

AKTIV BEWEGT - aktive Mobilität in Gemeinden



Ziel des Projektes **Aktiv bewegt** ist es die aktive Mobilität in den Gemeinden zu fördern. Die Bevölkerung soll zur unmotorisierten Erledigung von Alltagswegen aktiviert werden. Zu Fuß zu gehen, mit dem Fahrrad, bzw. Roller und Co unterwegs zu sein, soll gefördert und die dafür notwendigen Rahmenbedingungen in der Gemeinde geschaffen werden. Dadurch wird die Bewegung erhöht, die Gesundheit und die Begegnung gefördert. Staus, z.B. vor den Schulen vermieden und der CO₂ - Ausstoß in der Gemeinde verringert.

Aktiv bewegt wurde in den Pilotgemeinden Aigen-Schlägl, Kleinzell, Kremsmünster erstmals durchgeführt.

Hier zeigen wir Ihnen in einigen Bildern was die Pilotgemeinden in Zusammenarbeit mit der Bevölkerung und in Begleitung der SPES Zukunftsakademie umgesetzt haben.

Es wird bei den angeführten Aktivitäten und Initiativen unterschieden zwischen

- Bewusstseinsbildenden Maßnahmen
- Interaktiven Maßnahmen
- Infrastrukturellen und baulichen Maßnahmen
- und sonstigen Maßnahmen und Initiativen

Haben Sie Interesse zu

Aktiv bewegt

Wir informieren Sie:

SPES Zukunftsakademie,

Mag.^a Birgit Appelt,

appelt@spes.co.at,

T. 075 82/82 123-70

Das Projekt **Aktiv bewegt** wurde von der SPES Zukunftsakademie in Kooperation mit Verein Neuzeit, Klimabündnis OÖ und GEM2GO entwickelt und durchgeführt.



Gefördert wurde das Projekt durch das Bundesministerium, Gesundheit Österreich, Fonds Gesundes Österreich und kofinanziert durch das Land OÖ



GRÜNDUNG DER KERNTAMS

In jeder Gemeinde wurde ein Kernteam von 6-10 Personen gegründet, bestehend aus Bürgermeister:in, Gemeindebedienstete, Gemeinderät:innen, engagierten Bürger:innen, Mitgliedern von Gesunde Gemeinde, Pfarre, Elternverein, Seniorenverbänden, Sportvereine. Die Kernteam haben vor Ort koordiniert, geplant, umgesetzt, beteiligt, vernetzt mit anderen und Aktivitäten initiiert.



BEFRAGUNG DER BEVÖLKERUNG

Die SPES Zukunftsakademie hat Fragebögen erarbeitet und mit dem Kernteam Aktiv bewegt an die Gegebenheiten der Gemeinde angepasst. Weiters wurden mit passionierten Gehern, Radlern, Ausschussobleuten und Bürger:innen aktivierende Gespräche geführt. Die Ergebnisse zeigten die Herausforderungen aber auch ersten Lösungsmöglichkeiten für aktive Mobilität in den jeweiligen Gemeinden deutlich auf.



BEGEHUNGEN VOR ORT

Einbahn Ende bei Peterseil



- Gehsteig „biegt ab“ dorthin, wo keiner hin will/muss.
- Übergang nur möglich zwischen parkenden Autos oder diagonal über die Straße.
- Überquerung früher schon möglich: Zebrastreifen bei ehem. Apotheke

In den Gemeinden wurden Begehungen mit dem Kernteam durchgeführt um sich die Situation vor Ort genau anzusehen. Gefahrenstellen, versteckte und schöne Alltagswege, Radlständer, bessere Schulwege, die Vielfalt der Entdeckungen kannte kaum Grenzen. Es wurden Begehungsprotokolle verfasst und anschließend Maßnahmen erarbeitet. Im Bild sehen Sie einen Ausschnitt vom Begehungsprotokoll Kremsmünster

BEGEHUNG DER ALLTAGSWEGE

Bürgermeister, Gemeinderäte und Bürger:innen begehen die Gehwege in Kleinzell und entwickeln gemeinsam einen neuen Rundweg für Jung und Alt. Nun gibt es eine kurze Kleinzeller-Runde und eine lange Variante. Familien mit Kindern, Senior:innen aber auch Besucher:innen nützen die neuen Wege gerne.



