

IDEENBÖRSE Kooperationsinitiativen

Sie haben eine Idee, wie Ihre Organisation oder Einrichtung zu einem guten Miteinander und einem gesunden Leben im Grätzl beitragen kann? Dann machen Sie mit!

Unter dem Motto „Ihre gesunde Idee ist gefragt!“ unterstützt Sie die Wiener Gesundheitsförderung – WiG bei der Finanzierung Ihrer Initiative mit bis zu 3000 Euro für Sachkosten.

Die folgenden – bereits umgesetzten – Kooperationsinitiativen können als Inspiration und Orientierung für Ihre eigene Initiative dienen. Ihre gesunden Ideen rund um Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit und gesunde Lebenswelten sind herzlich willkommen!

Wenn Sie eine konkrete Idee haben, diese selbst organisieren und umsetzen möchten, melden Sie sich. Wir unterstützen Sie gerne bei der Einreichung Ihrer Kooperationsinitiative!

Information und Beratung:

Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Tel: +43 1 4000-76999

E-Mail: gesunde.idee@wig.or.at

www.gesunde-idee.at

<https://www.wig.or.at/foerderungen>

THEMA: GESUNDE ERNÄHRUNG

Gesundheit geht durch den Magen!

Ausgewogene Ernährung stellt einen Grundpfeiler für das körperliche und seelische Wohlbefinden dar, das trifft speziell auf Menschen in schwierigen Lebenslagen zu. Im Zuge dieser Initiative wurden deswegen von der Caritas, gemeinsam mit dem Verein LOGIN, neun Ernährungsworkshops für die Bewohner*innen des Vinzenzhaus der Caritas Wien umgesetzt. Unter den sehr diversen und relevanten Themen fanden sich unter anderem Saisonalität und Regionalität von Lebensmitteln und deren Inhaltsstoffen, leistbare gesunde Ernährung für armutsbetroffene Menschen sowie gesunder Genuss und die Fähigkeit zu verzichten. Besonders Menschen mit Suchterkrankungen sollten so bei der Änderung ihrer Ernährungsgewohnheiten unterstützt werden, um zu einem positiven Selbst- und Körpergefühl zu gelangen.

Initiator*innen: Caritas der Erzdiözese Wien - Hilfe in Not



© Sybilly Schopper

Schlaue Nahrung für schlaue Köpfe

Gesundes, vollwertiges Essen ist teuer und steht bei vielen Menschen eher selten am Speiseplan. Das Nachbarschaftszentrum Mariahilf wollte das mit seiner Initiative ändern und stellte Hochbeete für die Grätzlbewohner*innen jeden Alters zur Verfügung. Die selbstgezogenen Radieschen, Gurken oder Kräuter wurden dann gemeinsam bei einer gesunden Jause im Lernclub verköstigt.

Neben grundsätzlichen Informationen rund um gesunde Ernährung gab es auch altersgruppenspezifische Angebote, wie z.B. eine Kräuterstraße für Kinder, wöchentliche Treffs mit dem Motto „Denksport und Gehirnnahrung“ für ältere Besucher*innen, oder Kochworkshops für Erwachsene.

Initiator*innen: Wiener Hilfswerk, Nachbarschaftszentrum 6

Gesundheit geht durch den Magen! (2)

Bewohner des SalztorZentrums, ein Chancenhaus für wohnungslose Männer mit psychischen Erkrankungen, hatten die Möglichkeit, in acht Ernährungsworkshops viel über gesunde Ernährung zu lernen und konnten durch gemeinsames Kochen vorbereitet werden, dieses Wissen auch im späteren Alltag umzusetzen und gesundes Essen schmackhaft zubereiten.

Initiator*innen: Heilsarmee Österreich

Initiative Gesundes einfach selbst kochen

In den Einrichtungen der Wiener Wohnungslosenhilfe, dem Haus SAMA und der Mobilien Wohnbetreuung, wohnen ehemals wohnungslose Menschen, die sich selbst versorgen. Da die Personen nicht über viele finanzielle Mittel verfügen und ihnen oft das Wissen über gesunde Ernährung fehlt, ernähren sie sich meist einseitig und ungesund. Deshalb organisierte der Verein Arbeitersamariterverbund Wien mehrere Workshops, die den Teilnehmer*innen auf praxisorientierte Weise gesunde Ernährung näherbrachte und zeigte, dass gesundes Essen auch kostengünstig und schnell zubereitet werden kann.

