

„Freiwilligkeit ist das Fundament
jeder funktionierenden
Zivilgesellschaft.“

ROTKREUZ-PRÄSIDENT
FREDY MAYER



1. waldviertler
nachbarschafts &
**freiwilligen
messe**

Schloss Ottenschlag
17. und 18. März 2017



GENERATIONEN  NIEDERÖSTERREICH



noe  regional
Die Kraft der Gemeinsamkeit



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH 



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich



Auf gesunde Nachbarschaft!

www.gesunde-nachbarschaft.at

1. Waldviertler Nachbarschafts- & Freiwilligenmesse

Schloss Ottenschlag
17. und 18. März 2017

Die Messe und Ausstellung ist am Freitag von **9:30 bis 18:00 Uhr** und am Samstag von **9:00 bis 17:30 Uhr** geöffnet.

Nachbarschafts- und Freiwilligenmesse – warum?

Was wäre unsere Gesellschaft ohne Menschen, die sich freiwillig für andere engagieren? Und wie schön ist es, wenn sich Personen mit gleichen Interessen zusammenfinden um gemeinsam selbst gesteckte Ziele zu erreichen!

Diese Messe soll die bunte Vielfalt an Vereinen und Organisationen, die es im Waldviertel und darüber hinaus gibt, aufzeigen. Sie bietet eine Plattform, auf der sich freiwillig Tätige und Interessierte unverbindlich kennen lernen können. Sie ist ein Fest der Wertschätzung und des Lernens voneinander. Seien Sie dabei!

► Sinnvolle Freizeit

Ob sportlich, musikalisch, sozial, kulturell oder anders – es tut gut und macht Freude, miteinander Zeit zu verbringen. Bei der Vielzahl an Angeboten ist für jedes Interesse etwas dabei.

► Mentale Gesundheit

Studien belegen den gesundheitlichen Nutzen, den Personen haben, die anderen helfen, in Gemeinschaft etwas schaffen, Neues dazulernen und ihre Fähigkeiten sinnvoll einsetzen können.

► Mitverantwortung

Freiwilliges Engagement leistet einen wesentlichen Beitrag für das gesellschaftliche Zusammenleben, für Solidarität und menschliche Wärme.

Die Ziele, die wir uns mit der 1. Nachbarschafts- und Freiwilligenmesse gesteckt haben, sind:

- Präsentation der Vereinslandschaft im Waldviertler Kernland und darüber hinaus
- Lust machen auf nachbarschaftliches Engagement
- Fachinputs für Vereine und Organisationen zum Thema Freiwilligenarbeit
- Unverbindliche Information über Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren
- Hochwertige Vorträge zum Thema „Gesund durch Gemeinschaft“

Auf gesunde Nachbarschaft!

www.gesunde-nachbarschaft.at

In den letzten beiden Jahren wurden im Waldviertler Kernland gemeinsam mit der NÖ.Regional, mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich und des Landes Niederösterreich die Projekte „MahlZeit“ und „ABS-Café“ umgesetzt. Eingebunden sind diese beiden Projekte in die österreichweite Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“, deren Ziel es ist Projekte zu initiieren, die soziale Teilhabe und Unterstützung in der Nachbarschaft fördern.

DENN: der Mensch ist ein soziales Wesen – Freundschaft, Kontakte, Liebe und Geborgenheit sind menschliche Grundbedürfnisse. Studien zeigen, dass Menschen, die in unterstützenden Beziehungen leben, generell gesünder, weniger belastet und weniger krankheitsanfällig sind. Gesunde Nachbarschaften zeichnen sich durch gegenseitiges Verständnis, Rücksichtnahme und Toleranz aus. Sie weisen einen guten Zusammenhalt auf und vermitteln das Gefühl von Zugehörigkeit.

Organisiert wird die Messe vom

Verein Waldviertler Kernland, der NÖ.Regional.GmbH und dem dem ersten Jahrgang der LFS Ottenschlag.



Schloss Ottenschlag ist an diesem Wochenende das Zentrum des Waldviertler Kernlandes.

