



Gemeinsam gesund in Gaflenz



## Endbericht

# Projekt „Gemeinsam gesund in Gaflenz - Herz bleib g'sund!“

**Projekträgerin: Gemeinde Gaflenz**

**Projektnummer: 1873**

Berichtszeitraum: Oktober 2009 bis 31. Oktober 2011

Förderzeitraum: 1. März 2010 bis 31. Oktober 2011

Johanna Atschreiter  
Projektleiterin

Gaflenz, am 19. Dezember 2010



## **Inhalt:**

- Deckblatt
- Seite 1: Inhalt – Endbericht digital, Anlagen, gedruckte Unterlagen  
Seite 1a: Kurzbeschreibung zu Projektbeginn  
Seite 1b: Schlussbericht in der Regionalzeitung zu Projektende
- Seite 2: Überblick
- Seite 3: Aktivitäten und Methoden
- Seite 4: Aktivitäten – Weiterführung nach Projektende
- Seite 5: Beteiligungen: Zielgruppenbeteiligung, Aufbau und Rollen, Partnerschaften und Kooperationen
- Seite 6: Informationsmaßnahmen
- Seite 7: Verbreitung der Projektergebnisse
- Seite 8: Modell: Nachhaltige Verhaltensänderung
- Seite 9: Beispiel – Regulierung der Gewohnheiten

## **Anlagen:**

- Herzblatt Nr. 6,7,8 (12 Seiten)
- TeilnehmerInnenlisten mit Evaluation (17 Seiten)
- Evaluationsergebnis Ich.....
- Fotodokumentation (3 Seiten)
- Auflistung der Ausgaben (3 Seiten)
- Auflistung der Einnahmen

## **Gedruckte Unterlagen werden per Post zugesandt:**

- Rechnungen und Kontoauszüge
- Endbericht in Druckversion
- Gesammelte Herzblattausgaben 1 – 8
- Projektbuch mit Rahmengeschichte, Ortsfolder
- PPP-Schlussveranstaltung
- Beispiel einer Wanderbeschreibung, Konzept mit 35 liegt auf
  - Seminarunterlagen

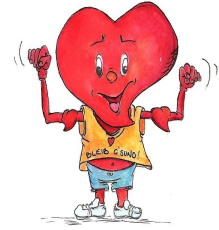


## Gemeinsam gesund in Gaflenz



### „Herz, bleib g'sund!“ Kurzbeschreibung März 2010

ist ein ganzheitliches Projekt zur Hebung und Erhaltung der Herz-Kreislauf-Gesundheit im Setting Gemeinde. Wir wollen in Gaflenz gemeinsam Schritt für Schritt unter professioneller Begleitung in Richtung gesunderhaltende Lebensweise gehen. Projektträger ist die Gemeinde Gaflenz.



Der Schwerpunkt liegt auf der Befähigung zur „nachhaltigen Verhaltensänderung“, einerlei in welchem Bereich. Ein Psychologe zeigt die Hintergründe auf und bringt Möglichkeiten der mentalen Stärkung näher.

In der Sensibilisierungsphase rund um den Gesundheitstag geht es darum, sich über den eigenen Gesundheitsstand zu informieren.

Ernährungsberatung und -training wird auf originelle und abwechslungsreiche Weise von einer Diaetologin gestaltet, es verläuft in Intensivphasen, Peer Group Coaching und Erhaltungsphasen, freiwilligen Kontrollmessungen und neuerlichen Expertenterminen.

Der gesellige und humoristische Aspekt wird einbezogen, sowie ein Kinderbuch zur Motivation.

Im Teilprojekt Bewegung werden verschiedene Möglichkeiten von Ausdauertraining als Aktivangebote gestaltet. Vom gezielten Kraft- und Ausdauertraining, über das Wandern bis zum Laufen. Gute Einstiegsmöglichkeiten für Ungeübte und Übergewichtige sind besonders wichtig. Im Sinne der Nachhaltigkeit möge jeder eine Form finden, die er gerne beibehält, die ihm in jeder Hinsicht angepasst ist. Angestrebt wird auch die Eingliederung in Gemeinschaften.

Hauptzielgruppe sind Männer und Frauen, die sich bei einer nachhaltigen Verhaltensänderung professionell begleiten lassen wollen.