Initiator*innen: Arbeitersamariterverbund Wien WSD



© Karin Kubesch

Kleine Gärtner ganz Groß! Gesunde Ernährung von Apfel bis Zitrone

Wo kommt unser Essen her? Wie kann man selbst Pflanzen anbauen? Und welche schmackhaften Gerichte kann man damit zubereiten? Diese Fragen und noch vielen mehr gingen die kleinen Gärtner*innen auf dem Grunde, die Obst und Gemüse bisher meist nur aus dem Supermarkt kannten. Dabei begleiteten die Kinder die Pflanzen vom Samen bis zur Ernte und lernten dabei viel über gesunde Ernährung und entwickelten einen positiven Bezug zu ihrer Umwelt.

Initiator*innen: Österreichische Kinderfreunde Landesorganisation Wien



© Markus Griebler

Gesunde Jause – Bewusste Ernährung

Da Kindern in der Stadt oft der Zugang zu den Wachstumsprozessen in der Natur fehlt und sie dadurch meist weniger vertraut mit Naturprodukten und Lebensmitteln sind, hat KIWI eine Initiative ins Leben gerufen, um das Wissen über gesunde Ernährung von Kindergartenkindern und Kindergartenbetreuer*innen zu stärken. In Form von Workshops mit Unterstützung einer Ernährungswissenschaftlerin wurde den Kindergartenbetreuer*innen Ideen vermittelt, wie sie die Kindergartenjause gesund und ernährungsphysiologisch ausgewogen gestalten können. Im theoretischen Teil erhielten sie eine Einführung in die Vorteile gesunder Ernährung und Rezepte für eine gesunde Jause. Im späteren Praxisteil konnten sie dann gemeinsam Kräuter, Obststräucher etc. pflanzen und waren in alle Prozesse selbstangebauter Lebensmittel involviert, welche sie dann in Folge den Kindern weitervermitteln konnten. Außerdem konnten sie ihr erlerntes Wissen umsetzen und zusammen Jausen zusammenstellen, die nicht nur gesund waren, sondern auch köstlich schmeckten.

Initiator*innen: Kinder in Wien, Österreichisches Kinderrettungswerk - Landesverband Wien

THEMA: GESUNDE Bewegung

Radeln ohne Alter in der Casa Kagran

Bei dieser Initiative stellten sich Freiwillige aus dem Grätzl für Ausflüge, Rundfahrten oder Erledigungen mit mobilitätseingeschränkten Bewohner*innen des Pflgewohnhauses Casa Kagran zur Verfügung. Bei den Fahrten in den Rikschas konnten die pflegebedürftigen Menschen wieder Lust an der Bewegung und ein Stück Freiheit im Alltag erleben. Neben der Frischluft waren den Bewohner*innen auch die Gespräche mit den Freiwilligen Chauffeur*innen, als Gegensatz zum sonst eher eintönigen Alltag, sehr willkommen. Neben den positiven Einflüssen des sozialen Austausches auf die psychosoziale Gesundheit aller Beteiligten, waren die Ausfahrten für die Fahrer*innen auch ein intensives körperliches Training.

Initiator*innen: Casa Leben im Alter GmbH

Ganz easy zu mehr Bewegung

Der Jugendtreff Molly's hat sich zur Aufgabe gesetzt, Jugendlichen Möglichkeiten zu zeigen, sich ohne Fitnessstudios und teuren Geräten sportlich betätigen zu können. Ein ausgebildeter Sporttrainer führte Outdoor Gruppentrainings mit Jugendlichen durch, bei dem sie neue Techniken lernten und vor allem Spaß an Bewegung fanden.

