



Gemeinsam gesund in Bruck an der Mur

## Endbericht

# „GEMEINSAM GESUND IN BRUCK AN DER MUR“



## Schnitzeljagd für Jung und Alt

**Projektträger:**

Stadtgemeinde Bruck an der Mur

**Projektnummer:**

1860

**Förderzeitraum:**

01.03.2010 – 30.06.2011

**Autorin des Berichtes:**

Mag. Michaela Köhler-Jatzko  
(blue|monday gesundheitsmanagement)

Bruck, Juli 2011



## 1. Inhaltsverzeichnis

1.	Inhaltsverzeichnis .....	2
2.	Darstellung der Projektumsetzung (Ist-Zustand) .....	4
2.1.	Aktivitäten und Methoden .....	4
2.2.	Beteiligung der Zielgruppen .....	8
2.3.	Projektaufbau und Rollen .....	9
2.4.	Partnerschaften, Kooperationen und Vernetzungsaktivitäten .....	9
2.5.	Kommunikations-und Informationsmaßnahmen .....	10
2.6.	Projekt-Evaluation .....	10
3.	Darstellung der Änderungen („Soll-Ist-Vergleich“) .....	10
4.	Reflexion der Projektumsetzung und Ausblick .....	11
4.1.	Hat das Projekt seine im Projektantrag/-konzept beschriebenen Ziele erreicht? 11	
4.2.	Wurden die Zielgruppen des Projekts erreicht? Wurden die Zielgruppen ausreichend in die Planung und Umsetzung der Projektaktivitäten einbezogen? .....	12
4.3.	Was waren die wichtigsten Erfolgsfaktoren und Hürden in der Projektumsetzung? .....	12
4.4.	War der Projektablauf richtig? .....	13
4.5.	Lernerfahrungen und Empfehlungen .....	13
4.6.	Welche Schlüsse ziehen Sie aus den Evaluationsergebnissen und Ihren Projekterfahrungen? .....	13
4.7.	Was würden Sie aus jetziger Sicht anders machen? .....	13



## Gemeinsam gesund in Bruck an der Mur

4.8. Welche (wissenschaftlichen) Fragestellungen, Forderungen, nächsten Schritte etc. ergeben sich aus Ihrer Sicht aus den Erkenntnissen Ihres Projekts? Wer sollte diese Erkenntnisse aufgreifen? .....	13
5. Verbreitung der Projektergebnisse .....	14
6. Anhang .....	14



## 2. Darstellung der Projektumsetzung (Ist-Zustand)

Im Projektzeitraum wurden wie im Anschluss dargestellt, folgende Aktivitäten durchgeführt.

### 2.1. Aktivitäten und Methoden

Anbei der Zeitplan des Projektes:

Projektphasen, Arbeitspakete & Meilensteine	Datum Meilenstein	Vorbereitungsphase	1. Projektquartal	2. Projektquartal	3. Projektquartal	4. Projektquartal	5. Projektquartal	Abschluss
geplanter Projektstart & geplantes Projektende		01.12.09-01.04.10	01.03-31.05.10	01.06.-31.08.10	01.09.-30.11.10	01.12.-28.02.11	01.03.31.05.11	31.05.-30.06.11
<b>1. Planungsphase</b>								
1.1. Projektidee								
1.2. Planungssitzung und Konzepterstellung								
Meilenstein 1: Projekteinreichung ist abgeschlossen	17.12.2009							
1.3. Projektvorbereitung								
1.4. Planungsworkshop								
<b>2. Projektstart und Umsetzung</b>								
Meilenstein 2: Kick-off-Veranstaltung	29.09.2010							
2.1. Kick-off Veranstaltung								
2.2. Workshops in den Schulen								
2.3. Workshops in den Seniorenheimen								
Meilenstein 3: Workshops sind abgeschlossen	16.03.2011							
<b>3. Projektabschluss</b>								
3.1. Planung Abschlussveranstaltung								
3.2. Schnitzeljagd/Abschlussworkshop	9.3.11							
Meilenstein 4: Schnitzeljagd ist umgesetzt	30.03.2011							
<b>4. Projektmanagement</b>								
4.1. interne Planungs- und Arbeitstreffen								
4.2. laufende Dokumentation								
4.3. Erstellung des Projekt-Zwischenberichts	30.11.2011							
4.4. Überprüfung zeitl. Verlauf, Ressourcen, Ziel								
4.5. Projekt-Endbericht, Abrechnung mit Förderstelle								
Meilenstein 5: Abrechnung ist abgeschlossen	30.06.2011							



