

# Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

Der Endbericht ist als kurzes zusammenfassendes Projektprodukt für den Transfer der Lernerfahrungen zu sehen. Er dient dem FGÖ einerseits zur abschließenden Bewertung des Projekts. Vor allem aber richtet sich der Bericht **an Umsetzer/innen zukünftiger Projekte** und dient dazu, Projekterfahrungen und bewährte Aktivitäten und Methoden weiter zu verbreiten. Da in Fehlern zumeist das höchste Lernpotenzial steckt, ist es wichtig auch Dinge zu beschreiben, die sich nicht bewährt haben und Änderungen zwischen ursprünglichen Plänen und der realen Umsetzung nachvollziehbar zu machen.

Der Endbericht ist – nach Freigabe durch Fördernehmer/in und FGÖ - zur Veröffentlichung bestimmt und kann über die Website des FGÖ von allen interessierten Personen abgerufen werden.

<b>Projektnummer</b>	3207
<b>Projekttitel</b>	KOMM! bleib gesund
<b>Projektträger/in</b>	PROGES
<b>Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten</b>	01.12.2021 – 30.11.2024, 36 Monate
<b>Schwerpunktzielgruppe/n</b>	Benachteiligte Frauen und Männer über 50 Jahre Lokale Organisationen und Vereine
<b>Erreichte Zielgruppengröße</b>	1409 Teilnahmen (920 Frauen, 489 Männer)
<b>Zentrale Kooperationspartner/innen</b>	Stadt Linz – Gesundheit, Stadt Linz – Soziales Stadtteilzentrum Franckviertel – Bulgariplatz Community Nurses, IIP-Institut für interkulturelle Pädagogik, PVE Grüne Mitte, Apotheke Grüne Mitte, Bürger*innen
<b>Autoren/Autorinnen</b>	Mag. Christian Fessler
<b>Emailadresse/n Ansprechpartner/innen</b>	christian.fessler@proges.at
<b>Weblink/Homepage</b>	www.proges.at
<b>Datum</b>	03.02.2025

## 1. Kurzzusammenfassung

Vulnerable Gruppen nehmen wenig an Gesundheitsangeboten teil und gelten als schwer erreichbar. Das Projekt „KOMM bleib gesund!“ verbessert Lebenswelten im Stadtteil durch Netzwerkarbeit und Initiierung von Kooperationsprojekten mit Organisationen und AnrainerInnen und fördert damit die gesundheitliche Chancengerechtigkeit in den Linzer Stadtteilen Franckviertel und Bulgariplatz-Viertel systematisch und verbindet die Projektaktivitäten mit Beteiligungselementen. Die Stadtteile wurden aufgrund des hohen Anteils an sozioökonomisch Benachteiligten ausgewählt und knüpfen stark an kommunale Strategien der Stadt Linz an.

### Zielsetzung

- Umsetzung von „gesunden“ Nachbarschaftscafés und Förderung von Eigeninitiativen
- Umsetzung von bedarfsorientierten Gesundheitstreffs
- Sammlung von Erkenntnissen zum Health-Link-Worker-Ansatzes in der kommunalen Gesundheitsförderung
- Aufbau einer nachhaltigen Netzwerkstruktur zum Thema Prävention und Gesundheitsförderung im Stadtteil

### Setting/s

- Stadtteil Franckviertel und Bulgariplatz
- Lokale Initiativen und Organisationen

### Zielgruppe/n,

- Lokale Stakeholder, Organisationen, Vereine und Anrainer
- Schwerpunkt: Frauen und Männer ab 55 Jahren aus sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen

### Geplante Aktivitäten und Methoden

- Intersektoraler Fachbeirat mit Projektsteuerungsfunktion
- Gesundheitsplattform als lokale Vernetzungsstruktur
- Nachbarschaftscafés zum Thema Gesunde Nachbarschaft
- Gesundheitstreffs im öffentlichen Raum
- Workshops zum Thema Gesundheitskompetenz

### Laufzeit

- 1.12.2021 bis 30.11.2024

### Zentrale Kooperationspartner/innen

- Stadt Linz / Gesundheit
- Stadt Linz / Soziales
- Stadtteilzentren
- Community Nurse
- PVE Grüne Mitte, Apotheke Grüne Mitte
- Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs
- Über den Tellerrand, Familienzentrum
- Aktionsgruppe Nachbarschaftscafé KIOSK

### Ergebnisse

- 3 sektorenübergreifende Fachbeiräte
- 6 Gesundheitsplattformen
- Initiierung einer Arbeitsgruppe „Schnittstellen“ zum Thema Social Prescribing
- 56 Nachbarschaftscafés mit 735 Teilnahmen (262 Männer, 473 Frauen)
- 90 Gesundheitstreffs mit 303 Teilnahmen (54 Männer, 249 Frauen)
- 10 Gesundheitskompetenz-Workshops mit 182 Teilnahmen (54 Männer, 128 Frauen)
- Über 12 Eigeninitiativen

### Lernerfahrungen

- Strukturierte, intersektorale und kooperative Zusammenarbeit vor Ort als Basis

- Strukturierte, interdisziplinäre und intersektorale Vernetzung wirkt nachhaltig
  - Strategische Einbindung der Fördergeber und Kooperationspartner durch den Projektbeirat schafft Unterstützung vor Ort
  - Beteiligung der Zielgruppe herstellen mit aufsuchender Struktur (Büro) durch Sichtbarkeit und Mehrwert vor Ort für Zielgruppen (Infrastruktur, WC, Raumnutzung)
  - Das aktive Einbringen von Ansätzen und Modellen der Gesundheitsförderung in vorhanden kommunalen Strukturen fördert Gesundheitskompetenz in Organisationen und bei BürgerInnen und schafft ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis auf kommunaler Ebene
  - Mit dem integrierten kommunalen Gesundheitsförderungsansatz wurden Partnerschaften gestärkt und zu Themen der Prävention und Gesundheitsförderung sensibilisiert, informiert und beraten
- Empfehlungen
    - Schaffung einer sozial- und kleinraumorientierten Plattform zum Thema Lebens- und Wohnqualität hilft Lücken der Prävention und Gesundheitsförderung im Stadtteil gemeinsam zu bearbeiten und fördert die Zielgruppenerreichung bei diversen kommunalen Angeboten.
    - Sektorenübergreifenden Schnittstellen schaffen auf Projektebene gemeinsame Entwicklungsräume für gesundheitsfördernde Innovationen. Konkrete Ansatzpunkte definieren städtische Strategien über allen Sektoren hinweg.
    - Zentrale Sammlung der Angebote im Stadtteile als großes Bedürfnis aller Organisationen.
    - Langfristigkeit: Projekt zu einem Programm entwickeln. Um langfristige gesundheitsförderliche Wirkungen zu erzielen, braucht es eine langfristige Zusammenarbeit mit den relevanten Organisationen vor Ort. Mit gemeinsamen Zielen und der Schärfung von Aufgaben und Rollen werden lebensweltorientiert gesundheitsförderliche Wirkungen über Sektoren hinweg erzielt.
    - Einbindung des arbeitsmarktpolitischen Settings braucht einen partizipativen Planungsprozess, um nachhaltige Veränderungen zu initiieren.

## 2. Projektkonzept

Hauptziel ist es, den Menschen in den beiden ausgewählten Stadtteilen einen niederschweligen Zugang zu Maßnahmen der Gesundheitsförderung zu ermöglichen, sprich sie auf 4 Ebenen dem ganzheitlichen Begriff von Gesundheit näher zu bringen und sie dabei zu unterstützen und zu motivieren, ihre eigene Gesundheit positiv und aktiv zu beeinflussen. Diese 4 Ebenen (=Teilziele) sind:

- Gesundheitsförderung durch niederschwellige Information und Beratung
- Gesundheitsförderung durch Kompetenzvermittlung und Empowerment
- Gesundheitsförderung durch Austausch, Motivation und Raum zur Eigeninitiative (insbesondere durch die Förderung gemeinschaftlicher und nachbarschaftlicher Aktivitäten
- Gesundheitsförderung in Zeiten von „Physical Distancing“

Im Rahmen dieser Zielsetzungen wurde eine enge Kooperation zwischen Playern der Gesundheitsversorgung und jenen der Gesundheitsförderung – unterstützt vom Stadtteilzentrum – initiiert. Daraus ist die Gesundheitsplattform entstanden.

Überdies wurde der Schwerpunkt daraufgelegt, Menschen auch dann zu erreichen und bestmöglich zu unterstützen, wenn besondere Umstände und Krisenzeiten – wie die COVID-19-Pandemie - einen persönlichen Kontakt erschweren oder ganz verhindern.

Es war ein klarer Fokus auf dem Prinzip der gesundheitlichen Chancengerechtigkeit, sowie eine Orientierung an Setting, Gesundheitsdeterminanten und Zielgruppen.