Initiator*innen: Verein Wiener Familienbund



© Jugendtreff Molly's

MOBILY NOW - Jugendliche mit geringen Deutschkenntnissen erleben Mobilität

In der Einrichtung werden Jugendliche unterstützt, erste Erfahrungen am um mit dem Arbeitsmarkt zu sammeln. Dieses Setting wird genutzt, um ihnen auch unterschiedliche Mobilitätsmöglichkeiten aufzuzeigen, und sie beim Erproben zu unterstützen (zu Fuß, mit dem Rad, dem Roller oder dem Langboard).

Initiator*innen: ProVita Bildungs GmbH

PowerSplash - Spaß. Bewegung. Action. Für starke Kids.

Der Verein hat adipösen Kindern in Form von Spielen (gamifying) eine gesunde Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und mehr Spaß an der Bewegung vermittelt.

Initiator*innen: Verein SpeedFish



© SpeedFish

Bewegungsraum für Spiel und Rad: Auf die Fuzo fertig, los!

Zur Aufwertung einer Fußgängerzone vor einem Schulcampus wurden mobile kleine Rampen, Hindernisse, Slalomstangen, Verkehrsschilder und Markierungshütchen zur Verfügung gestellt und können auch nach dem Projektende in der Fuzo eingesetzt werden. Diese Radspielplatz-Elemente stehen der Schule und den Anrainer*innen durch Entnahme aus einer Gerätebox, die vor Ort im Minzgarten direkt am Rand der Fuzo steht, zur Verfügung. Betreute Radkurse nach der „KinderRadSpaß“-Methode können zu bestimmten Terminen von ausgebildeten Trainer*innen durchgeführt werden.

Initiator*innen: Österreichische Kinderfreunde Bezirksorganisation Leopoldstadt



© Peter Provaznik / Die Radvokaten

Fahrrad Einmal Eins 15

Mit der Initiative sollten fahrinteressierte Menschen – Anfänger*innen, Fortgeschrittene, Ungewübte, Wiederaufsteiger*innen, Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen - in Wien ermutigt werden, aufs Fahrrad zu steigen. In mehreren Workshops wurden Kenntnisse zur richtigen Sitzposition, zum richtigen Bremsen und Schalten, zum Kurven fahren wie auch zur richtigen Belastungssteuerung über die Herzfrequenz - Pulsuhr/Gurt u.v.m vermittelt. Im Anschluss folgten Ausflüge, bei denen das Gelernte gefestigt wurde und die sozialen Kontakte der Teilnehmer*innen vertieft werden konnte

Initiator*innen: LOGIN - Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration



© Dr. Paul Rameder

Achtsame Bewegungen (mit Musik und gesundheitsfördernden Spaziergängen)

Ältere Personen aus dem ehemaligen Jugoslawien in Wien kamen zusammen, um klassische Gruppentänze zu lernen, diese am Ende vor Publikum aufzuführen und ebenso zusammen spazieren zu gehen. Dabei wurde nicht nur die Beweglichkeit älterer Menschen gefördert, sondern auch Körperbewusstsein, Selbstwahrnehmung und Gruppenverbundenheit gestärkt. Die Spaziergänge wurden von einem Integrationscoach und einer Person mit Bezug zu den Naturfreunden begleitet, wodurch die Teilnehmer*innen mit gesundheitsfördernden Angeboten in Wien vertrauter wurden und die Möglichkeit erhielten, sich auszutauschen und Erlebnisse zu teilen.

Initiator*innen: Integrations- und Kulturverein Ostra

THEMA: Seelische und soziale Gesundheit

Miteinander gewaltfrei in Mariahilf / Gewaltprävention

Um häufig berichteten Gewalteskalationen zwischen Schüler*innen entgegenzuwirken, wurden, gemeinsam mit Schulen und Expert*innen auf dem Gebiet der Gewaltprävention, Workshops geplant und umgesetzt. Inhaltlich wurden die Workshops mit den Sozialarbeiter*innen der Schulen bedarfsorientiert konzipiert, Klassenvorständ*innen wurden ebenfalls miteingebunden. Der schulische Kontext fördert eine Kontinuität und Nachhaltigkeit der Workshops und ermöglicht den Schüler*innen, auch nach der Initiative die Einrichtung bei Bedarf aufzusuchen.

