stammtisch
- Kulturkreis
- Tanzkurs, offenes Tanzen
- Sprachkurs
- Kräuterwanderung, Kräutergarten
- Nordic Walking, Wandern, Radausflüge
- Basteln, Keramik, Krippenbauen, Malkurs
- Trachtenkleider nähen
- Schwimmen
- Alte Bräuche
- Kochen, Hausmannskost
- Computerkurs

# REIFER LEBENSGENUSS

## 5 Gemeinden

Beim „Reifen Lebensgenuss“ gibt es viele Gemeinsamkeiten wo wir durch Aktivitäten einen neuen Weg beschreiten und durch gemeinsames Tun und Handeln, so ganz nebenbei Frust in Freude wandeln.

Dieses Ziel hat bei allen Gemeinden Priorität und deshalb auch am Anfang unsrer Liste steht. Es entstand ein Kreis und es ist auch klar, die Schirmherrschaft hat das Joanneum – die FH.

Frau Auer und Frau Hinterberger sind gekommen, sie haben in den Gemeinden zu recherchieren begonnen. Sie haben gesucht, geplant und auch organisiert, und zu Beginn bei vielen Veranstaltungen Regie geführt.

Dafür gilt es heute „Danke“ zu sagen für ihre Arbeit und ihren Rat, aber auch bei Frau Abuzahra, die sich dem Team angeschlossen hat. Ohne ihre Hilfe und Beistand wäre so manches nicht geschehen, denn zu Beginn hat es nicht gerade nach Erfolg ausgesehen.

Schließlich hat man in den 5 Gemeinden zu Planen begonnen, und durch Zusammenkünfte Möglichkeiten ersonnen. Letztendlich hat man dann auf diese Art erreicht, dass sich dem Wunsch die Tat angleicht.

In Bairisch Kölldorf gab's Gedächtnistraining, auf Seide malen, wandern, Gesundheitsvorträge, auch Klangschalen und unter andern Englisch und PC-Kurs – ganz wichtig, den diesen soll man auch bedienen können - und zwar richtig!

In Bad Gleichenberg gab's Nordic walking und Theaterfahrten  
und das „Dorfkaffee“ für jene, die auf ein Plauscherl warten.  
Auch die Gesundheit kam hier nicht zu kurz,  
selbst Schwimmen gab es da in einem Kurs.

In Trautmannsdorf gab's Aqua fit und Wandern,  
PC-Kurs, Walken – ähnlich halt wie bei den Andern.  
Besonders gern trifft man sich hier so manche Stunde,  
zum Kartenspiel und Tratsch in der „G´mätlichen Runde“.

In Merkendorf gab's PC-Treff, sowie Kräuterlehre,  
auch Yoga gab's für leicht gebaute und auch schwere.  
So dass nach einigen Trainingsstunden im Endeffekt  
sich jeder besser fühlt und auch leichter bewegt.

Nach dem Spiele Buch kam auch der Sprung  
für die richtige Art der Selbstverteidigung.  
Theater, Singen und Gesundheitsvorträge sind beliebt,  
aber auch Yoga und Kreistanz, den es nur in Gossendorf gibt.

Letztendlich will ich die Personen  
mit Lob und Dankesworten hier belohnen  
für das, was sie mit Müh' und Zeitaufwand organisiert,  
was dann – als „Aktion“ - in den Gemeinden ist passiert.  
Sie waren stets mit Überzeugungskraft dabei,  
das gehört hervorgehoben, denn das ist nicht einerlei!  
Zielverbunden, fast so wie ein Verein,  
soll der „Reife Lebensgenuss“ auch weiterhin ein Zeichen sein!

*Werner Jukel  
(Maria Haas)*



# REIFER LEBENSGENUSS verbindet