Zusätzlich wurden folgende Prinzipien der Gesundheitsförderung besonders berücksichtigt:

- Partizipation - das Projekt knüpft an bestehende Ressourcen und Möglichkeiten der Zielgruppe und lokalen Organisationen an und lebt von den Themen, Ideen und Aktivitäten die eingebracht, entwickelt und umgesetzt werden. Zielpersonen und andere AkteurInnen in den Stadtteilen werden stets in Maßnahmen, Angebote und Entwicklungsprozesse mit einbezogen und zur aktiven Teilnahme und Mitarbeit eingeladen und motiviert.
- Empowerment – Zielpersonen werden zum einen durch gezielte Information und Beratung, zum anderen durch bedarfsorientierte Unterstützung und Begleitung in der Umsetzung von eigenen Ideen in ihrer Handlungskompetenz gestärkt und befähigt, ihre Gesundheit direkt und indirekt, aktiv und positiv zu beeinflussen und zu stärken. Dies ist insbesondere in Zeiten des „Physical Distancing“ eine wertvolle Kompetenz, da sich gerade im vergangenen „Lock Down“ viele Menschen isoliert und dadurch handlungsunfähig fühlten. Durch gezielte Kontaktaufnahme mit Personen, die einem besonders hohen Risiko ausgesetzt sind, von Einsamkeit und Isolation betroffen zu sein, soll dem vorgebeugt und entgegengewirkt werden. Speziell durch den Einsatz von Ehrenamtlichen aus den Stadtteilen können hier zum einen auch Menschen erreicht werden, die nicht von sich aus um Hilfe bitten oder auf Angebote dieser Art zugehen; zum anderen kann eine tiefere Vertrauensbasis und ein starkes Fundament für weitere nachbarschaftliche Hilfe geschaffen werden, wenn Menschen aus den Stadtteilen selbst mit ihren „MitbewohnerInnen“ Kontakt aufnehmen und ein offenes Ohr/Zuspruch anbieten.
- Vernetzung & Capacity Building – aufgrund nachhaltiger Vernetzung mit unterschiedlichen Einrichtungen, ExpertInnen und Gesundheitsberufen/-professionistInnen im Stadtteil besteht ein umfassender Überblick über die bestehenden Angebote und Kapazitäten vor Ort. Dies ermöglicht einerseits die Vermittlung und Vernetzung zwischen Angeboten und BewohnerInnen, andererseits die Optimierung und Stärkung bestehender Strukturen in Abstimmung auf die Bedürfnisse und Ressourcen der Zielgruppe. Eine gezielte Durchführung von Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz (Workshops, Austauschrunden, Gesundheitstreffs) kann zusätzlich Bewusstsein und Vertrauen in Bezug auf die eigene Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit schaffen bzw. dazu ermutigen, Unterstützung aktiv einzufordern, wenn diese nötig ist.

Es wird erwartet, dass besonders durch eine starke Vernetzung und enge Kooperation mit den Einrichtungen im Stadtteil Bulgariplatz-Viertel (BBRZ, BFI, IIP,...) viele Menschen erreicht werden können.

Im Konzeptantrag wurden folgende Aktivitäten dargestellt. Durch die Einbeziehung der Settingpartner\*innen wurden diese Ideen bei der Umsetzung an die Bedürfnisse vor Ort angepasst. Diese Änderungen wurden mit den Fördergeber\*innen abgestimmt und wird im Kapitel 3. Projektdurchführung beschrieben:

**1. Maßnahmen und Angebote zur Förderung der eigenen Gesundheitskompetenz finden einmal monatlich statt:**

Gesundheitskompetenz-Workshops für MitarbeiterInnen und/oder KundInnen des BFI, BBRZ, VHS, IIP, Arcobaleno, u.a.; Gesundheitstreffs für Frauen/Männer in Einrichtungen wie Club Aktiv/Seniorenzentrum, Café Franck/Friends of Franckviertel, Freiwilligentreffs/Stadtteilzentrum, SchEZ, VHS OÖ, Arcobaleno, u.a. sowie in den eigenen Räumlichkeiten (KOMMI-Büro).

An diesen Angeboten nehmen u.a. Organisationen und MultiplikatorInnen teil, die in den Stadtteilen beruflich, privat und/oder ehrenamtlich aktiv sind und durch ihre Tätigkeit in Verbindung mit der Zielgruppe stehen. Die Themen werden gemeinsam mit der Zielgruppe ausgewählt. Die Zielgruppe nimmt teil und setzt die gelernten Themen im eigenen Umfeld um und/oder fungiert selbst als Multiplikator\*in im persönlichen Umfeld. Im Mittelpunkt stehen die Stärkung der eigenen Gesundheitsressourcen und das Bewusstsein, die eigene Gesundheit aktiv beeinflussen zu können. Aufgrund der fortschreitenden Digitalisierung all unserer Lebensbereiche ist es auch wichtig, ältere Menschen in der Nutzung von Smartphones und Internet zu unterstützen. Gerade im online Zugang zu Gesundheitsinformationen gibt es einige Stolpersteine, speziell was ihre Qualität und Seriosität betrifft. Daher ist es umso wichtiger, digitale Gesundheitskompetenz bei älteren sozial benachteiligten Menschen zu thematisieren.

**2. Im KOMMI-Büro steht ein frei zugänglicher Infopoint (PC) allen BesucherInnen zur Verfügung, um qualitativ hochwertige Gesundheitsinformationen abrufen zu können.** Zusätzlich ist derzeit vorgesehen eine „Gesundheits-App“ geplant. Digitale Gesundheitskompetenz, wie unter Punkt 1 beschrieben, kann somit „hands-on“ mit Unterstützung der Projektkoordinatorin geschult und unterstützt werden.

**3. Die Projektkoordinatorin steht der Zielgruppe als „health link worker“ durch Information, Beratung und Vermittlung zur Verfügung.** Im Sinne des bio-psycho-sozialen Gesundheitsbegriffs, demzufolge der Mensch als leib-seelische Ganzheit gesehen wird und Gesundheit eine dynamische Wechselwirkung zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren darstellt, vermittelt und vernetzt die Projektkoordinatorin die Zielgruppe an und mit allen gesundheitsförderlichen Angeboten vor Ort, sowie mit allen VertreterInnen der Gesundheitsberufe (sprich ÄrztInnen, Apotheken, TherapeutInnen, GesundheitsberaterInnen, u.v.m.).

Solche Angebote können sein: ehrenamtliche Aktionsgruppen; Elternverein; Club Aktiv; Sportverein; Siedlungsvereine; nachbarschaftliche Initiativen; und viele mehr, die die eigenen Ressourcen durch sinnvolles Engagement für die Gemeinschaft stärken können.

Für die „health link worker“-Tätigkeit ist eine intensive Vernetzung mit großen Einrichtungen wie BFI, BBRZ und VHS/IIP, sowie mit Therapie- und Bildungseinrichtungen in den Stadtteilen, besonders zielführend, da diese den direkten Kontakt zur Zielgruppe für die Weitervermittlung an die Gesundheits-/Nachbarschaftsbüro effektiv nutzen können.

**4. Ein niederschwelliger Zugang zu Gesundheitsvorsorgemaßnahmen wird gefördert bzw. geboten, z.B.** durch ein Angebot von Blutdruckmessungen bei Nachbarschaftscafés; Ärztesprechstunden im KOMMI-Büro, u.ä.

**5. Alle BewohnerInnen, insbesondere allerdings die Zielgruppe, werden dabei unterstützt und begleitet, eigene Ideen umzusetzen und Initiativengruppen zu gründen.** Die Unterstützung kann sich je nach Bedarf der Gruppen/Einzelpersonen unterschiedlich gestalten und setzt sich zum Ziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

**6. Der Gemeinschaftsraum im KOMMI-Büro steht jederzeit für die Nutzung von engagierten Personen (Einzel- oder Gruppensettings) mittels Schlüsselsafe zur Verfügung. Die Nutzung wird durch einen gemeinsamen Zeitplan koordiniert.**

**7. Die Arbeitsmethode „Community Organizing“ (in Folge als CO angeführt) dient dazu, Menschen in den Stadtteilen zu ermächtigen und zu aktivieren, sich für ihre eigenen Belange einzusetzen und ihre Lebenswelt aktiv und konstruktiv mitzugestalten.** CO wird daher in den beiden Stadtteilen laufend eingesetzt, um Ziele und Bedürfnisse zu erörtern, insbesondere wird dies ein Schwerpunkt für die strukturelle Analyse des Stadtteils Bulgariplatz-Viertels in Projektphase I sein. Die TeilnehmerInnen der bereits bestehenden Aktionsgruppe, die sich während eines ersten CO-Prozesses im Franckviertel formierte, werden dahingehend geschult, aktiv als MultiplikatorInnen in weiteren CO-Prozessen mitzuwirken und dienen als Schlüsselpersonen zur Erreichung der Zielgruppe.

**8. Über das Projekt „KOMM! bleib gesund!“ wird ein tägliches „Plaudertelefon“ eingerichtet, um Menschen, die psychisch belastet und/oder von Einsamkeit betroffen sind und/oder der COVID-19-Risikogruppe angehören, telefonisch zu beraten/betreuen/unterstützen oder ihnen einfach ein offenes Ohr und Zeit widmen.** In diesem Rahmen werden nicht nur Gespräche und Zuspruch angeboten, sondern auch Informationen zu COVID im Falle einer weiteren Infektionswelle, Vermittlung zu Fachstellen, Krisenhilfen und Nachbarschaftsnetzwerken zur Verfügung stellen.