Initiator*innen: JUVIVO - Es lebe die Jugend!

Frauen*tage in Aspern

Ziel dieser Initiative war es, Frauen im Stadtentwicklungsgebiet Aspern die Möglichkeit zu geben, sich innerhalb ihres Grätzels kennenzulernen und auszutauschen. Damit soll auch die soziale Durchmischung gefördert werden, da viele Menschen und insbesondere Frauen unterschiedlichen Alters und aus verschiedenen sozialen Schichten in Aspern wohnen und leben. In vier, voneinander unabhängig besuchbaren Workshops, wurde den Frauen vermittelt, wie sich die Lebensqualität und Gesundheit auf vielfältige Weise steigern lässt. Die Themen waren bunt gemischt und reichten von Kräutern und Meditation über Theater bis hin zu Nachhaltigkeit und Müllvermeidung.

Initiator*innen: Starke Stimmen - theaterpädagogischer Verein zur Umsetzung sozialkritischer Projekte



© Ulli Koch

Power to the girls* - Hip-Hop Schwerpunkt Jugendzentrum Rennbahnweg

Hip-Hop ist in der Jugendkultur allgegenwärtig, hat für Kinder und Jugendliche einen großen Stellenwert und bietet die Möglichkeit zur Selbstidentifikation und Problembewältigung. Allerdings sind Hip-Hop und die Musikindustrie im Allgemeinen eher männerdominiert. Aus diesem Grund wurden im Rahmen dieser Initiative Tanz-, Gesangs-, Rap- und Spray-Workshops explizit für Mädchen organisiert, die sich positiv auf die psychische und physische Gesundheit auswirken. Den Mädchen sollte so Raum bereitgestellt werden, um die eigenen Fähigkeiten und kreativen Potentiale wahrzunehmen bzw. weiterzuentwickeln und so ihr Selbstvertrauen und ihren Selbstwert zu steigern.

Initiator*innen: Verein Wiener Jugendzentren

Wir sind gemeinsam aktiv in Essling!

Ziel dieser Initiative war es, das Ortszentrum von Essling wieder ins Bewusstsein der Menschen zu rücken und die Lebenssituation rund um den Ortskern nachhaltig zu verbessern. Neben verschiedenen gesundheitsförderlichen Aktivitäten für alle Zielgruppen wurden Spiele- und Singnachmittage speziell für Senior*innen, Walking-Treffs für Frauen, verschiedene Vorträge zu Themen wie Gedächtnis- oder Haltungstraining, sowie Tanzkurse für Senior*innen organisiert. Ausgehend von diesen Aktivitäten sollte das bestehende Netzwerk an aktiven Bewohner*innen rund um den Verein weiter gestärkt werden. Dadurch sollen neue Aktivitäten entstehen bzw. bereits bestehende weitergeführt werden.

Initiator*innen: Verein Treffpunkt Essling

Multiplikator*innenworkshops/ Empowerment-Fortbildungsreihen „Mit Theater Kinder und Jugendliche stärken.“

In den Räumlichkeiten des Volkstheaters fand eine Fortbildungsreihe für Multiplikator*innen zum Thema Stärkung von Kindern und Jugendlichen gegen jede Form der (häuslichen) Gewalt statt.

Initiator*innen: Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser



© Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser

Smensi's-Medien Projekt zur Begegnung Jugendlicher und Senior*innen in 1210

Im Rahmen mehrerer Workshops wurden interessierte Senior*innen in den Senior*innentreffs bei der Handhabung von Smartphones und der Anwendung von Apps durch Jugendliche unterstützt.

Initiator*innen: Bahnfrei - Verein zur Förderung innovativer Jugendarbeit im Stadtteil



© Verein Bahnfrei / Andreas Neidl

Konversationscafé 1160 Wien

Das Konversationscafé wendet sich an Menschen unterschiedlicher Herkunft, Kultur, Geschlecht und Alters. Angeboten wurden Tischgruppen zu unterschiedlichen Themen wie z.B. Alltagsbewältigung, psychische Gesundheit, Wohlbefinden in der Nachbarschaft und gesunde Ernährung.