Zur besseren Verankerung in der Gemeindebevölkerung werden Teilprojekte im Kindergarten und in der Schule gestaltet. Es ist möglich, für alle Bevölkerungsgruppen, (Jugend, Senioren,..) und bestehenden Gemeinschaften Aktivitäten mit den Experten zu unterstützen, wenn diese es wünschen und ihr momentan bevorzugtes Thema nennen.

Die Enttabuisierung des Themas „Psychologie“ ist ein großes Anliegen im Projekt. Es werden vorhandene Strukturen aufgezeigt und der Zugang erleichtert. Oft liegen die Wurzeln von Rückfällen im seelischen Bereich, sodass nachhaltige Veränderung durch die seelische Gesundheit erst ermöglicht wird.

Ein abwechslungsreiches Projekt mit großer Methodenvielfalt und Partizipation, einem kompetenten Expertenteam, ladet ein, bei Aktivitäten zur Erhaltung der Gesundheit mitzumachen und gesunderhaltende Gewohnheiten im Alltag zu verankern.

Eine soziale Preisgestaltung entfernt alle finanziellen Barrieren.

Gefördert aus Mitteln des



Mit der Schlussveranstaltung am 27. September 2011 wurde das Projekt „Herz, bleib g'sund!“ offiziell beendet. Nach der Begrüßung und Dankesworten des Herrn Vizebürgermeisters Andreas Kaltenbrunner, präsentierte Frau Johanna Atschreiter einen Rückblick über den Ablauf und die Aktivitäten. Mehr als 5000 Stunden betätigten sich die Gaflenzer zum Wohle ihrer Gesundheit. Es wurde eine umfassende Ernährungsinformation und praktisches Einüben durch Frau Claudia Englisch, die Diätologin, ermöglicht, auch im Kindergarten und in der Schule. Die Bewegungsexpertin, Frau Gudrun Filzwieser, führte die Teilnehmer durch gezieltes Ausdauer- und Krafttraining, sowie Koordinationsübungen zu mehr Beweglichkeit und Kondition. Besonders erfreulich ist, dass übergewichtige Menschen zu regelmäßiger Bewegung in der Gruppe finden konnten und durch Gewichtsreduktion alles leichter fällt und Spaß macht. In der Trainingsstunde mit Herrn Andreas Rieder, Physiotherapeut, fühlten sich die Männer wohl und so manche Kreuzschmerzen konnten gelindert werden. Herr Dr. Werner Kortschak begleitete das Projekt als Gemeindefacharzt und unterstrich in einem Vortrag die hohe Bedeutung der regelmäßigen Ausdauerbewegung für den Gesundheitszustand. Mit besonderer Regelmäßigkeit wurde das „Wandern“ durchgeführt. Jeden zweiten Mittwoch gestalteten Brigitte Hochbichler und Maria Forster eine ca. dreistündige Wanderung in Gaflenz und Umgebung. Alle Wanderungen sind in einer Wanderbeschreibung dokumentiert und die Fotoschau zu Beginn der Schlussveranstaltung machte erneut bewusst, in welcher schöner Heimat wir leben.

Die Funktionen des Herzens als Organ brachte uns Frau OA Gabriele Reiger nahe. Das Erkennen der immensen Leistung, die unser Herz permanent erbringt, motivierte sehr, es doch nicht noch unnötig zu belasten, sondern einen „leichteren Lebensstil“ einzuüben.

Wenn die seelische Gesundheit nicht voll gegeben ist, dann wird alles schwer. Der Psychologe Mag. Dirk Schleinitz begleitete in zwei Seminaren und führte zu wertvollen Einsichten, deckte Hintergründe auf und befähigte zu einer besseren Stressbewältigung, bzw. Stressvermeidung. In diesen Bereich fiel auch die Schlussveranstaltung, wo Herr Gerald Koller auf höchst amüsante und nachhaltige Weise die Befreiung von Ängsten, den Umgang mit Schwächen, den Ausdruck der Gefühle, das Wesen guter Beziehungen und den Sinn im Leben anspricht.

Zum Abschluss gab es noch ein gemütliches Beisammensein und den Genuss eines leichten Imbisses, den die Wirtin Michaela Immervoll besonders reizvoll und schmackhaft gestaltet hat.