Das Plaudertelefon wird sowohl für ein- als auch ausgehende Gespräche eingerichtet, die Anzahl dieser wird dokumentiert. Zu Beginn wird der Fokus auf einer Kontaktaufnahme durch die Projektkoordinatorin mit Personen aus der Zielgruppe liegen. Hierfür wird anfangs ein bereits bestehender Kund\*innenstamm verwendet, der während des ersten CO-Prozesses im Franckviertel mit dem Einverständnis der KundInnen angelegt wurde. Durch die intensive Vernetzung mit VertreterInnen der Gesundheitsberufe vor Ort (ÄrztInnen, Therapieeinrichtungen, u.a.) wird das Angebot des „Plaudertelefons“ in den Stadtteilen verbreitet und beworben. Der Einsatz von Ehrenamtlichen aus dem Stadtteil als MultiplikatorInnen und TelefonpartnerInnen soll diesen Prozess noch weiter aktivieren – ein Schneeballeffekt entsteht. Die MultiplikatorInnen/Ehrenamtlichen werden von der Projektkoordinatorin geschult, unterstützt und beraten.

Überdies ist eine Kooperation mit der OÖ Telefonseelsorge geplant – von dort aus können Menschen an das „Plaudertelefon“ vermittelt werden, die gerne über die Seelsorge und Beratung hinaus einfach jemanden zum Plaudern suchen.

### 3. Projektdurchführung

Das Projekt wurde in drei Phasen geteilt:

Phase 1: Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung, Stärkung von Partnerschaften

Phase 2: Umsetzung der Aktivitäten, Health-Link-Worker Tätigkeit, Begleitung und Unterstützung von Initiativen, Angebote der Gesundheitsförderung

Phase 3: Evaluierung, Nachhaltigkeit und Abschluss

#### **Folgende Aktivitäten und Methoden wurden umgesetzt:**

- Erstellung eines integrierten Handlungskonzept auf Grundlage von Strategien, Masterpläne und Experten\*innengesprächen zur Stärkung der von Partnerschaften mit Dokumentenanalysen und ExpertInnen-Gesprächen
- Gründung eines Fachbeirates zur strategischen Steuerung und operativen Abstimmung mit lokalen Stakeholdern
- Initiierung einer sektorenübergreifenden Gesundheitsplattform als Informations- und Beratungsdreh-scheibe im Stadtteil
- Umsetzung von Nachbarschaftscafés – unterstützt durch das KOMM! Büro – Begegnungsraum für Gesunde Nachbarschaft
- Umsetzung von Gesundheitstreffs: Bewegungsberatung, Bewegte Apotheke, Greenfit-Maßnahmen und mobiles Gesundheitscafé
- Umsetzung von Gesundheitskompetenz-Workshops für Organisationen und BürgerInnen mit bedarfsge-rechten Workshop-Formaten
- Selbstorganisierte Initiativen der Aktionsgruppe

#### **Projektstruktur / -organisation**

- Interne Steuerungsgruppe: PROGES Geschäftsführung, Projektleitung Mag.<sup>a</sup> Sonja Scheiblhofer, Mag.<sup>a</sup> Gabriele Trautendorfer, Mag. Thomas Kissler, Projektkoordination Mag. Christian Fessler
- Projektfachbeirat: Vertreter des Fonds Gesundes Österreich, Zeljko Malesevic, BA MA (Gesundheit), Mag. (FH) Petra Reinthaler-Resch (Soziales), Projektleitung, Projektkoordination, Fördergeber Land Oberösterreich wurde eingeladen
- Regelmäßige Abstimmung mit den MitarbeiterInnen des Stadtteilzentrums Franckviertel – Bulgariplatz
- Aktionsgruppe Nachbarschaftscafé: zielgruppenorientierte Planung und Umsetzung

## Vernetzung und Kooperationen

Vernetzung als Grundprinzip der Gesundheitsförderung schließt Angebotslücken im Stadtteil und ermöglicht Kräfte zu bündeln und Kooperationsprojekte im Stadtteil umzusetzen. Ziel ist es benachteiligte Menschen mit gesunden Angeboten besser zu erreichen und die Angebote im Stadtteil gemeinsam weiterzuentwickeln.

Strukturell wurde die Gesundheitsplattform halbjährlich umgesetzt. Eine enge Abstimmung der Projektschritte wurde regelmäßig mit dem Stadtteilzentrum und lokalen Organisationen umgesetzt.

Haupt-Kooperationspartner\*innen: Mag. (FH) Tom Dautovic, Mag. Thoms Brey (Greenfit – Sport für alle), Damir Saracevic (Institut für interkulturelle Pädagogik, Mag. Stefan Eckersdorfer (Apotheke Grüne Mitte), Martin Gutenbrunner (Jugendzentrum FRANX, Ingeborg Bammer (Friends of Franckviertel), Anne Jansen (Franck Kistl und KI-OSK Aktionsgruppe), Mag. Thomas Mader (Schulsozialarbeiter), Beate Adam (Über den Tellerrand), Community Nurses Franckviertel, Sandra Kienberger (PVE Grüne Mitte)

## Anpassungen des Projektkonzepts

- **CO-Prozess als Methode wurde nicht weitergeführt**  
Der Prozess wurde abgeschlossen und mit der daraus entstandenen Aktionsgruppe wurde eng kooperiert. Einerseits organisiert die Aktionsgruppe das wöchentlichen Nachbarschaftscafé und zahlreiche Eigeninitiativen.
- **Plaudertelefon wurde zu einem Beteiligungstelefon**  
Das im Konzept beschriebene telefonisches Gesprächsangebot wurde durch die Änderungen der Rahmenbedingung der Pandemie zu einem Beteiligungsinstrument umfunktioniert. Lokal wurde mit den lokalen Kooperationspartner\*innen das Angebot vermittelt, gesunde Eigeninitiativen aktiv einzubringen. Dazu konnten Bürger\*innen aktiv über eine Telefonnummer ihre Ideen einbringen.
- **Keinen freizugänglichen PC-Info-Point**  
Wegen rechtlichen Grundlagen und die eingeschränkte Umsetzungsmöglichkeit vor Ort wurde kein freizugänglicher PC zur Verfügung gestellt. Bei Bedarf konnte über den Projektleiter individuelle Beratungen umgesetzt werden. Das Thema der Digitalisierung und Handyschulungen wurde vor Ort vom Stadtteilzentrum umgesetzt. Daher wurden keine Parallelstruktur dazu aufgebaut und bei Bedarf das Angebot des Stadtteilzentrums kommuniziert.
- **Bewegungsorientierte Gesundheitstreffe nicht monatlich sondern wöchentlich**  
Mit dem Fokus bei den Gesundheitstreffen auf Bewegung und Begegnung werden diese wöchentlich umgesetzt. Ziel ist die Vermittlung von Bewegungskompetenz und Förderung von sozialen Netzwerken. Grundlage dafür sind die österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung.
- **Einbindung des arbeitsmarktpolitischen Setting**  
Die modellhafte Erprobung der health-link-Worker-Funktion hat den räumlichen Fokus auf die Wohnhausanlage Grüne Mitte gelegt. Eine systematische Einbindung von BFI und BBRZ wurde über den Newsletter des Stadtteilzentrums umgesetzt. Hier wurden die Gesundheitstreffe beworben und eine Teilnahme ermöglicht. Einzelne Teilnehmer\*innen aus dem arbeitsmarktpolitischen Setting nahmen an Projektaktivitäten teil.

In der Recherche-Phase wurden Dokumente analysiert, lokale Stakeholder eingebunden und ExpertInnen-Gespräche geführt. Ziel der Recherche war es, wie nationale Gesundheitsziele auf kommunaler Ebene als gesundheitsfördernde Maßnahmen verstanden werden können. Kommunale Gesundheitsförderung braucht starke Partnerschaften und handlungsfähige Vernetzungsstrukturen, die im Rahmen des Projekts erarbeitet wurden. Basis dafür waren folgende Grundlagendokumente:

- Österreichische Rahmengesundheitsziele (Bund, Land)
- Fachkonzepte und Strategien der Stadt Linz (Mobilitätskonzept, Gesundheitsberichte, Sozialprogramm, Integrationsleitbild)
- Theorien und Ansätze der Gesundheitsfolgenabschätzung und des Social Prescribings

Aus den Strategien und Handlungsempfehlungen wurde ein integriertes Handlungskonzept definiert und mit folgenden Projektaktivitäten umgesetzt.

### **1. Gründung eines sektorenübergreifenden Projekt-Fachbeirats**

Der Fachbeirat ist eine strategische und operative Unterstützung für die Projektumsetzung. Aufgaben und Rollen konnten klarer definiert werden. Synergien wurden identifiziert (z.B. Sportsozialarbeit-Ansatz) und Kräfte vor Ort konnten dadurch gebündelt werden (Bsp. enge Abstimmung mit dem Stadtteilzentrum). In diesem Rahmen wurden auch Themen zur Nachhaltigkeit intensiv besprochen.

### **2. Health-Link-Worker Ansatz: Netzwerkarbeit und Lotsenfunktion**

Modellhaft wurde der Health-Link-Worker-Ansatz in der Umgebung der Wohnhausanlage Grüne Mitte erprobt. Über die Gesundheitsplattform wurden regelmäßig die Angebote im Stadtteil gesammelt und an die teilnehmenden Organisationen weitervermittelt. Eine eigene Arbeitsgruppe hat sich damit beschäftigt. Es konnte noch keine technische Lösung und passende Prozesse dazu gefunden werden. Neben der Sammlung der Angebote geht es um die zielgenaue Vermittlung vorhandener Angebote bzw. die Erprobung neuer Zugänge. Im Rahmen des Projekts wurde Maßnahmen miteinander verknüpft, um die Lotsenfunktion im Bereich der Bewegungsförderung modellhaft zu erproben.