 Landesausstellung NÖ	 Kneipp Aktiv-Club Rappottenstein	 Pferdesportunion Aschen	 Union Segelflieger Gruppe Ottenschlag
 Volkshilfe NÖ	 KOBV – Der Behindertenverband	 Museumsverband	 Oldtimerclub Martinsberg
 OLZ-Union-Waldviertel Orientierungslaufzentrum	 Hilfswerk NÖ	 NÖ Seniorenbund	 Österreichisches Rotes Kreuz
 Bibliodrehscheibe Waldviertel	 NÖ Imkerverband	 Sportunion Ottenschlag	 PfarrCaritas
 Flotte Lotte	 NÖ-Kinderbetreuung	 Wohnen im Waldviertel	 Multiple Sklerose Selbsthilfe Ottenschlag
 Verein zur Förderung moderner Musik im Waldviertel	 Imkerverein Pöggstall	 Schuhplattlergruppe Martinsberg	 Alpakahof Hahn
 Gesunde Gemeinde	 Voluntaris	 180er KIKKER – Das Museum der anderen Art	 Landjugend
 Landtechnikmuseum Leiben	 Europäisches Forum für Impuls-Strömen	 Caritas	 Service Freiwillige
 klemuwa	 FF Ottenschlag	 Museums-Lokalbahnverein Zwettl	 youngCaritas

1. waldviertler nachbarschafts & freiwilligen messe

Schloss Ottenschlag
17. und 18. März 2017

Vorträge, Rahmenprogramm, Festakt

Die Vorträge finden im Gartenturm statt und sind für alle Besucher kostenlos!

Kinderbetreuung mitten drin!

Mit den Kindern entspannt einen Kaffee und eine köstliche Mehlspeise der LFS Ottenschlag genießen. Auch das geht! Die NÖ-Kinderbetreuung baut mitten im Café der LFS Ottenschlag eine Bewegungslandschaft für alle Kinder auf und achtet auf sie.

Bewegt mit der Gesundheitsstraße von Tut gut!

- ▶ MFT S3 Check
- ▶ Reaktionstest
- ▶ Rückenabtastung
- ▶ Körperfettmessung
- ▶ BIA Messung
- ▶ Challenge Disc



Küchenexperimente: Aktivstationen – den ganzen Tag

- Freitag: Beauty Food & Power Snacks – Iss dich gesund und schön „Bio“ oder Schmäh?
- Samstag: Wer tappt in die Zuckerfalle? Kräuterquiz: Spannende Infos für große und kleine Kräuterexperten

Finde den Weg! Mach mit beim Orientierungslauf im Schloss

Alpakas begrüßen euch im Hof und dürfen gefüttert werden!



Fotoausstellung im Schlosshof von klemuwa, dem kleinsten Museum des Waldviertels

Fettbrandvorführung, Zielespritzen und Feuerlöscher-Vorführung der FF Ottenschlag



Start eines Lanz Bulldog Baujahr 1921 zu festgelegten Zeiten



Freitag, 17. März 2017

10:00 Auftakt mit Mag. Christine Hackl „L.E.B.E.N. Sie los!“

- L** wie Leben (Kriterien für ein sinn- und wertvolles Leben)
- E** wie Einsatz für andere Menschen (2 Säulen einer tragenden Beziehung als Fundament für Engagement)
- B** wie Brennen ohne Ausbrennen (Burnout-präventives Handeln in Beruf, Ehrenamt und Freizeit)
- E** wie Eigenverantwortung
- N** wie nachhaltig leben (die 3 Säulen der Nachhaltigkeit)



14:00 „Kindergeschrei und Adabei – als Familie mittendrin!“ – Mag. Daniel Gajdusek-Schuster

Ein Familienleben ist voller Überraschungen und vielseitigen Herausforderungen. Wie gelingt es in der Partnerschaft, in der Erziehung und im Lebensstil eine gemeinsame Vorstellung von Familie zu entwickeln? Welche Umstände stärken junge Eltern dabei, ein gesundes Leben in Gemeinschaft zu führen? Was bedeutet es, mit Kindern in der Gemeinde zu leben und als Familie aktiv mitzugestalten? Der interaktive Vortrag regt zu Familienritualen, wertschätzendem Umgang und positiver Vorbildwirkung an.



15:30 Body-Perussion-Workshop mit Alfred Bäck Erforsche die Klänge deines Körpers und sei fasziniert.

16:00 Eine familienfreundliche Gesellschaft braucht mehr als Spielplätze! – Interview mit Niki Glattauer

Die Gesellschaft verändert sich! Aber welche Auswirkungen hat das auf unsere Kinder, die Erziehung & Bildung? Welche Chancen bieten diese Veränderungen? Wo gibt es Handlungsfelder für die Politik, um positiv damit umzugehen?



19:00 Feste feiern wie sie fallen!

Begrüßung & Interview: Kernland-Obmann
Bgm. Robert Hafner und DI Josef Strummer
(NÖ.Regional.GmbH)

Mahlzeit
Mahlzeitwirte & Gastgeber –
die Säulen von MahlZeit

ABS-Cafe
Über den Mut, Neues zu wagen, zu lernen,
und neu zu beginnen!