## Planungssitzungen und Konzepterstellung

Die Planungsphase wurde mit Ende des Jahres 2009 abgeschlossen und noch Mitte Dezember 2009 der Antrag eingereicht.

In dieser Phase fanden erste Treffen statt. Gemeinsam mit AR Karl Burdian wurde die Idee der „Schnitzeljagd“ entworfen und in ein Konzept gebracht.

Planungssitzungen:

- 29.09.2009: erste Planungssitzung mit Karl Burdian, Peter Koch, Dr. Brigitte Stöger
- 03.12.2010: weitere Planungssitzung (K.Burdian, P.Koch)
- Oktober – Dezember 2009: Arbeit am Konzept
- 17.12.2009: Projekteinreichung

## Projektvorbereitung

Die detaillierte Projektvorbereitung startete im April 2010, nachdem wir am 21.4.2010 die Zusage der Genehmigung des Projektes vom FGÖ erhalten haben.

Von April bis August fanden Vorbereitungstreffen der Projektgruppe statt:

- 02.04.2010: Projektgruppe – Inhalte: Konzept und Ziele
- 23.04.2010: Projektgruppe – Inhalte: Inhalte der Workshops und Zeitplan

## Planungsworkshop

Bei den nächsten Treffen wurden dann auch die LehrerInnen und die BetreuerInnen des Seniorenheims in die Planung des Projektes mit einbezogen.

- 16.06.2010: Planungstreffen mit Zielgruppe: Vorstellung der Projektidee, Integration der Anliegen der BetreuerInnen der Zielgruppe (LehrerInnen und SeniorenbetreuerInnen)
- 14.07.2010: Projektgruppe: Planung der Kick-off-Veranstaltung
- 15.09.2010: Projektgruppe: Planung der Kick-off-Veranstaltung mit Pflegedienstleitung (Seniorenheim)
- 17.11.2010: Projektgruppe: Reflexionstreffen
- 02.02.2011: Planung der nächsten Schritte- Abschlussveranstaltung
- 09.02.2011: Detailplanung Abschlussworkshop

## Projektstart und Umsetzung



SchülerInnen und Senioren beim Kick-off



Dr. Stöger, AR K. Burdian, Dr. Sturm



## Gemeinsam gesund in Bruck an der Mur

### Kick-off-Veranstaltung (Meilenstein)

Am 29.9.2010 fand im Seniorenheim Altersheimgasse die „Kick-off-Veranstaltung“ statt.

Nach der Begrüßung durch die neue Gesundheitsreferentin der Stadtgemeinde Frau Silvia Wolfsteiner wurde die Projektidee den TeilnehmerInnen vorgestellt.

Gemeinsame Bewegungsaufgaben und eine gesunde Jause rundeten die Veranstaltung ab.

### Durchführung der Workshops (Meilenstein)

Die Workshops finden jeweils am Mittwoch von 14.00 – 15.30 Uhr statt.

Die detaillierten Methoden und Inhalte, die zum Einsatz kamen, finden sich in der Dokumentation der einzelnen Einheiten.