.....und das war's? Nein! Die Aktivitäten laufen weiter, solange Menschen mitmachen.

Die Projektzeitung „Herzblatt“ wird weiterhin die Gaflenzer einladen, gemäß dem dynamischen Gesundheitsbegriff, immer wieder dafür zu sorgen, dass ihr körperliches, seelisch-geistiges und soziales Wohlbefinden gegeben ist.



Foto: v.l.n.r.: Brigitte Hochbichler, Brigitte Schausberger, Claudia Englisch, Irene Haidler, Franz Forster, Johanna Atschreiter, Dir. Christine Hochpöchler, Gertrude Hiermayer, Kunigunde Schneuber, Gudrun Filzwieser – Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Gaflenz

## Überblick über die Aktivitäten:

Laut Projektablaufplan waren Veranstaltungen zur Senkung der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-erkrankungen geplant mit dem Ziel einer nachhaltigen Verhaltensänderung und besonderer Beachtung der psychologischen Hintergründe:

- Gesundheitstag zur Sensibilisierung
- Expertenvortrag: Risikofaktoren, Wege zu einem gesunderhaltenden Lebensstil
- Teilprojekt 1: Herzgesund essen und trinken – Intensivseminar – weitere Begleitung
- Teilprojekt 2: Nachhaltige Verhaltensänderung – geht das?
- Teilprojekt 3: Bewegung – Wege zur Ausdauerbewegung
- Teilprojekt 4: Kindergarten- und Schulprojekt: Herzgesund leben mit Ferdi und Dorli  
Gesunde Schuljause
- 6 Teambesprechungen
- 8 Ausgaben der Projektzeitung „Herzblatt“

Meilensteine: 1 – Projektbeginn und Gesundheitstag, 1. Herzblatt .....erreicht  
2 – Bildung der Gruppen (15 TN) zur Durchführung der Aktivitäten, siehe bei den Teilnehmerlisten .....erreicht  
3 – Evaluierung zeigt gewünschte Wirkung, ständiges Feedback und einfache Evaluierungsblätter drücken viel Begeisterung der Teilnehmer aus, sowie den Wunsch nach Fortsetzung .....erreicht  
4 – Die Teilnehmer sind mit ihrer neuen Lebensform glücklich.....erreicht  
Die rege Beteiligung beim Bewegungsangebot und das Halten des Gewichtes lassen darauf schließen. Rückfälle sind auch zu verzeichnen.

## Projektumsetzung - Aktivitäten:

**Arbeitskreisbesprechungen** (Team plus Vertreterinnen der Zielgruppen und Mitarbeiterinnen der Gesunden Gemeinde, Steuerungsgruppe):

Bedarfserhebung am 9. Oktober 2009: Akteure in der Gemeinde und AK der Ges. Gemeinde

Bildung des Expertenteams am 20. Jänner 2010

Arbeitskreissitzung am 23. Februar 2010: Vorbereitung des Gesundheitstages

Teambesprechungen am 14. Juli 2010: Gestaltung der Ausschreibung des psych. Seminars

Arbeitskreissitzung am 30. September 2010: Herbstveranstaltungen und weiterer Weg

Arbeitskreissitzung am 18. November 2010: Jahresplanung 2011

Teambesprechungen am 7. Februar 2011: Gesundheitstag für die Frau am Land – Kooperation  
Aktivitäten für Männer

Arbeitskreissitzung am 9. Mai 2011: Rückblick, Inhalte der Projektzeitung, Schlussveranstaltung

Teambesprechung am 13. September 2011: Vorbereiten der Schlussveranstaltung

Details werden mit den Experten und der Projektleitung bei Bedarf besprochen.

**Projektzeitung „Herzblatt“:** 8 Ausgaben siehe Downloads

Die Projektzeitung spiegelt den Verlauf des Projektes und wird meist mit der Gemeindezeitung an jeden Haushalt der Gemeinde verstanden.

Inhalt: Motivation, Ankündigung von Veranstaltungen, Sachinformation und Berichte, Termine

Weiters werden die Veranstaltungen in den Regionalmedien und mit Plakaten angekündigt und eine Woche vor Beginn mit Handzetteln und Mundpropaganda beworben (übliche und wirkungsvolle Art). Eingabe in den Veranstaltungskalender der Gesunden Gemeinde OÖ.