KINDER GEGEN GEHSTEIGPARKER



Die örtliche Feuerwehr stellte ein Wrack auf den Gehsteig ins Ortszentrum.

Ziel der Aktion war es Bewusstsein zu schaffen, dass Autos Fußgänger:innen, vor allem Kinder und ältere Menschen behindern und gefährden, wenn sie auf Gehflächen parken.



FEST MIT ALTEN BEWEGUNGSSPIELEN

Alte Spiele wie „Ochs am Berg“, „Kaiser wieviel Schritte darf ich gehen“, Seilziehen und Gummihüpfen: die auch heute noch großen Spaß machen und die Bewegung aber auch Begegnung fördern, wurden bei den Festen von Alt und Jung gerne gespielt.

Tipp! Das alte Spielebuch erhalten Sie hier www.familienkarte.at



MITTELSCHÜLER:INNEN BEGEHEN SCHULWEGE



Mit den Schulwegen in Aigen-Schlägel haben sich Mittelschüler:innen auseinandergesetzt. Nach einer Begehung der fünf Wege haben sie Lehr-Videos für die Volksschulkinder aufbereitet, in welcher sie die sichersten Wege vorstellen und auf Gefahren aufmerksam machen.

STERNWANDERUNG VOLKSSCHULE

Im Rahmen einer Sternwanderung in der Gemeinde Aigen-Schlägl wurden attraktive Schulwege begangen. Kinder und Eltern lernten damit öffentliche Wege abseits der Straßen kennen. Schüler:innen gelangen damit auf sicheren Wegen zur Schule.



BEWEGUNGSRALLEY



Spielerisch Wege kennenlernen mit einem Quiz, das per QR Code an verschiedenen Stellen am Weg angebracht wurde. Die QR-Codes auf den Bänken beinhalten Bewegungsanleitungen und -impulsen. Dadurch werden Bewegungs- und Gesundheitsförderung konkret vermittelt und die Freude an der Bewegung erhöht.



SAMMELPASS FÜR SCHULKINDER

Kinder brauchen manchmal einen kleinen Anreiz um gerne zu Fuß zu gehen. Da kann ein Sammelpass Abhilfe schaffen. Im Sammelpass werden Klimameilen gesammelt. Welche Klasse schafft in wie vielen Tagen eine Strecke von Linz nach Wien oder sogar von Linz nach Athen?

Kindergartenkinder sammeln Stempel. Für viele Kilometer, bzw. Stempel gibt es eine kleine Belohnung.



GEHSTEIG BEMALEN



Der Gehsteig wird auch in Aigen-Schlägl bunt gestaltet. Damit Fußgeher wissen wo ihr Gehsteig ist und Autofahrer achtsamer sind und dort auch nicht parken.

Es gibt viele Möglichkeiten einen Gehsteig zu gestalten. Da sind die Kinder aus dem Ort gerne dabei und die Kreativität ist gefordert.



AKTIVITÄTEN IN DER SCHULE

Eine Olympiade in der Schule, beim Ferienkalender macht den Kindern großen Spaß und fördert Bewegung, Gemeinschaft und Freude.



FAMILIENWANDERUNG KLEINZELLER RUNDE



Die Frühlingseröffnung der Wege mit Quiz an den QR-Stationen soll auch in Zukunft ein- bis zweimal pro Jahr für die Familien in Kleinzell durchgeführt werden. Die Kinder lieben die Bewegung mit anderen. Die Familien lernen sich kennen und die Neuzugezogenen entdecken neue Wege.



MALAKTION VOLKSSCHULE

Kinder malen und schreiben auf Plakaten zu Aktiv bewegt. Auf diese Weise werden auch Kinder beim Thema aktive Mobilität beteiligt und das Bewusstsein schon von klein an geschult, lieber zu gehen oder mit dem Rad zu fahren.