Zeitplan	Themen	Datum	SchülerInnengruppe	SeniorInnen
<b>1. Modul</b>	Bewegung	06.10.2010	Dr. Sturm	Dr. Stöger
		13.10.2010		Dr. Sturm
		20.10.2010	Dr. Stöger	
<b>2. Modul</b>	Ernährung	03.11.2010	Dr. Sturm	Dr. Stöger
		17.11.2010	Dr. Stöger	Dr. Sturm
<b>Workshop I</b>	gemeinsam	01.12.2010	Dr. Stöger /Dr. Sturm	
<b>3. Modul</b>	Mentale Gesundheit	12.01.2010	Dr. Sturm	Dr. Stöger
		26.01.2010	Dr. Stöger	Dr. Sturm
<b>Workshop II</b>	gemeinsam	09.02.2010	Dr. Stöger /Dr. Sturm	
<b>Workshop III und Abschluss</b>	gemeinsam	09.03.2010	Dr. Stöger /Dr. Sturm	





## Workshop II



Die gemeinsamen Workshops fanden guten Zuspruch. Vor allem spielte hier da Miteinander von Jung und Alt eine große Rolle. Die Inhalte traten hier fast ein wenig in den Hintergrund. Das gemeinsame Lösen von Bewegungs- und Wissensaufgaben machte aber beiden Zielgruppen großen Spaß.

## Abschlussveranstaltung „Schnitzeljagd“ (Meilenstein)



Bei der abschließenden Schnitzeljagd galt es einzelne Stationen gemeinsam zu besuchen und die Aufgaben auch gemeinsam zu erfüllen. Wenn die Aufgabe richtig war, gab es ein Papierschnitzel mit unterschiedlicher Farbe. Nach allen Stationen sollten dann alle Gruppen ihre „Schnitzel“ beisammen haben. Wie bei jeder Schnitzeljagd gibt es einen „Schatz“. Dieser befand sich in einer Papiertüte – für die Jugendlichen Schlüsselanhänger und ein Tag in der Kletterhalle und für die SeniorInnen ebenfalls Schlüsselanhänger und das Theraband, das sie immer gerne für ihre Bewegungsaufgaben nutzen.



### 2.2. Beteiligung der Zielgruppen

Beim Projekt waren 20 SchülerInnen und bis zu 20 SeniorInnen beteiligt. Die Gruppengröße der SeniorInnen ändert sich zwischendurch, jedoch bleibt die Anzahl der SchülerInnen konstant. Gegen Ende des Projektes nahmen nur mehr ca. 12 SeniorInnen teil.

Bei den ersten Workshops mussten wir erkennen, dass der Zugang zu den Zielgruppen doch etwas differenzierter gesehen werden muss. Sowohl SchülerInnen als auch SeniorInnen brauchen sehr praxisbezogene Methoden und einen sehr personenbezogenen Zugang – sprich die TeilnehmerInnen dort abholen, wo sie gerade stehen. Daher war es teilweise notwendig, die geplanten Inhalte zu verändern und anzupassen.

- **Workshops mit SchülerInnen:** Die Zielgruppe der SchülerInnen bedarf eines sehr pädagogischen Zugangs. Der medizinische Vortrag mittels Power-Point-Präsentation eignet sich hier weniger und daher änderte Frau Dr. Stöger die Methodik der Vermittlung. Dh. weg vom Power-Point-Vortrag, hin zu Aktivitäten mit den SchülerInnen. Die Gesundheitsstraße mit Blutdruckmessungen, Körperfettmessung u.a. wurde dann sehr gut von den SchülerInnen angenommen.  
Die SchülerInnen sind beim sportlichen Teil sehr eifrig bei der Sache. Allerdings ist es schwierig, die Übungen zu merken. Daher wurde ein Handout erarbeitet, mit dem die Übungen dann auch zu Hause durchgeführt werden können. Die Trainingspläne erwiesen sich als zu komplex und mussten ebenfalls angepasst werden.
- **Workshops mit SeniorInnen:** Die besondere Herausforderung ist hier die inhomogene Gruppe. Die körperlichen Möglichkeiten sind sehr unterschiedlich und auch hier mussten die ReferentInnen einen sehr personenzentrierten Zugang schaffen, um alle in der Gruppe anzusprechen. Da ältere Personen auch medizinische Probleme haben und diese auch sehr unterschiedlich sind, wurde hier auch vor allem auf die persönlichen Fragestellungen eingegangen. Der allgemeine Themeninput wird eher kurz gehalten.  
Bei den „Trainingsplänen“ für die SeniorInnen müssen auch noch Veränderungen vorgenommen werden. In Absprache mit den Betreuerinnen soll hier ein Weg gefunden werden.
- **Gemeinsame Kick-off-Veranstaltung:** Zunächst gab es schon einige Berührungspunkte – vor allem bei den Jugendlichen. Auf meine Frage an einen Schüler: „Und wie ist es für dich heute gewesen“, antwortete er: „Es war gar nicht so leicht. Die alte Dame hat zu mir gesagt, ich soll vom Buffet holen, was mir schmeckt. Das hab ich dann auch gemacht und dann hat sie gemeint: Das mag ich nicht und das mag ich nicht. Aber wir sind dann schon zusammen gekommen.“ 😊
- **Gemeinsame Workshop II:** Das unterschiedliche Tempo bei den Bewegungs- und Wissensaufgaben von SeniorInnen und SchülerInnen machte den Senioren zu schaffen, teilweise ging ihnen alles zu schnell und sie konnten nicht so gut auf