### **Aktivitäten und Methoden:**

Wie unserer Projektzeitung „Herzblatt“ zu entnehmen ist, wurden permanent Veranstaltungen zu den drei Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit angeboten und auch von der Bevölkerung angenommen. Die angestrebte Gruppengröße von 15 Personen wurde 2010 stets, 2011 nicht immer (12), erreicht, was eine intensive, wertvolle Arbeit mit hervorragenden Experten ermöglichte.

**Methoden:** In allen Gruppen wurden die Aktivitäten gemeinsam mit den TeilnehmerInnen geplant. Es herrschte reger Austausch, Partizipation und Empowerment, wo möglich. Vorwiegend Aktivangebote! Vorträge und Seminare!

Befähigung zur individuellen Information: Angabe von Homepages und Adresslisten

Konzepte von Printmedien wurden erarbeitet. Wanderbeschreibungen, Projektbuch und Sammlung der Herzblattausgaben (ev. interessant für ProjektleiterInnen)

Ernährungskurs: Umfangreiche Sammlung von Informationen, Arbeitsblättern, Rezepten  
Vom Verfassen einer Broschüre sind wir abgekommen, da es schon sehr viel Angebot gibt. Aufgelegt wurden die Broschüren vom FGÖ, vom Bundesministerium „G'scheit g'sund!“, vom Land OÖ, vom Forum Gesundheit. Hinweis auf die Rezeptdatenband der Ges.Gem.OÖ

Es wäre möglich in Anschluss an das Projekt, zu einem bestimmten Thema in Zusammenarbeit mit dem FGÖ eine Broschüre zu verfassen. (In der Projektzeit: Zeitliche und finanzielle Überforderung, braucht Erfahrung über längere Zeit) z.B. „Nachhaltige Verhaltensänderung“ oder „Wie schaffe ich es?“

**Gesundheitstag 2010:** Kennenlernen der Experten, Gesundheitspass mit folgenden Messungen:  
Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Bio-Feedback-Entspannungsmessung, Gewicht, Körperfett, Bauch- und Hüftumfang, BMI-Berechnung, Seh- und Hörtest  
Verteilen der Broschüren des FGÖ: Ernährung, Bewegung, Alter, Blumen 180 Teilnehmer

Dr. Werner Kortschak:

Vortrag: Risikofaktoren für die Herz-Kreislaufgesundheit

Vortrag: Richtig bewegen – Mit Bewegung besser leben

OA Dr. Gabriele Reiger:

Vortrag: Herzerkrankungen – das Herz als Organ

**Gesundheitstag 2011:** Kooperation mit der Landwirtschaftskammer „Die Frau am Land“  
Seelische Gesundheit als Grundlage: Vermeiden von Generationsproblemen  
Ich weiß, wo ich Hilfe bekommen: Vorstellen der sozialen Dienste und Beratungen in der Region.  
Kräuterexpertin

### **Teilprojekt 2: Seelische Gesundheit**

Mag. Dirk Schleinitz: Seelische Vorgänge bewusst machen (im Herbst 2010)

Seminar: „Jetzt geht es nur um mich“ - Nachhaltige Verhaltensänderung – geht das?

Im Ernährungskurs integriert: 2 Abende – seel. Vorgänge und Hintergründe, Seelenhunger

Seminar: „Stress Ade!“ Stressbewältigung durch Verhaltensänderung (Frühling 2011)

Gerald Koller: internat. Tätigkeit in der Gesundheitsvorsorge, „forum lebensqualität“

Referat bei der Schlussveranstaltung: „Herzensangelegenheiten“

### **Teilprojekt 1: Ernährungsinformation**

Diaetologin Claudia Englisch: umfassende Ernährungsinformation und Verhaltensimpulse

Intensivkurs: Herzgesund essen in Gaflenz – Themen siehe Herzblatt 3, Seite 2

Befähigung zur selbständigen Erstellung eines Ernährungsplanes nach den Richtlinien der Ernährungspyramide (siehe Seminarunterlagen – per Post übermittelt)