### **Netzwerkarbeit und Stärkung von Partnerschaften mit Fokus auf gesundheitlicher Chancengerechtigkeit**

Der Netzwerkaufbau ist eine wichtige evidenzbasierte Grundlage und folgt dem Ansatz der Präventionsketten. Eine integrierte Gesamtstrategie auf kommunaler Ebene schafft den Rahmen, um das vielfältige Unterstützungsangebot öffentlicher und privater Träger und Akteure besser zu verbinden und Angebote über Altersgruppen und Lebensphasen hinweg aufeinander abgestimmt zu gestalten. Präventionsketten dienen dazu, allen Bevölkerungsgruppen - und besonders Menschen mit schwierigen oder benachteiligenden Lebensbedingungen - öffentliche Ressourcen zugänglich zu machen, um so unterschiedlichen Bedarfen gerecht zu werden, individuelle, familiäre und soziale Eigenressourcen zu stärken sowie Chancengleichheit zu fördern.

Grundintention von Präventionsketten ist es, die vorhandenen Strukturen zu einer integrierten kommunalen Infrastruktur weiterzuentwickeln, in der alle vor Ort engagierten Akteure zusammenarbeiten, sich ressort- und handlungsfeldübergreifend vernetzen und durch gemeinsames Planen und arbeitsteiliges Handeln präventive Angebote und Hilfen für die Bürger\*innen schaffen. Präventionsketten sind als Strukturansatz zu verstehen, der darauf ausgerichtet ist, ein langfristiges, umfassendes und tragfähiges Netz von Unterstützung, Beratung und Begleitung unter Beteiligung derjenigen zu entwickeln, die unmittelbar betroffen sind. Die Arbeit in und Gestaltung von Netzwerken ist elementar. In einem fortwährenden Prozess werden bestehende und neue Strukturelemente und Akteure so zusammengeführt, dass ein abgestimmtes Handeln im Rahmen einer integrierten kommunalen Gesamtstrategie möglich wird. So können gemeinsam mit den beteiligten Akteur\*innen die zur Verfügung stehenden Finanzmittel, Personalressourcen sowie das bürgerschaftliche Engagement gezielter - das heißt an Bedürfnissen und Bedarf von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen im Erwerbsleben und im Rentenalter ausgerichtet - geplant und umgesetzt werden.



Durch eine strukturierte Netzwerkarbeit werden gesundheitsförderliche Räume und Angebote partizipativ gestaltet, um die Lebensqualität im Stadtteil zu verbessern. Über die Gesundheitsplattform werden gemeinsame Handlungsfelder definiert und mit einem kooperativen Ansatz Angebote im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung weiterentwickelt.

### **Modellhafte Lotsenfunktion „Bewegte Apotheke“ – Bewegung und Begegnung auf Rezept bei der Apotheke**

Am Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“ wurde versucht ein Angebot für Menschen über 50 Jahr zu schaffen, dass Bewegung und Begegnung ermöglicht. Dabei wurde die Gesundheitsplattform stark eingebunden, um eine Weiterentwicklung voranzutreiben.

Mit einem abgestimmten Bündel von Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Stadtteil sollen bewegungsfreundlichen Wohnräumen gestaltet werden– mit einem Fokus auf die Wohnhausanlage Grüne Mitte.

Nach der Errichtung der Greenfit-Anlage wurde ein kostenloses professionelles Gruppenangebote wöchentlich jeden Dienstag um 9 Uhr mit dem Treffpunkt Apotheke Grüne Mitte angeboten. Diese Idee entstand in der Gesundheitsplattform. Der Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“ – unterstützt vom Stadtteilzentrum, der PVE Grüne Mitte und der Apotheke Grüne Mitte verbessert bei den TeilnehmerInnen die körperliche, psychische und soziale Gesundheit mit einem sozialen Bewegungsangebot. Die hemmenden und fördernden Bindungen zur nachhaltigen Weiterentwicklung des Angebotes wurden regelmäßig in der Gesundheitsplattform reflektiert und eingearbeitet. Hier wurde der Health-Link-Worker-Ansatz in der kommunalen Gesundheitsförderung kleinraumorientierter in der Wohnhausanlage Grüne Mitte erprobt.

Mit dem mobilen Gesundheitscafé (Fahrrad mit Anhänger) wurden aktiv anwesende Personen angesprochen mitzumachen. Mit spielorientierten Angeboten konnten einige zur Teilnahme motiviert werden. Ziel war ein Transfer zum Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“ durch eine persönliche Ansprache.

### **3. Bedarfsorientierter Gesundheitstreff – Bewegungsberatung und Männerrunde**

Nach Abstimmung mit dem Stadtteilzentrum ist die Idee entstanden, den lokalen Bewegungspark für die Bewohner\*innen mit einem Beratungsangebot zu attraktiveren, das wöchentlich stattfindet und freizugänglich ist.

Auf Anfrage von Männern wurde eine eigene Männerrunde eingerichtet. Es wurden soziale und emotionale Themen ausgetauscht und soziale Unterstützung und Zusammenhalt spürbar. Themen der Männergesundheit wurden angesprochen und reflektiert.

### **4. Nachbarschaftscafé – sozialer Treffpunkt, Austausch und mobiles Gesundheitscafé**

Ein weiteres Format ist das Nachbarschaftscafé, dass durch die Infrastruktur des KOMM! Büros und Begleitung durch die Projektleitung ermöglicht wird. Regelmäßig trifft sich eine Aktionsgruppe (über 10 Personen), um eigene Ideen zu besprechen und gemeinsame Aktionen umzusetzen. Sie organisieren ein wöchentliches Nachbarschaftscafé-Treffen am Dienstag von 14 bis 18 Uhr. Bis 16 Uhr steht Gesundheit und das gesunde Miteinander im Fokus. Hier wird gemeinsam gekocht, aktuelle Herausforderungen werden besprochen und soziale Unterstützung ermöglicht. Durch das Einbringen von Gesundheitsthemen wurde die Verpflegung „gesünder“ und die Beteiligten erlebten den Mehrwert von „Freundschaften und Unterstützung“. Der gemeinsame Mittagstisch war oft Ausgangspunkt für die Erörterung von sozialen und psychischen Problemen.

Das Nachbarschaftscafé hat auch hier eine positive Lotsenfunktion. Hier kommen Leute zusammen und können für Gesundheitsförderungsangebote motiviert werden. Für den Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“ konnten hier schon wichtige Fragen geklärt und Barrieren persönlich abgebaut werden. TeilnehmerInnen konnten dort zur Teilnahme beim Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“ motiviert werden.

Mit den Hauptaufgaben Netzwerkarbeit und Lotsenfunktion sollen nachhaltige Strukturen und Angebote zur kommunalen Gesundheitsförderung im Stadtteil geschaffen werden. Mit der Gesundheitsplattform und dem Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“ wurden beide Aspekte vorangetrieben.

Mit dem Nachbarschaftscafé wurde ein Raum für Eigeninitiative etabliert. Engagierte BewohnerInnen treffen sich hier regelmäßig und können eigene gesunde Gemeinschaftsaktionen konzipieren und im Sinne der Bürgerbeteiligung umsetzen.

Um den aufsuchenden Charakter eines Nachbarschaftscafés zu erhöhen, wurde ein Anhänger in Kooperation mit dem Jugendzentrum gestaltet, der diese Funktion übernommen hat. Mit Stühlen, Tisch und Informationen zur Gesundheitsförderung wurde die Wohnhausanlage regelmäßig mit Bewegungsaktionen aktiviert. Dabei wurden Angebote der Kooperationspartner\*innen mitvermittelt.

## **5. Gesundheitskompetenz-Workshops**

Durch die Durchführung von Gesundheitskompetenz-Workshops für BürgerInnen und Organisationen wurde das Bewusstsein für die Bedeutung von Gesundheits- und Bewegungskompetenz auf allen Ebenen gestärkt. Durch die enge Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Franckviertel – Bulgariplatz konnten städtische Strukturen auf Gesundheitsthemen sensibilisiert und bedarfsorientiert empowert werden.

Sogar das Stadtteilzentrum Auwiesen konnten motiviert werden, bei einem Workshop zum Thema „Bewegungskompetenz im Stadtteil“ teilzunehmen.

## **4. Evaluationskonzept**

Die Evaluation beinhaltet folgende Arbeitspakete:

AP 1: ExpertInneninterviews mit Projektkoordination und Projektleitung

- Dimensionale Analyse
- Erstellung Interviewleitfaden
- Durchführung von 3 prozessbegleitenden ExpertInneninterviews (Reflexion - „Lessons Learned“- Verbesserungspotenziale)
- Auswertung und Ergebnisdarstellung (inkl. Feedbackgespräch)

AP 2: Fokusgruppen mit NetzwerkpartnerInnen

- Dimensionale Analyse
- Erstellung Leitfaden
- Abhaltung von insgesamt 2 Fokusgruppen (einmal zu Projektbeginn und einmal gegen Projektende)
- Ergebnissicherung
- Auswertung und Ergebnisdarstellung

AP 3: Feedbackbögen TeilnehmerInnen an Schulungen/Workshops zur Gesundheitskompetenzförderung (MultiplikatorInnen )

- Dimensionale Analyse
- Erstellung Feedbackbogen
- Dateneingabe und Auswertung
- Ergebnisdarstellung

AP 4: Fokusgruppe mit TeilnehmerInnen an Schulungen/Workshops zur Gesundheitskompetenzförderung (MultiplikatorInnen)

- Dimensionale Analyse
- Erstellung Leitfaden
- Durchführung von 1 Fokusgruppe mit den Schulungs- bzw. Workshop-TeilnehmerInnen
- Dokumentation der Daten, Auswertung und Ergebnisdarstellung