Initiator*innen: Verein Babel



© Verein Babel: Krystyna Szwankowska Antol

*peppa's Gefühlslabor – erkunde Emotionen und entdecke, was Körper und Geist stark macht!

Das Mädchenzentrum *peppa setzte 2019 in der Arbeit mit den Mädchen einen Schwerpunkt auf Emotionen, Körper und Bewegung. Neben Gesprächsrunden, Kreativ- und Theaterworkshops und zahlreichen erlebnisorientierten Mitmachaktionen gestaltete das Projektteam gemeinsam mit den Mädchen das „Buch der Emotionen“.

Initiator*innen: Caritas Wien



© Mädchenzentrum *peppa, Caritas Wien

Gesundheitswerkstatt: SELBST aktiv bei Verspannung, Kopfschmerz, Stress & Co - DIY-Ansätze zur Verbesserung von körperlichem Wohlbefinden

Für Frauen, die von Armut gefährdet oder von sozialer Ausgrenzung bedroht sind (Alleinerziehende, Erwerbslose, Pensionist*innen, ...) wurden regelmäßige Zusammenkünfte organisiert und sie konnten an sog. Gesundheitswerkstätten teilnehmen.

Initiator*innen: Craftistas Wien - Offene FrauenWerkstatt



© Craftistas Wien

Teilhaben - NZ 16 und darüber hinaus!

Den Besucher*innen des Nachbarschaftszentrums 16 sollten Möglichkeiten der Teilhabe aufgezeigt werden, die Angebote im Zentrum wurden mit gesundheitsfördernden Aktivitäten angereichert, wie z.B. Smoveys-Grätzlspaziergang, Microsoccer im Park, Kräuterführungen, Erste Hilfe Kurse, u.v.m

Initiator*innen: NZ 16, Wiener Hilfswerk

Weiblich? Männlich? Zum Umgang mit Geschlechterrollen, Beziehungen und Sexualität

Für die Teilnehmer*innen der Basisbildungslehrgänge wurden Workshops zu den Themen Gesundheit und Sexualität angeboten. Auf Inputs durch Fachpersonen sowie Erfahrungsaustausch der Jugendlichen wurde hier besonders Wert gelegt.

Initiator*innen: VHS Ottakring



© Volkshochschule Ottakring

Antiaggressions- und Gewalttraining

Der Verein Wiener Jugendzentren nahm sich vor, der in den letzten Jahren steigende Gewaltbereitschaft Jugendlicher entgegenzuwirken. Durch einen Schwerpunktmonat zum Thema Gewalt wurden Workshops mit Expert*innen durchgeführt, die theoretische Themen wie Mobbing, Konfliktlösungen und Maßnahmen zum Aggressionsabbau enthielten, sowie interaktive Spiele mit professioneller Unterstützung, Reflexion und Feedback. Dabei lernten sich die Jugendlichen selbst besser kennen und bekamen hilfreiche Werkzeuge mit auf den Weg, Konflikte durch gewaltfreie Kommunikation zu lösen und Grenzen zu setzen.