**bei Projektende**: Kann bei Bedarf jederzeit wiederholt werden (15 TN)

monatlicher Ernährungstreff mit Themen, die von den TeilnehmerInnen ausgewählt wurden: der inneren Schweinehund, Lieblingsspeisen „leichter“ zubereiten, der weihnachtliche Naschteller, Lebensmittelkennzeichnung, Gewürzkunde und Kräuter, Verdauung, Rezeptvorschläge, Einkaufstr. 2 Kochabende

Ernährungstreff „nur für Männer“, Ernährung und Sport  
Grillseminar für Männer

### **Teilprojekt 4: Workshops mit Kindern**

Diaetologin Claudia Englisch:

45 Kindergarten., 5 KGPädagoginnen, 90 VS-Kinder, 6 Lehrpersonen, 20 Eltern

Kindergarten- und Schulprojekt: Ernährungsworkshop siehe Einreichung, Elternabend

Kinderbuch verfasst, gemeinsam mit Frau Petra Forster – Autorenlesung zur Motivation  
Das Buch wird als ständiger Impuls in der örtl. Bank zum Verkauf angeboten.

Mitgestalten der „Gesunden Schuljause“ und gründen eines Elternteams. (läuft weiter 5x jährl.)

### **Teilprojekt 3: Bewegung**

Dipl. Gesundheitstrainerin Gudrun Filzwieser: zur Bewegung führen, guter Einstieg für Ungeübte  
Kraft- und Ausdauertraining für Anfänger und Übergewichtige, 2. Gruppe für Fortgeschrittene  
Jeweils im Frühling und im Herbst 8 Stunden 2010 und 2011

**Bei Projektende**: Die beiden Gruppen bestehen als Dauergruppen, Trainerin ist eine Teilnehmerin mit Ausbildung, von Zeit zu Zeit werden Experten eingeladen

Entspannung: Qi Gong – Einführung und YIQUAN – Einführung und Übung

Andreas Rieder, Physiotherapeut: Einstieg für übergewichtige und untrainierte Männer  
Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining

**Bei Projektende** wird die Gruppe von Herrn Thomas Schallauer weitergeführt, auch 2012

Walking Instruktor Brigitte Hochbichler: ausdauernd gehen und wandern

Walkingeinheiten parallel zum Ernährungskurs und permanent.

Gemeinsam mit Frau Maria Forster: Wandern vierzehntägig, 35 Wanderbeschreibungen verfasst.

**Bei Projektende**: Diese Aktivität wird weitergeführt

Als neuerlicher Einstieg für Langsame und Anfänger: Sonntagswanderung (2 Std) 1x monatl.

### **Jährliche Angebote für Kinder im Turnsaal:**

H.Kaltenbrunner, Frühförderin, 2011 Mag. M. Kahlhofer, Psychologin: Eltern-Kind Turnen 1-4J

Irene Haidler, HS-Sportlehrerin: Abenteuerturnen 6-11J (wurde 2011 mangels Trainerin nicht angeboten)

Petra Forster, Kindergartenpädagogin: Winterturnen 3-6J

**ca 5000 Stunden** haben die GaflenznerInnen in den Jahren 2010 und 2011 im Rahmen obengenannter Veranstaltungen zu Hebung- und Erhaltung ihrer Gesundheit verbracht – das ist erfreulich!

### **Beteiligung der Zielgruppe:**

Zielgruppe sind Menschen, die eine Verhaltensänderung in einem Bereich wünschen.

Im Jahr 2010: 155 Teilnahmen an Seminaren und Kursen. 180 beim Gesundheitstag,  
135 Kinder, 28 Eltern, 20-30 Kinder Turnsaalaktivitäten

Im Jahr 2011: 221 Teilnahmen an Seminaren und Kursen, 10-15 Teilnahmen vierzehntägig  
durchlaufend bei geführten Wanderungen  
80 Kinder und 5 Lehrer monatlich bei der gesunden Schuljause  
40 Frauen beim Gesundheitstag  
60 Männer und Frauen bei der Schlussveranstaltung  
? beim Lesen der Projektzeitung, 8 Ausgaben je 4 Seiten  
? beim Lesen der aufgelegten Broschüren

Die Zielgruppe der Übergewichtigen wurde bei den Frauen erreicht. Trainingsgruppe besteht!

Die Gruppe um 40J mit Mehrfachbelastung hat sich sehr interessiert. Trainingsgruppe besteht!