RADLWORKSHOP 3. UND 4. KLASSE



Radparcours mit Training für Schüler:innen werden für Kinder angeboten. Ziel ist es, das Fahrkönnen und die -sicherheit der Volksschüler:innen zu verbessern und Motivation zu schaffen auch schwierige Wege mit dem Rad meistern zu können.

OUTDOOR-SPIELE BEI BÄNKEN UND AKTIV-BEWEGT TREFFS



Um die Wege für Kinder noch attraktiver zu gestalten wurden Buchstaben aus Baumscheiben gestaltet und große Holzwürfel bei Bänken am Weg zur Verfügung gestellt.



PLAKATAUSSTELLUNG ENTLANG DER WEGE

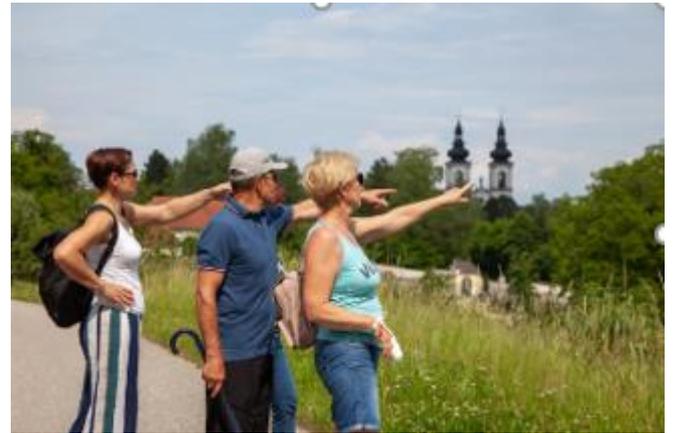


Die von den Volksschulkindern gestalteten Plakate wurden entlang der Wege ausgestellt. Dies soll Familien dazu bewegen, die Wege zu nutzen. Die Kinder haben auch Nachbar:innen, den Großeltern und Freund:innen die Plakate gezeigt.



GEHCAFE

Viele Bürger:innen kennen die alten Geh- und Radwege nicht mehr. Deswegen gibt es in Kremsmünster für Zugezogene und alle die mitmachen wollen das regelmäßige Gehcafé. Alteingesessene zeigen die versteckten, schönen Wege aber auch die Abkürzungen.



EINRICHTUNG WEGE, SCHAFFUNG VON AKTIV-BEWEGT-TREFFS



Verschiedene Arten von Bänken wie z.B. eine geschwungene Relaxliege wurden entlang der Wege aufgestellt. Dadurch werden die Wege attraktiver gestaltet und Rastmöglichkeiten für Familien und Senior:innen geschaffen.

BEWEGUNG AUF REZEPT



Bewegung auf REZEPT - KINDER

Vorname, Name der/des Versicherten

Vorname, Name der/des Mitversicherten

geb. am

Datum

Darum bewege dich jeden Tag.

Bewegung tut gut.
Bewegung macht dich stark.
Bewegung macht dich glücklich.
Bewegung macht dich schlau.

Empfehlung zur Bewegung
Überlege dir welche alltäglichen Wege du auch gut zu Fuß oder mit dem Rad (ab dem Radfahrschein) meistern kannst und welche Bewegung du gerne machen möchtest.

- Gehe jeden Tag Schritte, bzw. Minuten. (Schrittzähler?)
- Gehe zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad zur Schule, zum Freund, zur Freundin, zum Einkaufen.
- Nehme lieber die Stiege als den Lift.
- Überlege dir einen Sport, den du machen möchtest.
- Was kannst du am Wochenende für extra Bewegung einbauen?
- Welche Ideen hast du noch?

