

## ÜBER DAS PROJEKT

Das Projekt „Digital, gesund altern“ soll älteren Menschen die digitalen Medien schmackhaft machen, ihnen deren Verwendung erleichtern und sie dabei unterstützen, diese zur Förderung eines gesünderen Lebensstils einzusetzen.

Das Projekt stützt sich auf drei Säulen:

1. Persönliche, langfristige Begleitung bei der Verwendung von Smartphones und Tablets durch Handybegleiter.
2. Die Gesundheits-App STUPSI wurde mit der älteren Bevölkerung entwickelt. Sie ist gratis, benutzerfreundlich und unkompliziert. Sie soll zu einem gesundheitsbewussten Verhalten anstupsen.
3. Zusammenkommen im realen Leben spielt eine wichtige Rolle: Bei Smart-Cafés, bei MahlZeit-Mittagstischen, bei Gesundheitsvorträgen oder bei einer gemeinsamen Aktivität.

Detaillierte Infos zu diesem und weiteren Projekten finden Sie unter [www.waldviertler-kernland.at](http://www.waldviertler-kernland.at)

### Projektverantwortliche:

- Verein Waldviertler Kernland (Konzeption, Projektleitung, Umsetzung)
- Donau Universität Krems (Design und Entwicklung der STUPSI App)
- Treffpunkt Bibliothek (Schulungen, Ehrenamtlichen-Intervision)
- NÖ.Regional (Controlling, Dokumentation)

Gefördert vom Fonds Gesundes Österreich im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ und dem Land Niederösterreich.

Auf gesunde Nachbarschaft!

treffpunkt BIBLIOTHEK  
SERVICE DES LANDES NÖ FÜR BIBLIOTHEKEN

noe regional  
Die Kraft der Gemeinsamkeit

DONAU UNIVERSITÄT KREMS

waldviertler kernland

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich



Das STUPSI-Team wünscht Ihnen viel Spaß dabei.



## UND LOS GEHT'S!

STUPSI ist für das Smartphone konzipiert, es funktioniert aber genauso am Laptop oder PC.

- STUPSI können Sie ganz unkompliziert über Ihren Browser (z.B. Google Chrome, Firefox, etc.) aufrufen: [www.stupsi.at](http://www.stupsi.at).
- Registrieren Sie sich mit Ihrem gewünschten Nutzernamen (Ihr Vorname oder ein Fantasienamen) und einem selbst gewählten Passwort.
- Die E-Mail-Adresse ist nicht verpflichtend, ist aber hilfreich, falls Sie Ihr Passwort mal vergessen.
- Senden Sie diese Angaben an STUPSI und warten Sie auf die Bestätigung. Nun können Sie sich jederzeit mit Namen und Passwort einloggen.
- Fügen Sie im Profil Ihr Foto ein und beschreiben Sie sich oder Ihre Motivation.
- Schauen Sie die Aktivitäten-Vorschläge an und wählen Sie Ihre Favoriten aus. Auch das Erstellen von neuen Aktivitäten ist möglich.
- Fügen Sie Freund\*innen auf STUPSI hinzu.
- Setzen Sie fest, wie oft Sie eine Aktivität machen möchten – alleine oder gemeinsam mit Ihren STUPSI-Freund\*innen.
- Lernen Sie nach und nach weitere Funktionen kennen. Kurze Texte helfen Ihnen dabei.
- Nutzen Sie STUPSI täglich, um immer mehr Gefühl für einen umfassend gesunden Lebensstil zu entwickeln und Ihre Fortschritte zu beobachten.
- Die Abmeldung erfolgt sicher über das Symbol „Profil“.



## Die neue Gesundheits App im Waldviertler Kernland



START

[www.stupsi.at](http://www.stupsi.at)

[www.stupsi.at](http://www.stupsi.at)





START

## Was ist und kann STUPSI?

Will man für seine Gesundheit aktiv werden, sollte man beachten, dass neben dem **körperlichen** und **geistig-spirituellen Bereich** auch das **Soziale**, also das Zusammenleben und Kommunizieren mit anderen Menschen eine wichtige Rolle spielt. Man spricht vom bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodell.