Festrede: Nachbarschaft & Gesundheit
LR Mag. Barbara Schwarz



Moderiert wird der Festakt von: Agathe Notnagl mit freundlicher Unterstützung ihres Herrn Nachbarn

Ein lila Hütchen und ein Tweedkostüm, das, so scheint es, zuletzt im Jahre Nirgendwann in Mode war: Das sind die äußerlichen Kennzeichen der Agathe Notnagl. Aber auch die Tatsache, dass sie das Chaos anzieht wie das Licht die Motte, macht sie unverkennbar und so liebenswert.

Denn gegen dieses Chaos kämpft sie immer wieder aufs Neue mit unerschütterlichem Heldenmut und schüchterner Verwegenheit an.



Impressum: Herausgeber:
ARGE- Senioren und ARGE-
Frauen Vernetzen; Bildrechte:
Astrid Bartl, Joachim Berger,
Waldviertel Akademie,
Waldviertel Kernland, Manfred
Weis, Rote Nasen Clowndoctors,
Alpaka Hof Hahn, NLK Buchhart
Gestaltung: www.waltergrafik.at
Druck: Janetschek GmbH



Samstag, 18. März 2017

9:00 Ehrenamt und Salutogenese – Dr. Rotraud Perner

Sind „Freiwillige“ immer auch gern freiwillig tätig? Werden „Ehrenamtliche“ wirklich geehrt? Und weshalb entscheiden sich doch so viele dafür, sich ohne Bezahlung für andere zu engagieren? Was „bringt“ ehrenamtliche Tätigkeit an Gesundheitszuwachs – und was nimmt ihn? Diese und andere Aspekte werden im Vortrag von Rotraud Perner zum Thema „Ehrenamt und seine heilende Wirkung“ auf anschauliche Weise präsentiert. Denn, trotz etlicher Widrigkeiten, empfinden über 90 % ihre ehrenamtliche Tätigkeit als Sinn stiftend für ihr Leben.



10:30 Mentale Gesundheit braucht mehr als Entspannungstraining – Dr. Andrea Zauner-Dungl

Jeder Tag bietet gleich mehrere Chancen – Chancen der beruflichen und privaten Aktivitäten. Viele muss man wahrnehmen, viele möchte man wahrnehmen. Die richtige Wahl der Möglichkeiten ist dabei ebenso wichtig wie die Reduktion der Folgen der daraus resultierenden Belastungen. Dabei können die verschiedenen Formen des Qi Gongs oder des Entspannungstrainings ebenso hilfreich sein, wie richtige Ernährung. Versuchen Sie eine ausgewogene Balance von Anspannung und Entspannung zu finden!



13:30 Vortrag über Veranstaltungsrecht

14:00 Auftritt der Schuhplattlergruppe Martinsberg



15:00 Vortrag: Hilfe, die Jungen kommen! – Wie übergebe ich meinen Verein?

16:00 Fliegen in Ottenschlag: Mit dem Kleinflugzeug rund um die Welt!



17:00 Prämierung der Sieger des ROTE NASEN LAUFS (Siehe Seite 8)

1. waldviertler
nachbarschafts &
**freiwilligen
messe**

Schloss Ottenschlag
17. und 18. März 2017

Ausstellung „MahlZeit“ und „ABS-Café“

Gelebte Nachbarschaft und ihre
gesundheitsfördernde Auswirkung!

Freitag: 9:30–18:00 Uhr

Samstag: 9:00–17:30 Uhr



MahlZeit!

gemeinsam essen, reden, lachen

Dieses Projekt wurde in den Kernland-Gemeinden 2015/16 gestartet. Gemeinsam mit der NÖ.Regional.GmbH, dem Fonds Gesundes Österreich und dem Land Niederösterreich wird es seither erfolgreich umgesetzt.

Die Mittagstische sind vor allem bei älteren Personen sehr beliebt. Im Anschluss an das Mittagessen werden zahlreiche Aktivitäten in netter Runde umgesetzt – siehe www.waldviertler-kernland.at/cms/mahlzeit

Bevor dieses Projekt nun in den Alltagsbetrieb übergeht, wird es noch einmal vor den Vorhang geholt: Im Rahmen des Festaktes am Abend des 17. März gibt es einen speziellen Programmpunkt:

- ▶ Kurzer Rückblick
- ▶ Auszeichnung der MahlZeit-Wirte
- ▶ Ehrung der freiwilligen Gastgeber
- ▶ Ausblick auf 2017

Wenn Sie sich in diesem Projekt freiwillig engagieren möchten, sind Sie auf der Messe genau richtig. Kommen Sie am 17. und 18. März nach Ottenschlag und informieren Sie sich über dieses interessante Projekt, über Gesundheitsthemen und die Vielfalt an Freizeitmöglichkeiten in unserer Region.