Männer konnten 2011 durch spezielle Angebote für Männer erreicht werden. Trainingsgruppe besteht! Das sind 45 Personen, die weitermachen wollen und fixe Turnsaalzeiten haben.

Siehe Teilnehmerlisten. Es sind alle Altersgruppen beteiligt – bis ca 65 Jahre.

Die Älteren sind in ihren Gruppen (Senioren- und Pensionistenvereine) aktiv und ausgelastet.

Jugendliche kommen vereinzelt. Sie werden vom Sportverein und der Wintersportgruppe erfasst.

### **Projektaufbau und Rollen:**

Projektleiterin: Ideenfindung gemeinsam mit allen Beteiligten, für Nachhaltigkeit sorgen  
Koordination, Projektzeitung gestalten, Informationsmaßnahmen, Teilnehmerlisten führen,  
Dokumentation, Finanzgebahrung, Berichterstattung – persönl. Kontakt

Experten: Leiten ihrer Veranstaltungen – siehe Aktivitäten

Kontakt herstellen zu weiteren benötigten Experten (Physiotherapeut, Ärztin)

Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde: Unterstützen bei größeren Veranstaltungen und bei der  
Mundpropaganda

Gemeindebedienstete: Unterstützen und kopieren

### **Partnerschaften, Kooperationen und Vernetzungsaktivitäten:**

In diesem Bereich ist uns durch das Projekt bewusst geworden, dass wir zwischen zwei

**Rehabilitationszentren** leben und wir haben Experten aus diesen Anstalten.

Die Anregung, ein Seminar zur Raucherentwöhnung regional zu gestalten, wird 2012 umgesetzt.

Die Kooperation mit **Kindergarten und Schule** klappt bestens.

Die **Landwirtschaftskammer** hat sich bezüglich einer Kooperation an uns gewendet und es wurde 2011 ein Gesundheitstag mitgestaltet.

Kooperation mit dem **Tourismusverband:** Wanderwege, eine Auflistung und Kurzbeschreibung konnte in einem neuen Ortsfolder eingebracht werden.

Der **Seniorenbund** hat die Wegemarkierung neu gestaltet.

Kooperation mit der **Feuerwehr** konnte Männer einbeziehen.

**Bäcker:** Hat Vollkorn“Herzweckerl“ und Fitnessweckerl (Leberkäsesemmelersatz), Vollkornbrot und Vollkornmehl in sein Sortiment aufgenommen.

**Fleischhauer:** magere Wurst- und Schinkenprodukte, Hühnerfleisch verstärkt im Angebot.

**Soziale Dienste und Beratungsstellen:** Seelische Gesundheit durch Sicherheit im Notfall,  
Pflege-Treffpunkt in Koop. mit der Caritas für pflegende Angehörige wiederbelebt

**Regionale Produkte:** „Frag beim Bauern deiner Umgebung nach!“

Die Struktur unserer Landwirtschaft und nach Kontakten mit den Bauern ist für Gaflenz dieser Weg momentan der beste. Wir arbeiten in diesem Bereich weiter.



### **Kommunikations- und Informationsmaßnahmen:**

Die Projektzeitung „Herzblatt“ wurde in 8 Exemplaren bei Bedarf an die Gemeindebevölkerung meist als Beilage zur Gemeindezeitung übermittelt. Inhalt siehe Seite 2.

Die Projektzeitung ist unter [www.gaflenz.at](http://www.gaflenz.at) > gesundheit > gesunde gemeinde zu finden. Plakate und Ankündigungen in den Printmedien ca 2 Wochen vor Beginn der Veranstaltungen Handzettel lagen in der letzten Woche an frequentierten Stellen (Bank, Nahversorger) auf und werden persönlich verteilt. > sehr wirkungsvoll

Anmeldungen nahmen die Gemeinde und die Projektleiterin entgegen.

Fallweise wurde zusätzlich per mail erinnert. (Personen, deren Interesse bereits bekannt war)

### **Projekt-Evaluation:**

Evaluationsergebnisse sehen Sie bitte auf den TeilnehmerInnenlisten.

In den kleinen Gruppen fand die Evaluation meist im spontanen Gespräch statt. Die Bevölkerung lehnt Fragebögen eher ab. Nach großen Etappen wurde auch per Fragebögen evaluiert, was durchwegs sehr gute Ergebnisse brachte und die Fortführung der Aktivangebote ausdrückte.