AP 5: Fokusgruppe mit NutzerInnen des Komm!-Büros zur Eigeninitiative

- Dimensionale Analyse

- Erstellung Leitfaden
- Durchführung von 1 Fokusgruppe mit den NutzerInnen des Komm!-Büros zur

#### Eigeninitiative

- Ergebnissicherung
- Auswertung und Ergebnisdarstellung

#### AP 6: Fragebogenerhebung NutzerInnen des Komm!-Büros zur Eigeninitiative

- Dimensionale Analyse
- Fragebogenkonstruktion
- Dateneingabe und Auswertung
- Ergebnisdarstellung

#### AP 7: Dokumentenanalyse „Plaudertelefon“

- Analyse und Ergebnisdarstellung

#### AP 8: Ergebnisbericht

- Gesammelte Darstellung aller Evaluationsergebnisse inkl. Diskussion

Ebene	Gesundheitsförderung durch niederschwellige Information und Beratung	Gesundheitsförderung durch Kompetenzvermittlung und Empowerment	Gesundheitsförderung durch Austausch, Motivation und Raum zur Eigeninitiative
Ansatz	Health-Link-Worker	Gesundheitskompetenz für MultiplikatorInnen und Zielgruppe	Raum für Eigeninitiative
Evaluations-Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ExpertInneninterview (3x)</li> <li>▪ Fokusgruppe NetzwerkpartnerInnen (2x)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Feedbackbogen</li> <li>▪ Fokusgruppe Workshop-TeilnehmerInnen (1x)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fragebogenerhebung NutzerInnen</li> <li>▪ Fokusgruppe NutzerInnen (1x)</li> <li>▪ „Plaudertelefon“ Dokumentenanalyse</li> </ul>

Abbildung 1: Übersicht der Aktivitäten und Evaluationsmaßnahmen

Methode	Zielgruppe/Form
Expert:inneninterviews (3x)	Projektkoordinator:innen; Prozessbegleitend (Reflexion – „Lessons Learned“ - Verbesserungspotenziale)
Fokusgruppen (2x)	Netzwerkpartner:innen/Stakeholder (Reflexion während des Projekts und am Ende – retrospektive Einordnung v.a. hinsichtlich Nachhaltigkeit)
Fokusgruppe	Teilnehmer:innen GeKo Workshops und ggf. ähnlicher Formate (Nutzer:innenperspektive)
Fragebogenerhebung	Blitzfeedbackbögen Teilnehmer:innen GeKo Workshops; Feedbackbögen Gesundheitsplattform
Dokumentenanalyse	Teilnahmestatistiken, Protokolle, KOMMI! Telefon etc.

Abbildung 2: Übersicht der Evaluationsmethoden

## 5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Zusammenfassend hier die Übersicht der Aktivitäten:

### 1. Projektfachbeirat – intersektorale Steuerfunktion als Unterstützung

Um ein koordiniertes Vorgehen bei den Projektaktivitäten, im Sinne eines health-in-all-policies-Ansatzes, zu ermöglichen, wurde ein intersektoraler Projektfachbeirat gegründet. Durch die regelmäßige Einbindung konnten Themen der Weiterentwicklung und Nachhaltigkeit intersektoral weitergedacht werden.

### 2. Erprobung des Health-Link-Worker-Ansatzes mit Netzwerkbildung und Bewegungsangebote

Die Netzwerkbildung mit den lokalen Organisationen und der Bewohnerschaft sowie die modellhafte Erprobung des Health-Link-Worker-Ansatzes im Stadtteil Grüne Mitte/Bugariplatz lagen im Fokus.

Mit der Gesundheitsplattform und der daraus entstandenen Arbeitsgruppe „Schnittstelle“ konnten wichtige Erfahrungen gesammelt werden, welche Angebote im Sinn des Health-Link-Worker-Ansatz als Gesundheitsressource im lokalen Stadtteil sich eignen und erweiterte Perspektiven bei möglichen Angebotslücken. Mit dem wöchentlichen Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“ und dem mobilen Nachbarschaftscafé wurden kooperativ zwei neue Formate initiiert.



Abbildung 3: Treffen der lokalen Gesundheitsplattform im Seniorenzentrum Franckviertel

Die neue Greenfit-Anlage in der Wohnhausanlage Grüne Mitte war besonders geeignet Bewohner\*innen zu mehr Bewegung zu motivieren. Dafür wurde ein innovatives Format entwickelt. Das mobile Nachbarschaftscafé mit Bewegungsgeräten und Informationen zu Angeboten.

Zusätzlich wurde versucht auch den Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“ zu nutzen, um Bewegung sichtbar zu machen und Menschen zur Teilnahme zu motivieren.



Abbildung 4: Mobiles Nachbarschaftscafé in der Wohnhausanlage Grüne Mitte



Abbildung 5: Anhänger vom FRANX Jugendzentrum für das mobile Nachbarschaftscafé





Abbildung 6: Mobiles Nachbarschaftscfé mit Tee, Maroni und dem Greenfit-Programm



Abbildung 7: Mobiles Nachbarschaftscfé



Abbildung 8: Mobiles Nachbarschaftscafé mit interessierten Bewohner\*innen

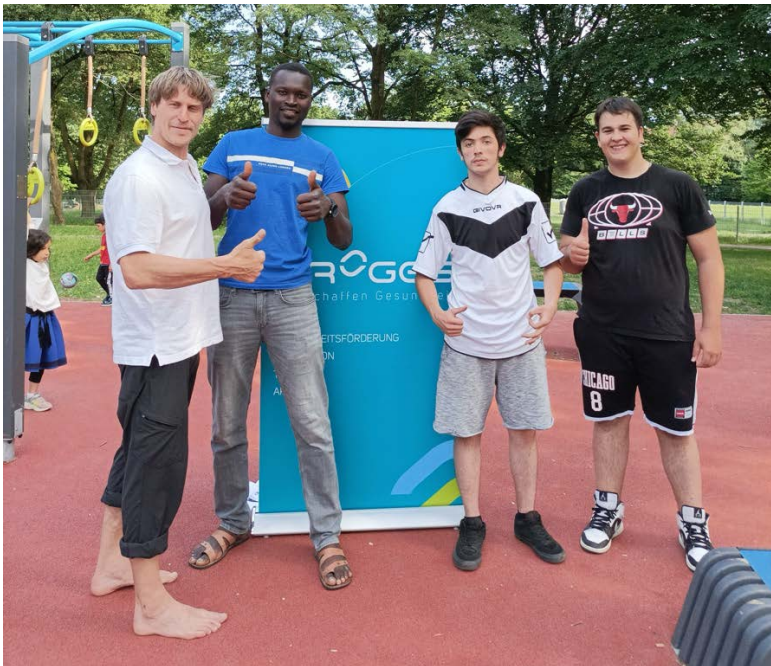


Abbildung 9: Gesundheitstreff „Bewegungsanleitung im Bewegungspark“

### 3. Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“: Professionell angeleitete Bewegung als soziale Medizin

In Kooperation mit der PVE Grüne Mitte, dem Stadtteilzentrum, den Community Nurses und der lokalen Apotheke Grüne Mitte wurde ein wöchentlicher bewegungsorientierter Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“ organisiert. Durch die Einbindung des Bewegungsparks Sternpark, der Greenfit-Anlage in der Wohnhausanlage Grünen Mitte und aktive Werbung durch das mobile Gesundheitscafé (Fahrrad-Anhänger) wurden Bewohner\*innen zu mehr gesunder Bewegung in der Gruppe motiviert und befähigt. Hier wurde eine Lotsenfunktion zur Vermittlung von Bewegungskompetenz erprobt. Dabei standen Selbstwirksamkeit und die psycho-sozialen Wirkungen von Bewegung in der Gruppe besonders im Fokus, um das soziale Miteinander zu fördern. Zusätzlich wurde pilothaft ein Gesundheitstreff „Bewegungsberatung“ im Bewegungspark Sternpark und eine „Männerrunde“ umgesetzt.





Abbildung 10: Gruppe des Gesundheitstreffs „Bewegte Apotheke“



Abbildung 11: Gruppe des Gesundheitstreffs „Bewegte Apotheke“ mit Leitung Mag. Stefan Eckersdorfer





Abbildung 12: Gesundheitstreff „Männerrunde“ beim Boccia

#### 4. Soziale Gesundheit erleben – „gesunde“ Nachbarschaftscafé

Das Nachbarschaftscafé im KOMM! Büro wurde regelmäßig von einer Aktionsgruppe umgesetzt und mit Gesundheitsinformationen (Bewegung, Ernährung und seelischer Gesundheit) ergänzt. Zahlreiche Eigeninitiativen wie eine Lebensmittelrettung, Gemeinsamer Mittagstisch, Kulturausflüge, Geburtstagsfeiern, Nachbarschaftsfeste, Ausstellungen, Nachbarschaftshilfe, uvm. wurden hier initiiert und ermöglicht. Das Büro wird von Kooperationspartner\*innen vor Ort mitgestaltet (STOP gegen Partnergewalt). Das KOMM! Büro ist eine wichtige Informations- und Begegnungsdrehscheibe für den Stadtteil. Durch einen hohen Grad der Mitbestimmungsmöglichkeit werden benachteiligte Gruppen gut erreicht.