STUPSI unterstützt Sie, in allen drei Bereichen aktiv zu werden und so Ihre Gesundheit umfassend zu fördern. Eine Reihe an vorgeschlagenen Tätigkeiten soll Sie quasi „**anstupsen**“ selbst aktiv zu werden.

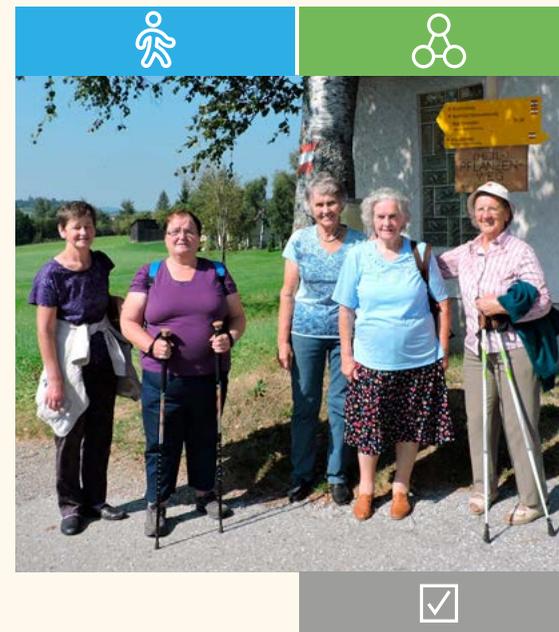
Sie können täglich aus einer Reihe von Aktivitäten wählen. Achten Sie darauf, dass Ihr Farbkreis voll wird, indem Sie jeden Tag mindestens eine Aktivität aus jeder Kategorie ausüben.



## AKTIVITÄTEN UND ZIELE

Wählen Sie Ihre Lieblingsaktivitäten als Favoriten aus. Aus den vorgeschlagenen oder aus selbst angelegten Aktivitäten können Sie persönliche Ziele erstellen, zum Beispiel 3 mal Morgengymnastik bis Ende der Woche machen. Erledigte Aktivitäten haken Sie dann täglich ab.

STUPSI zeigt Ihnen auf einen Blick, ob Sie auf alle drei Bereiche geachtet haben, oder vielleicht nur körperlich aktiv waren. So haben Sie Ihr Gesundheitsverhalten täglich im Blick und können auch den eigenen Fortschritt erkennen.



## EIN PROFIL ERSTELLEN

Unter diesem Punkt können Sie ein Foto von sich einfügen und eine kurze Beschreibung oder einen motivierenden Spruch für Ihre Freunde hineinschreiben. Dadurch finden Sie Ihre Freunde leichter.



## GEMEINSAM ZIELE ERREICHEN

Besonderen Spaß macht es, ein Ziel zu erstellen und dann Freunde dazu einzuladen, die auch STUPSI benutzen. Zum Beispiel als Gruppe 100-mal im nächsten Monat Nordic Walken gehen. Um Ihre Freunde oder Angehörigen als STUPSI-Freund hinzufügen zu können, müssen Sie deren Nutzernamen kennen. Dann steht gemeinsamen Gesundheitszielen nichts mehr im Weg.

Achtung: STUPSI ist kein soziales Netzwerk wie Facebook und auch kein Nachrichten-Dienst wie WhatsApp. Um mit Freunden in Kontakt zu treten, müssen Sie weiterhin Telefon, SMS, E-Mail oder persönliche Begegnungen nutzen.



## NEUIGKEITEN

Hier werden jede Woche interessante Infos veröffentlicht, Umfragen gemacht, Tipps gegeben oder Termine angekündigt. Damit können Sie sich wieder einen Stups in die richtige Richtung holen.

Übrigens: Wenn Sie STUPSI länger als ein halbes Jahr nicht nutzen, wird Ihr Account automatisch gelöscht.