## Gemeinsam gesund in Bruck an der Mur

die Übungen einsteigen. Auch die Aufnahme der Anleitung der Übungen war für manche SeniorInnen schwierig und eine große Herausforderung auch für die TrainierInnen. Diese mussten sich an die Übungsanleitungen soweit an zwei Zielgruppen anpassen.

- **Abschlussworkshop:** Aus Erfahrung konnten wir lernen. Wir versuchten den Abschlussworkshop mit seinen Stationen möglichst einfach zu gestalten, so dass sie für beide Zielgruppen gut durchführbar sind. Sowohl die Bewegungsaufgaben, die ja jeweils gemeinsam umgesetzt werden mussten, als auch die Wissensfragen. So kam dieser Workshop auch gut bei allen an, vor allem genossen die SeniorInnen das Zusammensein mit den jungen Leuten.

### 2.3. Projektaufbau und Rollen

Folgende Personen befanden sich in der Steuerungsgruppe:

- GR Peter Koch, MAS als Auftraggeber
- Ing. Michael Ritter folgt AR Karl Burdian (Ruhestand)
- Mag. Michaela Köhler-Jatzko als externe Projektbegleitung

In der Planungsgruppe waren als durchführende Personen:

- Dr. Brigitte Stöger (Umsetzung der Workshops)
- Dr. Leopold Sturm (Umsetzung der Workshops)

Für die Reflexion und Planung wurden folgende Personen eingeladen:

- Frau Krammer, MAS (Pflegedienstleitung Seniorenheim Altersheimgasse)
- Bea Schmid (Mitarbeiterin Seniorenheim)
- Frau Barbara Trummer (Realschule Bruck an der Mur)
- Frau Claudia Summer (Realschule Bruck an der Mur)

Die Betreuerinnen aus dem Pflegeheim und die Lehrerinnen unterstützen die TrainerInnen bei den Einheiten und geben Rückmeldungen, inwieweit die Übungen und Methoden für die Zielgruppe geeignet sind.

### 2.4. Partnerschaften, Kooperationen und Vernetzungsaktivitäten

Die Vernetzung fand vor allem zwischen der Schule, der Pflegeeinrichtung und der Gemeinde statt. Die Schule nahm das Projekt zum Anlass weiterhin mit SeniorInnen Kontakt aufzunehmen und Projekt in dieser Art in den Schulalltag zu integrieren. Weiters gab es einen Kontakt zu einem Projekt in Graz, um weiterführend am Thema dranzubleiben. Beim Grazer Projekt können Jugendliche Punkte für Aktivitäten mit älteren Menschen in Pflegeeinrichtungen sammeln. Ev. werden ähnliche Aktivitäten auch für Bruck an der Mur anvisiert.



### 2.5. Kommunikations-und Informationsmaßnahmen

#### Interne Kommunikation

Zur internen Kommunikation wird im Wesentlichen per Emails Kontakt aufgenommen. Auch Protokolle und Einladungen zu Planungssitzungen erfolgen per Mail.