Durch das Projekt und die vorhandenen Geldmittel bekam die Gesunde Gemeinde die Gelegenheit, Gesundheits- und Vorsorgethemen kräftig in der Bevölkerung zu verankern und viele neue Erkenntnisse und Einsichten zu gewinnen. Ein Schatz, der weiterlebt.

Als große öffentliche Wertschätzung für das Projekt ist die Verleihung des Ehrenzeichens der Gemeinde Gaflenz für besondere Verdienste an die Projektleiterin durch den Bürgermeister beim „Danketag“ zu werten.

### **Darstellung der Änderungen:**

Es sind keine wesentlichen Änderungen aufgetreten.

Projektdauer wurde von 31. August auf 31. Oktober 2011 verlängert, somit konnte die Schlussveranstaltung am 27. September 2011 stattfinden.

Die Einnahmen durch Teilnehmerbeiträge haben sich von geplanten 1500,--€ auf 3939,--€ erhöht, was die Mehrausgaben wieder kompensiert. Es kam insgesamt zu mehr Veranstaltungen mit längerer Dauer, aber in der Art, wie geplant. Raucherentwöhnung fand kein Interesse.

Der Aufwand für Werbemaßnahmen war im Budget zu niedrig veranschlagt.

### **Reflexion und Bewertung der bisherigen Projektumsetzung**

Das Projektteam ist sehr zufrieden mit dem Verlauf des Projektes, alle Gruppen konnten gebildet werden und die TeilnehmerInnen machen sehr engagiert mit, sodass es auch eine Freude für die Experten ist. Messbare Ergebnisse sind eher schwierig zu bekommen, jedoch die angestrebten freudigen Gesichter und das sichtliche Wohlfühl kann man gut erleben.

Ziele: Das Projekt hat die Ziele erreicht. Vorsorgeverhalten und Verhältnisse wurden verbessert.

Zielgruppen: Vertreter aus den Zielgruppen wurden erreicht und immer in die Planung miteinbezogen. Besonders erfreulich ist, dass auch bei den Männern ein Anfang gemacht ist.

Erfolgsfaktoren: Verhältnisverbesserung – 3 Trainingsgruppen mit fixen Zeiten, Zugang für „Neue“  
Zugang zu Experten durch Kooperationen, Informationsquellen kennenlernen  
Hebung der Bereitschaft für Expertenbetreuung mehr zu zahlen  
Tabu-Bruch gegenüber psychologischen Themen, Sicherheit in Vorsorgefragen,  
Kennenlernen des dynamischen Gesundheitsbegriffes  
Projekterkenntnisse fließen in das örtliche Geschehen immer wieder ein.

Hürden: Skepsis und Desinteresse von Teilen der Zielgruppen, es alleine können mögen, kein Vertrauen in die Nachhaltigkeit, sowieso keine Zeit dafür haben, Unverständnis derer, die es offensichtlich nicht brauchen.  
Das ist ein spezielles Problem beim kommunalen Setting, weil die Allgemeinheit angesprochen wird und nicht nur die Zielgruppen. Eifersucht.

Schlüsse aus Projekterfahrungen: Durch das Projekt konnten wir zielstrebig und konsequenter arbeiten. Am Ende hat man einen Themenbereich umfassend bearbeitet und zusammenhängende Einsichten gewonnen. Gemeinschaftsbildend, sozial wertvoll. Das Projektbuch verdeutlicht den Werdegang, die Reise durch das Projekt und die Wirkung auf die Teilnehmerin. Durch den persönlichen Entwicklungsprozess ist die Nachhaltigkeit am besten gewährleistet.  
Schreibarbeit fällt viel an, aber wenn man alles wieder nachliest, wird es neu lebendig.

Anders machen: Ich denke der Ablauf war sehr gut geplant. Gleichzeitig seelische Gesundheit, Ernährung und Bewegung zum Thema zu machen, ist sehr wichtig.  
Wir hatten Glück mit den Experten.  
Es steht und fällt vieles mit der Arbeitsweise der Experten, ich würde sie ganz sorgfältig auswählen. Das ist eine schwierige Aufgabe für Laien.