Unterschrift und Stempel der Ärztin /des Arztes

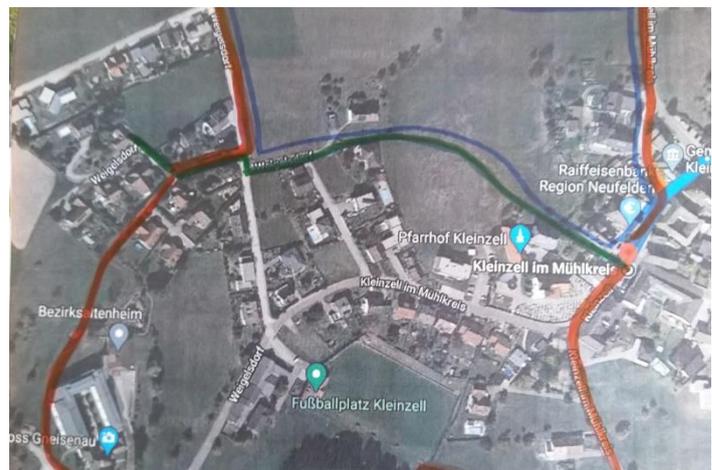
Bezirksregierung Baden-Württemberg, Gesundheitsministerium Baden-Württemberg, Gesundheitsministerium Österreich, Österreichische Gesundheitsförderung, Österreichische Gesundheitsförderung, Österreichische Gesundheitsförderung, Österreichische Gesundheitsförderung

Das Rezept auf Bewegung ist von der SPES Zukunftsakademie für Erwachsene und Kinder entwickelt worden. Die Ärzt:innen vor Ort haben ein schriftliches Instrument um die Patient:innen zu mehr Bewegung zu motivieren.



LANDKARTE VON ALTEN WEGEN

Speziell für Neuzugezogene wurde eine Landkarte erstellt wo die Gehwege im Ort eingezeichnet sind. Auch die versteckten alteingesessenen Wege und Abkürzungswege werden angeführt.

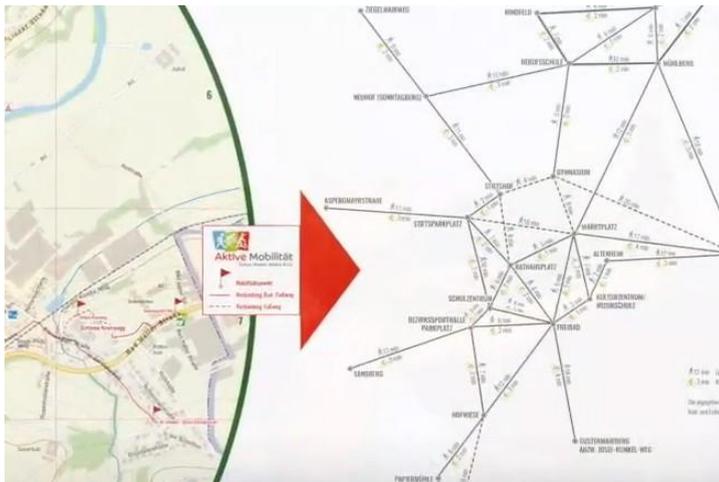


WEGE BESCHILDERUNG



Die Beschilderung der Wege soll den Bürger:innen + Besucher:innen zeigen wo es gute Gehwege im Ort gibt. Vor allem soll die Gehminutenanzeige vermitteln, dass viele Alltagswege gar nicht so viel Zeit brauchen.

WEGEKARTE UND NETZPLAN



In der Gemeinde Kremsmünster wurde in Begleitung der SPES Zukunftsakademie eine besondere Geh- und Radwegekarte erstellt. Dort werden in einem Spinnennetz die Gehdistanzen zwischen Knotenpunkten erfasst und sichtbar gemacht.

Wie viele Geh- oder Radlminuten sind es z.B. vom Marktplatz bis zum Bahnhof oder von der Wohnsiedlung ins Geschäft?



PENSIONISTENWANDERUNG

Für langsamere Senioren, die nicht so gut auf den Füßen sind werden ganz kleine Wanderungen bzw. Spaziergänge mit vielen Raststationen angeboten.



GEH-AKTIV KIRCHGEHER



In einer Siedlung in Aigen-Schlägl holen sich die Kirchgeher am Sonntagmorgen gegenseitig vor der Haustür ab und gehen gemeinsam zu Fuß zur Kirche.