Die Einladungen an die Zielgruppen erfolgen ebenso per Email. Als Kontaktpersonen fungieren Lehrerinnen und Betreuerinnen der SeniorInnen.

#### Externe Kommunikation

Die Einladung zur „Kick-off-Veranstaltung“ ging an alle regionalen Medien per Mail. Die Veranstaltung selbst wurde in den regionalen Medien und in den internen Medien (Seniorenblatt) veröffentlicht. Die Zeitungsberichte befinden sich als Download beim Projektbericht.

Am 18. Oktober erhielten wir die Möglichkeit das Projekt beim Bürgermeisterseminar des FGÖ in St. Michael im Lungau vorgestellt. Die Rückmeldungen zur Projektidee waren sehr positiv und bestärkten unser Tun.

Über das Projekt wurde auch in den regionalen Medien berichtet.

Am 16. März fand eine Veranstaltung von „Lebensgenuss an der Mur“ statt, bei dem auch das Projekt „Gemeinsam Gesund“ vorgestellt wurde.

### 2.6. Projekt-Evaluation

Beim ersten Workshop wurden Fragebögen (siehe Download) ausgeteilt. Diese sind sehr an der Zielgruppe orientiert.

Der gemeinsame Workshop am 1.12 wurde mittels Fragebogen bewertet – so konnten wir für die restlichen Einheiten angepasst werden – siehe auch Auswertung Zwischenbericht.

Nach dem Projekt wurden noch einmal Fragebögen ausgeteilt und uns von den LehrerInnen bzw. Betreuerin der SeniorInnen zurückgeschickt. Die Auswertung befindet sich im Anhang.

## 3. Darstellung der Änderungen („Soll-Ist-Vergleich“)

Der Zeitplan wurde geändert, insofern, da wir einen Workshop aus terminlichen Gründen absagen mussten und wo den gemeinsamen Workshop am 9.3. auch gleich als Abschlussveranstaltung durchgeführt haben (siehe Zeitplan 2.1.)



## 4. Reflexion der Projektumsetzung und Ausblick

### 4.1. Hat das Projekt seine im Projektantrag/-konzept beschriebenen Ziele erreicht?

Die angestrebten Projektziele konnten bis dato nur zum Teil erreicht werden. Siehe Tabelle:

ZIELE	MASSNAHMEN	ANMERKUNGEN
1) Die TeilnehmerInnen am Projekt (junge und ältere GemeindegängerInnen) haben am Ende des Projektes mehr Freude an der Bewegung im Alltag und miteinander.	Information, Einheiten zum Thema Bewegung Angebote im Bereich Bewegung	<b>Teilweise erreicht:</b> Es konnte nur teilweise eine Veränderung der Alltagsgewohnheiten wahrgenommen werden.
2) Die Workshops fördern die Toleranz und das Verständnis für die andere Generation.	Bei gemeinsamen Bewegungseinheiten unterstützen die SchülerInnen die SeniorInnen. Bei Wissensfragen stehen die SeniorInnen den SchülerInnen zur Seite.	<b>Erreicht:</b> Die gemeinsamen Workshops fanden großen Anklang und wurden von beiden Seiten als sehr positiv bewertet
3) Durch die Vorträge und Workshops wird eine Bewusstseinsbildung bzw. nachhaltiger Lebensstilmodifikation erreicht.	Informationsveranstaltungen - Vorträge Workshops mit SchülerInnen Bewegungseinheiten Gemeinsame Planung der Schnitzeljagd	<b>Teilweise erreicht:</b> Vorhandenes Wissen konnte teilweise verstärkt werden
4) Die Zielgruppen planen gemeinsam die Abschlussveranstaltung.	Workshops	<b>nicht erreicht:</b> Eine gemeinsame Planung konnte aufgrund der Unterschiedlichkeit der Zielgruppen nicht durchgeführt werden.
5) Die Zielgruppen haben am Ende des Projektes ihr Wissen zum Thema Herzgesundheit verbessert. Es können mind. 2 Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen genannt werden. Es sind mind. 2 Möglichkeiten der Vorbeugung bekannt.	Fragebogen Quiz bei der Schnitzeljagd	<b>Teilweise erreicht:</b> die Fragen von Risikofaktoren und Möglichkeiten der Vorbeugung konnten von einem Großteil der TeilnehmerInnen nach Abschluss des Projektes beantwortet werden - siehe auch Auswertung