Erkenntnis: Ich denke, dass derartige Projekte z.B. von Gesundheitseinrichtungen (Rehabilitationszentren) in Zusammenarbeit mit örtlichen Vertretern, Ärzten, Gemeinderäten, Gesunden Gemeinden ..... angeboten werden könnten. Dort wären die Experten, die Einrichtungen und die Räumlichkeiten gegeben. Auch ist die Diskretion besser bewahrt, als wenn man ins Gemeindeamt geht, um sich über gesunde Ernährung und Stressvermeidung zu informieren. Jede Gesundheitseinrichtung könnte sich „Gutpunkte“ verdienen, wenn sie in der Vorsorge für die regionale Bevölkerung etwas tut.  
Es müsste so selbstverständlich werden, wie der „erste Hilfe Kurs“, der Führerschein,.....

### **Verbreitung der Projektergebnisse:**

Alle Erkenntnisse werden in die weitere Arbeit der Gesunden Gemeinde einfließen.  
Die Idee, eine Selbsthilfegruppe „Wohlfühlgewicht“ zu gründen, besteht. (Wäre regional anzudenken)  
Die Projektzeitung wird als Gesundheitsblatt der Gemeinde weiter geführt.  
Auf der Homepage der Gesunden Gemeinde wird weiter informiert.

*Ich bin dankbar, dass ich das Projekt erleben durfte und für die Zukunft habe ich mir ein Modell zum Durchhalten entwickelt: siehe Blatt*

## **Nachhaltige Verhaltensänderung – Regulierung der Gewohnheiten**

*Mit freundlichen Grüßen!  
Johanna Atschreiter  
Projektleiterin*

<b>Anhang:</b> Herzblatt Nr 6, 7, 8	per Post: Projektbuch
Nachhaltige Verhaltensänderung	Wanderbeschreibung (Beispiel)
17 TeilnehmerInnenlisten	Rechnungen
Auflistung der Einnahmen	Kontoauszüge
Auflistung der Ausgaben	Seminarunterlagen

## Evaluation

### **Ergebnis einer Umfrage bei den Teilnehmern**

Mein Herz dankt es mir:

Ich bewege mich regelmäßig.  
Bewegung fällt mir jetzt leichter.  
Ich habe Freude an Ausdauerbewegung.  
Ich nehme mir Zeit für sportliche Aktivitäten.  
Ich gehöre zu einer Wandergruppe.  
Ich gehe oft am Morgen eine Stunde.  
Ich bin gelenkiger geworden.  
Meine Muskeln sind gestärkt.

Ich koche und esse fettarm.  
Ich esse nur einmal am Tag eine kleine Süßportion.  
Ich esse selten zwischendurch.  
Ich genieße meine guten Speisen.  
Ich nehme regelmäßig Vollkornprodukte.  
Ich kaufe möglichst regionale Lebensmittel.  
Ich esse sehr abwechslungsreich.  
Ich esse meistens auf meinem Essplatz.  
Ich bemühe mich um regelmäßige Esszeiten.  
Ich esse möglichst langsam.  
Ich esse täglich Obst, selten am Abend.  
Ich esse täglich rohes und gekochtes Gemüse.  
Ich kontrolliere meine Portionsgröße.  
Ich trinke jede Stunde 1/8 l Wasser.

Ich achte auf die Bedürfnisse meiner Mitmenschen  
und äußere meine Bedürfnisse.  
Ich Sorge für meine seelische Ausgeglichenheit.  
Ich lebe im Einklang mit der Natur.  
Ich akzeptiere meine Schwächen und die meiner Mitmenschen.  
Ich rede häufig von freudigen Gegebenheiten.  
Ich entspanne mich regelmäßig.  
Ich bete und vertraue auf Gott.  
Ich hole mir Kraft bei der Sonntagsmesse.  
Ich spreche über meine Gefühle.  
Ich höre aufmerksam und aktiv zu.  
Ich lasse mich nicht überfordern.  
Ich arbeite fleißig, aber ich kann auch Arbeit abgeben.  
Ich liebe meine Familie.  
Ich lache und bin gerne bei Freunden.  
Ich achte auf das, was ich sage.

Ich habe im Laufe des Projektes meine Gewohnheiten überdacht  
und Schritt für Schritt „reguliert“