- ▶ Über 3.500 Teilnehmer
- ▶ Über 200 Treffen
- ▶ 21 engagierte Gastgeber
- ▶ 13 MahlZeit-Wirte

MahlZeit!

www.waldviertler-kernland.at/cms/mahlzeit



**ABS
Café**



ABS-Café – Austausch, Bildung und Spaß bei Kaffee und Kuchen für die ganze Familie!

Erfrahrungen austauschen, Informationen einholen und dabei die Kinder herumtoben und spielen lassen, das gibt es nur im ABS-Café.

Seit Oktober 2016 finden in fast allen Gemeinden des Waldviertler Kernlands Treffen für junge Mütter, Väter und Familien statt. Dabei werden immer wieder unterschiedliche Themen behandelt. Seien es Informationen zu Erste Hilfe Maßnahmen bei Babys und Kleinkindern, Strömen, Babymassagen oder Beratungen zur Weiterbildung, Erziehung oder zum Karenzmodell NEU - es ist für jedeN etwas dabei.

Damit der Austausch unter den Müttern und Vätern nicht zu kurz kommt, findet das ABS-Café in kindgerechten Umgebungen statt (NÖ Kinderbetreuung, Kindergarten). Daher können die Kinder nebenbei spielen und herumtoben.

Beim Festakt am Freitag wird das Projekt näher vorgestellt und auf seine Entwicklung eingegangen: „Über den Mut, Neues zu wagen, zu lernen und neu zu beginnen!“ – Ein außergewöhnliches Projekt mit einer außergewöhnlichen Geschichte.



**ABS
Café**

www.waldviertler-kernland.at/abs-cafe



1. waldviertler
nachbarschafts &

freiwilligen
messe

Schloss Ottenschlag
17. und 18. März 2017

**Kommen Sie am 17. und 18. März
ins Schloss Ottenschlag und
genießen Sie ein tolles Programm!**

Freitag: 9:30–18:00 Uhr

Samstag: 9:00–17:30 Uhr

Samstag, 18. März 2017

Anmeldung: 13:00–14:30 Uhr

Start: 14:30–15:00 Uhr



ROTE NASEN LAUF

Auf die Plätze, LACHEN, los!

Der ROTE NASEN LAUF in Ottenschlag –
für mehr Lebensfreude im Spital

Im Rahmen der 1. Waldviertler Nachbarschafts- und
Freiwilligenmesse findet ein großer Benefiz-Lauf der
Clowndoctors statt – der ROTE NASEN LAUF.



Jede Teilnahme zählt ...

... bei der wohl fröhlichsten Laufserie Österreichs!
Laufend, hüpfend, spazierend, mit Stöcken, im
Rollstuhl oder mit Rollator – beim ROTE NASEN LAUF
kann jeder mitmachen, egal ob Alt oder Jung. Denn
nicht die Schnelligkeit zählt, sondern der Wunsch,
kleinen und großen PatientInnen ein Lachen zu
schenken. Jede Teilnahme unterstützt die Clowndo-
ctors dabei, noch mehr kranke Kinder, SeniorInnen,
RehapatientInnen und Menschen mit besonderen
Bedürfnissen zu besuchen und sie mit der Kraft des
Humors zu stärken.

Aktivieren Sie Ihre Mitarbeiter,
Vereinsmitglieder, Freunde oder die
Großfamilie und kommen Sie am
18. März zum ROTE NASEN LAUF
nach Ottenschlag!

Laufend helfen – so geht's:

13:00 Uhr bis 14:30 Uhr

- im Schlosshof anmelden
(Formular ausfüllen)
- Startnummer, Stempel-
pass und rote Nase holen



Startspende: Mit ihrem Startgeld unterstützen
Sie die Clowndoctors

- Kinder bis 5 Jahre: gratis
- Kinder und Jugendliche (6 – 18 Jahre): € 4,-
- Erwachsene: € 9,-
- Familien ab 1 Kind: € 18,-
- Gruppen (ab 10 Personen): € 7,-/Person

14:30 – 15:00 Uhr:

Mit einem Lächeln die vorgegebene Runde so
oft wie gewünscht laufen, gehen, walken, kriechen
Die wohltuende Freude verspüren, sich selbst
und anderen Gutes getan zu haben

17 Uhr: Prämierung der

- größten Gruppe
- Gruppe mit den meisten Runden
- jüngste Teilnehmerin/des jüngsten Teilnehmers
- ältesten Teilnehmerin/des ältesten Teilnehmers

Organisatoren: Verein Waldviertler Kernland,
3631 Ottenschlag, Unterer Markt 10
Tel.: 02872/20079-22
office@waldviertler-kernland.at
www.waldviertler-kernland.at