6) Die Anzahl der täglichen Schritte hat sich bei den ProjektteilnehmerInnen bis zum Ende des Projektes um ca. 50% erhöht.

Schrittzähler

**Nicht erreicht:**

Die SchülerInnen nützen den Schrittzähler sehr wenig. Für die SeniorInnen war es kein geeignetes Mittel zur Messung der Bewegung

## 4.2. Wurden die Zielgruppen des Projekts erreicht? Wurden die Zielgruppen ausreichend in die Planung und Umsetzung der Projektaktivitäten einbezogen?

Die Zielgruppe konnten nur teilweise in die Planung eingebunden werden, da die Erreichbarkeit nicht gegeben war. Jedoch wurden mittels Befragung durch die BetreuerInnen und LehrerInnen sowie Mithilfe von Fragebögen die Erwartungen und die bereits erfolgte Umsetzung reflektiert (siehe auch Fragebogen: Herzprojekt-Workshopbeurteilung) Wir erhielten außerdem recht unmittelbare Rückmeldungen von den TeilnehmerInnen (z.B. Anweisungen der Aufgaben sind zu schnell, Übungen sind zu komplex, etc.) und konnten somit diese Anregungen in die nächsten Übungseinheiten umsetzen.

## 4.3. Was waren die wichtigsten Erfolgsfaktoren und Hürden in der Projektumsetzung?

Als Erfolgsfaktor würde ich das Engagement des Teams und der TrainerInnen bewerten, vor allem aber auch die Fähigkeit aus Fehlern zu lernen und das Konzept bzw. Übungseinheiten entsprechend anzupassen, sprich flexibel auf die Gegebenheiten zu reagieren.

Als Grundvoraussetzung sehe ich aber auch die Freude am gemeinsamen Tun der beiden Zielgruppen. Da hier viel positive Erwartung entgegen gebracht wurde, sind die gemeinsamen Einheiten sehr gut abgelaufen und waren geprägt von gegenseitiger Unterstützung und Verständnis.

Hürden als Herausforderung: Eine besondere Herausforderung war sicher die inhomogene Gruppe mit stark unterschiedlichen Bedürfnissen. Die SeniorInnen brauchten etwas anderes als Jugendliche und darin bestand die größte Herausforderung. Hier einen gemeinsamen Nenner zu finden, der für beide passt, ist teilweise gelungen. Teilweise war es aber auch schwierig für die TrainerInnen den



unterschiedlichen Erwartungen in Bezug auf ihre didaktischen Kenntnisse gerecht zu werden.

#### 4.4. War der Projektablauf richtig?

Das Projekt war vom Ablauf her vom zeitlichen Ablauf richtig aufgebaut. Die Planungsphase ließ genug Zeit für eine gute Vorbereitung. Während der Umsetzungsphase konnten die Einheiten gut reflektiert und angepasst werden. Die Termine der Workshops waren gut mit dem Alltag in der Schule und im Pflegeheim abgestimmt.

#### 4.5. Lernerfahrungen und Empfehlungen

Inhaltliche Überlegungen:

Es ist zu überlegen, ob es nicht sinnvoller gewesen wäre, alle Workshops mit beiden Zielgruppen gemeinsam abzuhalten, da vor allem von allen betont wurde, dass das gemeinsame Bewegen und Lernen besonders Freude bereitet hat.