Da wird schon einiges besprochen. Vor der Kirche stehen weniger Autos und die Bewegung am Morgen tut gut. Natürlich gehen die Enkelkinder auch gerne mit.



MITFAHRPODEST VOM BAHNHOF INS ZENTRUM

In Kleinzell ist es ein weiter Weg zum Bahnhof. Das Mitfahrpodest dient dazu vom Bahnhof ins Zentrum zu gelangen, ohne eigene Verkehrsmittel. Dafür stellt man sich auf das Podest und wird von jemand anderem mitgenommen. In anderen Gemeinden gibt es auch die Mitfahrbank.



GESCHWINDIGKEITSMESSGERÄT



In vielen Gemeinden wird beklagt, dass die Autos zu schnell fahren. Geschwindigkeitsmessgeräte machen die Fahrer aufs Tempo aufmerksam und meistens gehen sie vom Tempo herunter. Die Sicherheit von jung bis alt wird erhöht. Damit wird zu Fuß gehen und Radfahren gefördert.

NAHVERSORGER MIT CAFE IM ZENTRUM



In Kleinzell wurde mit Bürger:innen-Beteiligung ein Nahversorger mit Café eröffnet. Vor Ort einkaufen heißt, dass die Menschen kein Auto brauchen um ihren täglichen Bedarf decken zu können. Im Café hat Kleinzell nun einen Ort wo sich die Bürger:innen im gemütlichen Ambiente treffen können und somit die Begegnung und der Austausch vor Ort gefördert wird.

EXKURSION



Das Rad muss nicht immer neu erfunden werden. Lernen wir von guten Beispielen. Die Aktiv bewegt Gemeinden haben Bad Leonfelden und Freistadt besichtigt. Begegnungszone, Ortsplatzgestaltung, verkehrsberuhigende Maßnahmen wurden mit Bürgermeister:innen, Amtsleiter:innen, Gemeindeangestellten und Interessierten diskutiert und auch für die eigene Gemeinde überlegt.

EINRICHTUNG EINES MOBILITÄTSAUSSCHUSSES



Die Gemeinde Kremsmünster verleiht der Mobilität im Ort Gewicht. Seit der neuen Legislaturperiode (2021-2026) gibt es einen Mobilitätsausschuss: Bgm. Obernberger: „Wir wollen die aktive Mobilität fördern. Der neue Mobilitätsausschuss beschäftigt sich mit der Attraktivierung und der Sicherheit der Alltagswege in Kremsmünster und setzt auf Gehen und Radln.“



BEGEHUNG DES ORTSZENTRUMS



In Aigen-Schlägl begeht das Kernteam mit Rollstuhl und Rollator das Ortszentrum und untersucht wie gehfreundlich der Marktplatz auch speziell Eltern mit Kinderwägen, für ältere Menschen und Menschen mit Beeinträchtigung ist.



AKTIVIERUNG DER ELTERNHALTESTELLE

Elternhaltstelle sind Haltestellen für Schuleltern 500 m bis 1 km von der Schule entfernt. So haben die Kinder vor und nach der Schule sicher etwas zu bewegen. Vor der Schule gibt es keine Autos, die Kinder können sich dort sicher und frei bewegen und die Luft bleibt frisch.

Wir begleiten Sie gern.

Birgit Appelt, SPES Zukunftsakademie

T. 07582/82 123-70 E-Mail:

appelt@spes.co.at



RADSTÄNDER NEU



Wollen wir Rad fahren fördern, dann muss auch die Infrastruktur vor Ort passen. Radständer für breite Reifen sollten an allen wichtigen Plätzen aufgestellt werden! Vor dem Gemeindeamt, dem Nahversorger, vor Schule, Wirtshaus, Wartehaus Buszubringern, vor dem Bahnhof, der Bank und dem Arzt,



5 RADLBOXEN BEIM BAHNHOF

In Kleinzell liegt der Bahnhof 3 km vom Ortszentrum entfernt und da geht es ganz schön bergauf und bergab. Elektroräder sind deshalb eine gute Alternative. Nun wurden zur Sicherheit für die teuren Räder am Bahnhof Kleinzell Radlboxen aufgestellt. Auch Aufladestationen für E-Bikes gibt es da.