Abbildung 13: Gesundes Essen und gute Nachbarschaft beim Nachbarschaftscafé am KIOSK



Abbildung 14: Nachbarschaftscafé mit einem Input zum Thema Sozialkapital



Abbildung 15: Nachbarschaftscafé in Kooperation mit Bingo Bingo





Abbildung 16: Eigeninitiative Create your own holiday-Story mit der Schulsozialarbeit



Abbildung 17: Eigeninitiative „Nachbarschafts-Grill“



Abbildung 18: „Hui statt Pfui“-Preisverleihung mit dem Leiter des Stadtteilzentrums Mag. (FH) Dautovic

## 5. Gesundheitskompetente Organisationen und Bewohnerschaft

Mit den 10 Gesundheitskompetenz-Workshops konnten lokale Kooperationspartner\*innen stark in die Weiterentwicklung von kommunalen Gesundheitsförderungsansätzen integriert werden (WHO-Handlungsempfehlungen, Bewegungsempfehlungen). Mit lokalen Kooperationspartner\*innen wurden Workshops für die Bewohnerschaft umgesetzt zu den drei Aspekten Bewegung, Ernährung und Soziale Gesundheit.

Folgende Themen wurden bearbeitet:

1. „Gesundes Stadt“ mit dem Team des Stadtteilzentrums
2. „Gesunde Kinder (Teil 1)“ mit dem Familienzentrum Anastasia-Grün-Straße
3. „Gesunde Kinder (Teil 2)“ mit dem Familienzentrum Anastasia-Grün-Straße
4. „Gesunde Kinder (Teil 3)“ mit dem Familienzentrum Anastasia-Grün-Straße
5. „Fit in den Frühling mit Beate & Christian“ Essen, Bewegung & Wohlbefinden
6. „Fit in den Frühling mit Beate & Christian“ Essen & interkulturelle Begegnung“
7. „Fit in den Frühling mit Beate & Julia“ Gesunde Kräuter in der Stadt
8. „Fit in den Frühling mit Beate & Christian“ Gesund & günstig Kochen
9. „Bewegung und Stadtteilarbeit“
10. Schulung von BewegungsbotschafterInnen nach dem Greenfit-Ansatz und des Gesundheitstreffs „Bewegte Apotheke



Abbildung 19: Gesundheitskompetenz-Workshop mit Mitarbeiter\*innen vom Stadtteilzentrum und engagierte Teilnehmer\*innen vom Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“



Abbildung 20: Workshop „Bewegungskompetenz im Stadtteil“ mit den Stadtteilzentren Auwiesen & Franckviertel-Bulgaripplatz





Abbildung 21: GeKo-Workshop „Gesunde Kinder“ im Familienzentrum

Übersicht der Maßnahmen mit den Ergebnissen:

Maßnahmen	Ergebnisse
Projektfachbereit	3 Treffen zur strategischen und operativen Umsetzung und Nachhaltigkeitsaspekten mit Projektteam, VertreterInnen der Fördergeber (FGÖ, Stadt Linz/ Gesundheit) und eine Vertreterin aus dem Bereich Soziales
Gesundheitsplattform	<p>Insgesamt wurden 6 Gesundheitsplattformen mit 48 TeilnehmerInnen und 10 verschiedene Organisationen aus diversen Sektoren umgesetzt</p> <p>Fokus auf gesundheitliche Chancengerechtigkeit: Steuerung durch Themensetzung und Einladung von ExpertInnen (Nachhaltige Weiterführung geplant)</p> <p>Gemeinsam wurde ein Gesundheitsfest im Rahmen der Tage der Nachbarschaft und ein gesunder Ferienstart umgesetzt</p>

Gesundheitstreffs	<p>Bewegungsberatung Bewegungspark Sternpark: erste Erfahrungen zu den Nutzungsmöglichkeiten für den Bewegungspark</p> <p>Bewegte Apotheke: Kostenloses Bewegungsprogramm im Stadtteil – Fokus Greenfit-Anlage und Bewegungspark SeniorInnen nutzbar machen</p> <p>Männerrunde - Männergesundheit</p>
Nachbarschaftscafé	<p>Informationen zum Thema „Gesunde Nachbarschaft“</p> <p>Gesunde Ernährung als Hauptthema</p> <p>Aufbau von sozialen Netzwerken und soziale Unterstützungsstrukturen</p>
Mobiles Nachbarschaftscafé	<p>Aufsuchendes Format zur Motivation und Sensibilisierung für den Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“ und der Greenfit-Anlage (Bewegung und Begegnung in einer spielerischen Bewegungsform im öffentlichen Raum)</p>
Eigeninitiativen im KOMM! Büro	<p>Mit der Aktionsgruppe wurden 18 Initiativen (Koch-Aktionen, Ausflüge, Ausstellung, Lebensmittelrettung, Müllsammelaktionen, Feste und Geburtstage) umgesetzt</p> <p>Zusätzlich wird das Büro von Mitarbeiterinnen von STOP genutzt</p> <p>In der Ferienzeit nutzt die Schulsozialarbeit den offenen Begegnungsraum als Ferientreffpunkt</p>
Gesundheitskompetenz-Workshops	<p>Mit MitarbeiterInnen des Stadtteilzentrums, dem Familienzentrum und der Kitchen-Hub wurden Workshop-Reihen zum Thema Gesundheitskompetenz umgesetzt.</p>

Maßnahme	Anzahl	Weibliche Teilnahmen	Männliche Teilnahmen	Gesamt
Gesundheitstreff „Bewegungsanleitung im Sternpark“	8	0	18	18
Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“	83	267	18	285
Gesundheitstreff „Männerrunde“	9	0	33	33
Nachbarschaftscafés	56	472	262	734
Mobiles Gesundheitscafé	23	92	17	109
Gesundheitsplattformen	6	31	17	48
Eigeninitiativen	18			
Projekt-Fachbeiräte	3			
Gesundheitskompetenz-Workshops:	10	58	124	182
GESAMT	216	920	489	1409

## 6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

- Lernerfahrungen
  - Strukturierte, interdisziplinäre und intersektorale Vernetzung wirkt nachhaltig.
  - Strategische Einbindung der Fördergeber und Kooperationspartner\*innen durch den Projektbeirat schafft Unterstützung vor Ort.
  - Beteiligung der Zielgruppe herstellen mit aufsuchender Struktur (Büro) durch Sichtbarkeit und Mehrwert vor Ort für Zielgruppen (Infrastruktur, WC, Raumnutzung). Die lokale Verankerung im Stadtteil mit dem KOMM! Büro ist ein wichtiger Erfolgsfaktor.
  - Das aktive Einbringen von Ansätzen und Modellen der Gesundheitsförderung in vorhandene kommunale Strukturen fördert Gesundheitskompetenz. In Organisationen und bei BürgerInnen wird ein ganzheitlicheres Gesundheitsverständnis auf kommunaler Ebene geschaffen.
  - Mit dem integrierten kommunalen Gesundheitsförderungsansatz wurden intersektorale Partnerschaften gestärkt und zu Themen der Prävention und Gesundheitsförderung sensibilisiert, informiert und beraten. Dadurch sollen gesunden Lebenswelten und -räume partizipativ weiterentwickelt werden.



- Empfehlungen
  - Schaffung einer sozial- und kleinraumorientierten Plattform zum Thema der ganzheitlichen Gesundheitsförderung hilft Handlungsfelder im Stadtteil gemeinsam zu bearbeiten und fördert die Zielgruppenerreichung bei diversen kommunalen Angeboten.
  - Sektorenübergreifenden Schnittstellen schaffen auf Projektebene gemeinsame Entwicklungsräume für gesundheitsfördernde Innovationen. Konkrete Ansatzpunkte definieren städtische Strategien über allen Sektoren hinweg.
  - Mit dem Konzept des Social Prescribing werden Gesundheitsaspekte mit der Gemeinwesenarbeit verknüpft und gesundheitsfördernde Synergien geschaffen (Gesundheitskompetente Organisation und BewohnerInnen).
  - Langfristigkeit: Projekt zu einem Programm entwickeln. Um langfristige gesundheitsförderliche Wirkungen zu erzielen, braucht es eine langfristige Zusammenarbeit mit den relevanten Organisationen vor Ort. Mit gemeinsamen Zielen und der Schärfung von Aufgaben und Rollen werden lebensweltorientiert gesundheitsförderliche Wirkungen über Sektoren hinweg erzielt.
  - Einbindung des arbeitsmarktpolitischen Settings braucht einen partizipativen Planungsprozess, um nachhaltige Veränderungen zu initiieren.