#### 4.6. Welche Schlüsse ziehen Sie aus den Evaluationsergebnissen und Ihren Projekterfahrungen?

- Das Augenmerk auf gemeinsames Tun legen → alle Workshops gemeinsam mit SeniorInnen und SchülerInnen durchführen
- Wissensvermittlung schwierig: zum Teil zu hohe Erwartungen von den TrainerInnen an die TeilnehmerInnen (SeniorInnen)  
Einiges wurde in der Schule schon gelernt- Wiederholung von Bekannten (z.B. Ernährungspyramide)
- Transfer des Gelernten in den Alltag: bei den Workshops werden die Bewegungsaufgaben gemacht, wird über gesunde Ernährung nachgedacht, aber die Übertragung in den Alltag ist schwierig, da diese dann von vielen weiteren Faktoren abhängig ist.
- Frage – wie ist ein besserer Transfer in den Alltag möglich → Motivation der Jugendlichen zu einer gesunden Lebensführung (kann hier nur immer wieder am Thema dranbleiben und in unterschiedlichen Settings auf die Jugendlichen zugehen)

#### 4.7. Was würden Sie aus jetziger Sicht anders machen?

- Alle Workshops gemeinsam umsetzen
- Weitere Themen/Inhalte neben Bewegung und Ernährung einbinden, z.B. gemeinsame Spiele, Lesestunden, PC-Stunden, kleiner gemeinsame Unternehmungen, gemeinsames Kochen, etc.

#### 4.8. Welche (wissenschaftlichen) Fragestellungen, Forderungen, nächsten Schritte etc. ergeben sich aus Ihrer Sicht aus den Erkenntnissen Ihres Projekts? Wer sollte diese Erkenntnisse aufgreifen?



Für die Schulung der Toleranz und Akzeptanz zwischen den Generationen sind solche Projekte besonders gut geeignet. Jedoch sind die Inhalte, die wir uns überlegt haben, zu überdenken. Gesundheit stellt sich hier ja breiter dar und dies sollte bei dieser Art von Projekt auch bedacht werden. Viel eher geht es hier um Wohlbefinden im Sinne einer sozialen Gesundheit.

Die Aspekte wie Bewegung (z.B. Dehnungsübungen mit Theraband, Wirbelsäulengymnastik, etc.) und gesunde Ernährung (Ernährungspyramide gemeinsam als Collage darstellen) boten die Inhalte zu einer gemeinsamen Auseinandersetzung. Aber letztendlich ging es beiden Zielgruppen mehr darum, miteinander etwas zu erleben. Ich konnte viel Spaß und Freude bei beiden Seiten wahrnehmen, bei den Workshops wurde viel gelacht. Und sowohl die SeniorInnen als auch die Schülerinnen bemühten sich dabei, einander wahrzunehmen und auf einander einzugehen. Das Thema der „sozialen Gesundheit“ könnte noch mehr als Inhalt in die Workshops einfließen. Das Von-und Miteinander Lernen, das Kennenlernen der jeweils anderen Lebenswelten, das Wertschätzen der Erfahrungen der älteren Generation und das Sehen der Bedürfnisse der jungen Generation könnten zu einer Verbesserung der sozialen Gesundheit der jeweiligen Zielgruppe beitragen.

### 5. Verbreitung der Projektergebnisse

Wir bekamen die Möglichkeit, dass Projekt „Schnitzeljagd“ beim Bürgermeisterseminar vom FGÖ in St. Michael/Salzburg am 18. Oktober vorzustellen.

Weiters wird das Projekt auf der Homepage des Projektes „Lebensgenuss an der Mur“ dargestellt ([www.lebensgenussandermur.at](http://www.lebensgenussandermur.at)).

### 6. Anhang

Sie finden im Bericht auch Downloads zu folgenden Beilagen:

- Feedback-Bögen: SeniorInnen/SchülerInnen
- Befragungsergebnisse (Zwischenbefragung und Endbefragung)
- Protokolle: Arbeitssitzungen und Planungssitzungen
- Ablaufplanungen für Workshops
- Projektpräsentation
- Fotodokumentation
- Kurzfilm (wird per Post zugeschickt)
- Pressemeldungen