TEILNAHME AN KAMPAGNE OÖ RADELT



Gemeinden können jährlich an „Oberösterreich radelt“ teilnehmen und gemeinsam Kilometer sammeln. Es gibt tolle Preise zu gewinnen.



RADLWORKSHOP GESAMTE VS

Radworkshops und Trainings können Sie beim Klimabündnis OÖ für ihre Volksschulen kostenlos bestellen. Die Radworkshops machen Kindern Spaß und geben Sicherheit.



KLIMA PLANSPIEL



Bürger:innen Workshop zum Thema Klimawandel. Im angeleiteten und durchdachten Planspiel mit verschiedenen Rollenspielen wurde den Bürger:innen vermittelt wie wir den Klimawandel beeinflussen können.



MEHRZWECKSTREIFEN FÜR RADFAHRER

Mehrzweckstreifen für Radler ist eine kostengünstige Möglichkeit zu zeigen, dass die Straße auch für Radfahrer Platz bietet.



ELTERNABEND VORTRAG



Bewegung macht schlau. Eltern ist es oft nicht bewusst wie wichtig für die Entwicklung der Kinder die Bewegung und sozialen Kontakte auf dem Schulweg der Kinder sind. Beim Schulforum, wenn alle Eltern da sind, kann über einen guten Vortrag Bewusstseinsbildung stattfinden.

PLAKATE ZUR BEWUSSTSEINSBILDUNG



In den Schulen in Kremsmünster haben die Schuler:innen Plakate gestaltet. Hier das Gewinnerplakat, das groß im Ort plakatiert wurde.

Gemeinden, die bei GEM2GO dabei sind können ihre Wanderwege darstellen und jetzt auch die Alltagswege für Fußgeher und Radler aufzeigen.



SAMMLUNG VON TIPPS UND GUTEN SPRÜCHEN

Positive Effekte aktiver Mobilität auf körperliche, psychische und psycho-soziale Gesundheit haben wir verständlich und kompakt in kleinen Tipps und in Plakatvorlagen für Kinder verpackt. 50 verschiedene Tipps stehen den Aktiv bewegt Gemeinden zur Verfügung. Hier ein Tipp aus der Gemeindezeitung Kremsmünster und das Plakat aus der Volksschule Kleinzell.

TIPPS VON AKTIV BEWEGT

Schon 10 Minuten Bewegung pro Tag heben die Stimmung!

Kommen Sie 3x in der Woche 10 Minuten ins Schwitzen! Das stärkt ihr Herz, Kreislauf- und Immunsystem und verbessert Ihre Stimmung. In Kremsmünster geht das leicht. Gehen Sie zum Beispiel schnellen Schrittes den Tötenhengst hoch und über die lange Stiege wieder retour. Dabei genießen Sie nebenbei den wunderbaren Ausblick.





Im Projekt **AKTIV BEWEGT** gibt es wie dargestellt eine Fülle an Möglichkeiten zur Umsetzung:

- Aktivitäten und Initiativen,
- Bauliche Veränderungen
- bewusstseinsbildende Maßnahmen

Die Auswahl der Aktivitäten ist nicht vollständig. Diese Liste kann jederzeit erweitert werden.

Wichtig ist die **Beteiligung** der Bürger:innen vor Ort. Sie sind Expertinnen und Experten für ihre Gemeinde und wissen welche Herausforderungen es gibt und welche Lösungsansätze in der Gemeinde gut sind.

Wir in der SPES Zukunftsakademie begleiten Gemeinden individuell und auf die Gemeinde zugeschnitten.



Rufen Sie uns an, wir informieren Sie.

SPES Zukunftsakademie

Mag.^a Birgit Appelt

appelt@spes.co.at

T. +43 (0)7582/82123-70

A-4553 Schlierbach, Panoramaweg 1

Die Fotos im Dokument stammen von den Pilotgemeinden Aigen-Schlägl, Kleinzell, Kremsmünster und SPES Zukunftsakademie. Danke an alle Beteiligten!