## Anhang

- Projektablaufplan

	Phase 1				Phase 2												Ph. 3
	21	2022				2023								2024			
Vernetzung und Partnerschaften					M1												
Beteiligungstelefon										M2							
Strukturelle Analyse Bulgaripolz-Viertel					M3												
Etablierung einer internen Steuerungsgruppe und des Projekt-Fachbeirates					M4												
Nachbarschaftscafé Kick-Off				M5													
Health-Link-Worker Tätigkeit läuft										M6							
☺ Gesundheitstreffs starten				M7													
Initiativen starten																	
Thematisierung Digitale Gesundheitskompetenz				M8													
NEU: Gesundheitsplattform																	M22
Regelmäßige Nachbarschaftscafés mit Fokus auf klass. Gesundheitsthemen																	
GeKo-Workshops 3-4x jährlich				M9													
(Frauen-/Männer-)Gesundheitstreffs finden laufend statt (alle 2-3 Monate)																	
Plaudertelefon läuft																	
Evaluierung Teil 1										M11							
laufende Doku und Berichterstattung												M12					
Evaluierung Teil 2													M13				
Initiativen																	M14
Begleitung der Aktionsgruppen laufend																	M15
Aktionen der Aktionsgruppen																	M16
Controllingberichte FGÖ																	
Berichtlegung Land OÖ																	
Abschluss Evaluierung																	M17
Transfergespräche u Nachhaltigkeit stattgefunden										M18							M19
Alle Nachbarschaftscafés haben stattgefunden																	M20
Erstellung Endbericht																	M21
Projektendpräsentation (Ergebnisse)																	M22
Schwerpunkt Phase 1	Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung, Stärkung von Partnerschaften																
Schwerpunkt Phase 2	Lfd. Aktionen; Plaudertelefon; Health-Link-Worker Tätigkeit; Begleitung & Unterstützung von Initiativen; Angebote zur GF																
Schwerpunkt Phase 3	Evaluierung; Nachhaltigkeit; Abschluss																

Abbildung 22: Projektablaufplan

## PROJEKTE Franckviertel - Bulgariplatz

### GESUNDHEITSPLATTFORM FRANCKVIERTEL-BULGARIPLATZ

Im Rahmen der Gesundheitsplattform Franckviertel-Bulgariplatz vernetzen sich lokal tätige Institutionen und Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich. Ziel dieses Netzwerkes ist das gegenseitige Kennenlernen, der fachliche Austausch, die Ermöglichung von Kooperationen und Synergien sowie die Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Settings in den Stadtteilen.

Das dritte Treffen der Gesundheitsplattform findet voraussichtlich im April 2023 statt.

Bei Interesse können Sie sich gerne an das Stadtteilzentrum Franckviertel-Bulgariplatz oder an Mag. Christian Fessl von Proges Komm! wenden:

Tel: 0699 17771375

Email: [Christian.Fessl@proges.at](mailto:Christian.Fessl@proges.at)



Das Moderationsteam der zweiten Gesundheitsplattform: Elisabeth Zechenter (STZ FV-BP) und Christian Fessl (Proges)

Abbildung 23: Newsletter des Stadtteilzentrums zur Gesundheitsplattform

### „BEWEGTE APOTHEKE“: KOSTENLOSER NORDIC-WALKING-TREFF IN DER GRÜNEN MITTE



Quelle: Christian Fessl, Proges

Die Walkinggruppe trifft sich seit September bei der Apotheke Grünen Mitte und „walkt“ unter Anleitung des Gesundheitsexperten von [Proges](#), Mag. Christian Fessl. Ein Mitmachen ist jederzeit möglich und die Gruppe freut sich über Zuwachs. Es sind keine Vorkenntnisse, keine besondere Kleidung und keine Anmeldung erforderlich!

- Jeden Dienstag von 9 bis 10 Uhr
- Treffpunkt: [Apotheke Grüne Mitte](#), Lastenstraße 23
- Letzer Termin 2022: 20. Dezember 2022
- Erster Termin 2023: 10. Jänner 2023

Abbildung 24: Newsletter des Stadtteilzentrums zum Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“

## AKTUELLE INFOS Franckviertel

### ► Wiedereröffnung: PROGES KOMM! Büro für kommunikative und innovative Nachbarschaftsinitiativen

KOMM! ist eine Anlaufstelle für alle Bewohner\*innen und Initiativen, die Aktivitäten zum Thema „Gesunde Nachbarschaft“ im Stadtteil umsetzen wollen.

KOMM! begleitet sie bei Ihrem Vorhaben, das eigene Wohn- und Lebensumfeld im Sinne der Gesundheit mitzugestalten.

KOMM! ist ein Gesundheitsförderungsprojekt gefördert vom Fonds Gesundes Österreich, dem Land Oberösterreich und der Stadt Linz.

#### KOMM! bleib gesund: Kostenlose Bewegungs-Beratung im Sternpark

Wie abwechslungsreich man die neu errichtete Multisportanlage mit Funcourt im Sternpark nutzen kann, zeigt Christian Fessler jeden Dienstag in den Monaten Mai und Juni vor. Als neuer



Koordinator des Gesundheitsförderungsprojektes „KOMM! bleib gesund“ im Franckviertel und Bulgariplatz setzt Fessler gezielte Initiativen, um den Bewohner\*innen das Thema Bewegung näherzubringen. Der studierte Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut gibt in diesen Einheiten Bewegungsinteressierten zahlreiche einfache Tipps, die es ermöglichen, Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern. Das Programm ist besonders für

Einsteiger\*innen gedacht, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Das kostenlose Trainingsangebot für alle Altersklassen findet noch bis Ende Juli jeden Dienstag von 16:30 bis 17:30 statt.**

#### Nähere Informationen:

Website: [www.proges.at/komm](http://www.proges.at/komm)

#### Mag. Christian Fessler

Email: [komm@proges.at](mailto:komm@proges.at)

Tel.: 0699 / 17771375

Adr.: Stieglbauernstraße 11, 4020 Linz

#### Öffnungszeiten KOMM! Büro:

Jeden Dienstag von 9 bis 14 Uhr

Terminvereinbarung gerne auch auf Anfrage!



Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz



Geschäftsbereich:  
**Fonds Gesundes  
Österreich**

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH

**L\_nz**

Abbildung 25: Newsletter des Stadtteilzentrums zum Gesundheitstreff „Bewegungsberatung im Bewegungspark“



- Druckwerke wie Projektfolder, Einladungen, Plakate etc.



Abbildung 26: Projektfolder „KOMM! bleib gesund“

KOMM! bleib gesund  
PROGES  
mit Christian Fessl

APOTHEKE GRÜNE MITTE

PVE Grüne Mitte  
Apotheken-Service-Team

Soziales Jugend und Familie L\_nz

## Bewegte Apotheke: Kostenloser Nordic Walking Treff

**Wann:** jeden Dienstag ab September 2022,  
9:00 - 10:00 Uhr

**Wo:** Treffpunkt vor der Apotheke Grüne Mitte  
Lastenstraße 23, 4020 Linz

**Was:** **Fitness, Freude & Freunde**  
Unter Anleitung von Gesundheitsexperten Herrn  
Mag. Fessl „walken“ wir uns gesund.  
Keine besonderen Vorkenntnisse und Kleidung  
notwendig. Walking-Stöcke – wenn vorhanden –  
bitte mitnehmen.

**Gemeinsam bewegen wir uns –  
für unsere Gesundheit.**

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:  
PROGES KOMM! bleib gesund  
Mag. Christian Fessl  
Tel: 0699/17771375  
Email: [Christian.Fessl@proges.at](mailto:Christian.Fessl@proges.at)



Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich  
GmbH

Fonds Gesundes  
Österreich

IST Integrationsstelle  
Oberösterreich

Abbildung 27: Einladung zum Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“



Abbildung 28: Einladung zum Gesundheitsfest der Gesundheitsplattform



Abbildung 29: Einladung zum „Start in die Sommerferien“



## Wir laden ein zur Kräuterwanderung



Im Rahmen des Tags der Nachbarschaft werden „Gesunde Kräuter auf Schritt und Tritt“ mit der Kräuterpädagogin und Gesundheitsexpertin DGKP Julia Rehberger erforscht.

Sie zeigt, wie wir die Kraft der Natur für unsere Gesundheit und unseren Geschmackssinn nutzen können.

**Wann:** Mittwoch, 24.5.2023 von 15 bis 17 Uhr  
**Treffpunkt:** Kindergarten Garnisonstraße 38, 4020 Linz

Teilnahme kostenlos, für jedes Alter und jeden Fitnesszustand geeignet!



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:  
PROGES KOMM! bleib gesund  
Mag. Christian Fessl  
Tel: 0699/17771375



Abbildung 30: Einladung zur Kräuterwanderung im Rahmen der Tage der Nachbarschaft



## Info-Treffen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Bewegten Apotheke in Linz

**Wann:** Montag, 11. November 2024 11 bis 13 Uhr  
**Referent:** Mag. Christian Fessl (Projektleiter)  
**Inhalt:** Weiterführung – wie und was braucht es?  
Konzeptpräsentation und Dialog  
Faschingskräpfen und Bewegungsimpulse  
**Ort:** KOMM! bleib gesund Büro in der Stieglbauernstraße 11, Linz

Telefonische Anmeldung bitte bei Christian unter 0699/17771375

Gemeinsam starten wir mit Bewegung und Begegnung die Faschingszeit ☺

Einfach vorbeikommen, mitmachen und mitreden!



Abbildung 31: Einladung zum Workshop „Bewegte Apotheke“



Workshopreihe Gesundheitskompetenz, Teil 1:

## Gesundheit fördern mit gesunder Ernährung, Bewegung und einem guten Miteinander

Im ersten Workshop der Gesundheitskompetenz-Reihe wird das ganzheitliche Gesundheitsverständnis gefördert:

Was ist gesundes Essen?

Was gehört noch dazu?



Kochexpertin Beate Adam und Sportwissenschaftler Christian Fessl verbinden gesundes Essen, Bewegung und seelische Gesundheit und zeigen, wie sich diese Faktoren auf unser Wohlbefinden auswirken.

**Wann:** Mittwoch, 26.04.2023 von 15 bis 17 Uhr

**Wo:** KitchenHub, Ing.-Stern-Straße 45-47, 4020 Linz

Teilnahme kostenlos!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

PROGES KOMM! bleib gesund

Mag. Christian Fessl

Tel: 0699/17771375



Abbildung 32: Einladung zur Workshopreihe mit Beate Adam in der Kitchenhub



• *Presseberichte*



MeinBezirk.at



Redaktion  
**Silvia Geschwandtner**  
zu Favoriten

**"Grüne Mitte"**

**Erste Greenfit-Anlage Österreichs eröffnet in Linz**

26. Januar 2023, 14:48 Uhr 1



Von links: GWG-Geschäftsführer Nikolaus Stadler, Proges-Geschäftsführerin Doris Polzer, Stadtrat Michael Raml (FPÖ) und GWG-Geschäftsführer Wolfgang Pfeil. Foto: Proges hochgeladen von Silvia Geschwandtner



**Erhalte Benachrichtigungen für deinen Bezirk!**  
Benachrichtigungen können jederzeit in den Browser-Einstellungen deaktiviert werden.

NEIN, DANKE

JETZT AKTIVIEREN

**In der "Grünen Mitte" im Bulgariplatzviertel in Linz eröffneten Stadtrat Michael Raml (FPÖ), die beiden GWG-Geschäftsführer Nikolaus Stadler und Wolfgang Pfeil sowie Proges-Geschäftsführerin Doris Polzer die erste "Greenfit"-Anlage Österreichs.**

LINZ. Der innovative Fitnessparcours mit sechs Greenfit-Bewegungsinseln und rund hundert Übungs-vorschlägen soll zu mehr Aktivität im Alltag motivieren. Dabei wurde auch auf die Umwelt geachtet: Die Anlage wurde ohne Bodenversiegelung oder Betonfundamente, praktisch ohne Ressourcenver-brauch und zu hundert Prozent recyclingfähig installiert. Dank der damit zusammenhängenden Pflanzungen – sechs Platanen – ergibt die Ökobilanz sogar ein positives Ergebnis.



Mit rund hundert Übungsanleitungen sollen die Bewohnerinnen und Bewohner in der "Grünen Mitte" zu mehr Aktivität im Alltag mo-tiviert werden. Foto: Proges hochgeladen von Silvia Geschwandtner



Anzeige

Abbildung 32: Pressebericht zur Eröffnung der Greenfit-Anlage (meinbezirk.at)

33/36

30.01.23, 12:22

Fitnessparcours mit sechs Bewegungsiseln in der Grünen Mitte eröffnet | Nachrichten.at

**OÖ**Nachrichten

OBERÖSTERREICH | LINZ

## Fitnessparcours mit sechs Bewegungsiseln in der Grünen Mitte eröffnet

Von nachrichten.at/linz, 25. Januar 2023, 16:32 Uhr



(v.l.n.r.): Nikolaus Stadler (GWG), Doris Polzer (PROGES), Stadtrat Michael Raml, Wolfgang Pfeil (GWG)

Bild: Fotostudio Eder Linz

**LINZ.** Die erste "Greenfit"-Anlage Österreichs soll mit rund 100 Übungsvorschlägen zu mehr Aktivität im Alltag motivieren.

Der "innovative Fitnessparcours" verbindet ökologische Nachhaltigkeit mit einem verbesserten Bewegungsangebot. Er schafft ohne Bodenversiegelung oder Betonfundamente, praktisch ohne Ressourcenverbrauch und 100prozentig recyclingfähig dank der damit verbundenen Pflanzung von sechs zusätzlichen Platanen sogar eine klar positive Ökobilanz.

<https://www.nachrichten.at/oberoesterreich/linz/fitnessparcours-mit-sechs-bewegungsiseln-in-der-gruenen-mitte-eroeffnet;art66,3780267>

1/2

Abbildung 33: Pressebericht zur Eröffnung der Greenfit-Anlage (OÖ Nachrichten)

# 24 || Linzer Nachrichten BERICHTE AUS DEM ZENTRALRAUM

MITTWOCH, 22. MAI 2024 | WWW.NACHRICHTEN.AT/LINZ

ÖÖNachrichten

## Treffpunkt Grätzl: Wie gesund das machen kann

Ausgehend vom Frackviertel beginnt Proges-Projekt langsam Früchte zu tragen

VON REINHOLD GRUBER

LINZ. Christian ist da. Das sieht jeder. Zumindest jeder, der hinschauen will. Christian ist in der Wohnanlage Grüne Mitte längst ein Vertrauter. Er ist sichtbar, auch dann, wenn das Wetter nicht passt. Er begleitet Menschen auf ihrer wöchentlichen Walkingtour, gibt ihnen Bewegungstipps und - was viel wichtiger ist - ist Anlaufstelle für viele Anliegen.

Christian Fessel, Sportwissenschaftler von Beruf, ist ein Glücksfall, wie Doris Polzer sagt. Die Geschäftsführerin von Proges, der Non-Profit-Organisation, die sich der Gesundheitsförderung verschrieben hat, spricht damit nicht nur sein Wissen an, sondern auch seine Kompetenz, offen auf die Menschen zuzugehen und sie so schnell zu erreichen. Das ist wichtig, um die Stadtteilarbeit vom Frackviertel aus, wo das Projekt

„Komm! Bleib gesund“ begonnen wurde, in ganz Linz weiter zu verbreiten.

„Das gelingt im Rahmen der Möglichkeiten ganz gut“, sagt Polzer beim Lokalausgang mit den ÖÖN und spielt damit auf die Ausweitung des „Grätzl“-Projektes auf das Bulgarplatzviertel an. Auch dort nutzt man Apotheker, Ärzte oder Vertreter der Gesundheitsberufe, um die Bewohner auf das niederschwellige Angebot aufmerksam zu machen. In der Hoffnung, dass die Multiplikatoren das dann in die Wohnhäuser und Siedlungen tragen. Es geht also voran, aber es dauert, so der Tenor der Beteiligten.

Die „Bewegte Apotheke“ mit ihren Gesundheitstreffs ist vorbildhaft, weil hier die Menschen angeleitet werden, vorbeugend etwas für ihre Gesundheit zu tun, etwa mit der wöchentlichen Nordic-Walking-Runde. Eine solche hat sich



Gesundheitsförderung beginnt auch mit regelmäßiger Bewegung: Die Nordic-Walking-Runde zieht ihre Kreise. Foto: Proges

mittlerweile auch am Spallerhof etabliert.

Ähnliches wünschen sich die Verantwortlichen um Projektentwickler Thomas Kissler für die mobilen Nachbarschaftscafés. „Wir gehen damit in die Wohnparks und Wohnsiedlungen, laden die Menschen ein, aus den Wohnungen zu kommen und sich mit anderen zusammenzusetzen.“ In dieser Runde lassen sich auch Gesundheitsthemen gut platzieren – etwa wie man sich auch im Sitzen gut bewegen kann oder durch Treffen der Vereinsamung entgegenwirkt. Ziel wäre es, dass sich daraus selbst or-

ganisierte Initiativen bilden. Die Erfahrung des Proges-Teams zeigt aber, dass alle „immer wieder begleitet werden“ müssen. „Die Strukturen, die da aufgebaut werden müssen, sind sehr fragil“, sagt Kissler.

Unso wichtiger sind Motivatoren wie Christian Fessel, der auf informative und lustige Art die Leute motivieren will. Noch besser als er sind Menschen wie Isabella, die in der Grünen Mitte wohnt und Teilnehmerin der ersten Stunde an der bewegten Apotheke und am mobilen Gesundheitscafé ist. „Wir sind von Weyer hierhergezogen, ich bin

also die Gemeinschaft gewohnt“, sagt sie begeistert. Nachsatz: „Es sollte noch viel mehr gemeinsam passieren.“

### Gesundheitsfest im Park

Gemeinsam etwas für eine gesunde Nachbarschaft zu tun, darf und muss sich auch zeigen. Das Gesundheitsfest heute, Mittwoch, von 14 bis 18 Uhr im Andreas-Hofer-Park ist Anschauungsunterricht. Hier kann man viel über Gesundheitsförderung erfahren, vor allem aber trifft man Nachbarn – und all jene, die hier wie Christian für ihre Überzeugung arbeiten.

Abbildung 34: Pressebericht zum Projekt KOMM! bleib gesund (Oberösterreichischen Nachrichten)



Nachrichten ▾ Leben ▾ Fotos & Videos ▾ Veranstaltungen

Kärnten Klagenfurt Wir schaffen Gesundheit PROGES



Gesundheitscafé in der Grünen Mitte

### Bewegte Apotheke & Mobiles Gesundheitscafé

Es geht wieder los mit den kostenlosen Bewegungs- und Begegnungsangeboten von PROGES im Rahmen des Projekts „Komm! Bleib gesund“. Dieses Projekt fördert durch niederschwellige Information und Beratung, Kompetenzvermittlung und Empowerment, Austausch, Motivation und Raum für Eigeni...

ÖÖ Linz Wir schaffen Gesundheit PROGES

Abbildung 35: Pressebericht zum Gesundheitstreff „Bewegte Apotheke“



ÖÖNplus LINZ

## Bewegung im Alltag: "Übung macht sicher"

Von Reinhold Gruber, 12. Juni 2023 04:30 Uhr



Jeden Dienstag von 9 bis 10 Uhr bietet Christian Fessl den Nordic-Walking-Treff mit Bewegungsübungen an.

Bild: Proges

**LINZ.** In der Linzer Wohnanlage "Grüne Mitte" nützt Proges-Projekt auch die erste Greenfit-Anlage Österreichs.

Abbildung 35: Pressebericht zur Wohnanlage „Grüne Mitte“ und Bewegungsförderung