Initiator*innen: Verein Wiener Jugendzentren

Themenübergreifende Initiativen

<p>Fußball und Ernährung</p> <p>Jugendliche ohne fixe Beschäftigung bei spacelab sollen im Rahmen von regelmäßig stattfindenden Fußballtrainings auch einen Bezug zu gesunder Ernährung erhalten. Frische und ausgewogene Ernährung wird mit ausreichend Bewegung verknüpft. Zum Abschluss findet ein großes Turnier statt.</p> <p><u>Initiator*innen:</u> spacelab - Verein Wiener Jugendzentren</p>	 <p>© spacelab</p>
<p>Saftparties im Wiesbergpark</p> <p>Das Bewusstsein für Gesundheit, Nachhaltigkeit und Abfallvermeidung sollte bei Kindern, Jugendlichen und älteren Parkbenutzer*innen gehoben werden.</p> <p><u>Initiator*innen:</u> entschleunigung und orientierung. institut für alterskompetenzen</p>	 <p>© Hedwig Presch</p>
<p>Urban Farming</p> <p>Der Grünstreifen vor der VHS Großfeldsiedlung wurde von den Schüler*innen der VHS gestaltet und zur Gartenarbeit genutzt. Die teilnehmenden Personen sollen sich dabei mit einer gesunder Lebensweise und gesunder Ernährung beschäftigen.</p> <p><u>Initiator*innen:</u> VHS Floridsdorf</p>	 <p>© VHS Floridsdorf</p>
<p>Gemeinsam Kochen im Novy-Hof: Bring mit, was du hast! Haltbar machen statt wegwerfen</p> <p>Das Gemeinschaftsgefühl soll durch diverse Aktionen und Zusammenkünfte gestärkt werden, so wurden Workshops zum Thema "Lebensmittel verarbeiten" angeboten.</p> <p><u>Initiator*innen:</u> Die Gabln (ein gemeinnütziger Verein)</p>	 <p>© Roswitha Ohrfandl</p>

Spazier mit mir! Bewegung für Kopf und Fuß, für Wohlbefinden und Lebensfreude - Austausch bei begleiteten Spaziergängen im Grätzl

Das Jahr 2021 war geprägt von Lockdowns und sozialen Einschränkungen. Aus diesem Grund führte der Verein LOGIN eine Initiative zum gemeinsamen Spazieren durch die verschiedenen Grätzeln durch. Dabei stand nicht nur die Bewegung im Vordergrund – es kam zu interessanten Gesprächen mit den Teilnehmer*innen und viel positivem sozialen Austausch, der inmitten der sozial isoliert geprägten Zeit sehr gut tat. Die Spaziergänge fanden teilweise in Gruppen, zu verschiedenen Themen oder auch 1:1 statt, wo besonders auf die Bedürfnisse der Spaziergänger*innen eingegangen werden konnte. Zum Abschluss wurde bei Tee und Gebäck gemeinsam reflektiert.

Initiator*innen: LOGIN – Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration

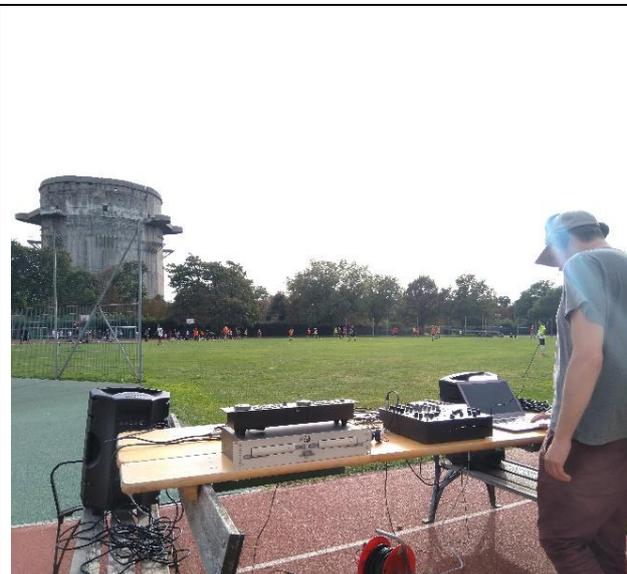


© Brigitte Gutscher

Parksporkultur 2020

Da der Augarten trotz seiner Größe bisher keine öffentlich zugängliche Sportinfrastruktur bot, setzte der Verein „Parksporkultur“ eine Initiative um, die einen integrativen und inkludierenden Bewegungsraum für sportbegeisterte Menschen schaffte. Der „Bundesspielplatz Jahnwiese“ wurde dafür über den Zeitraum von mehreren Monaten jeden Samstag geöffnet, um verschiedenste Workshops umzusetzen. Der Fokus lag hier vor allem auf verschiedenen Fußballerevents, die alle Menschen dazu einladen, mitzuspielen. Außerdem gab es Streetfoodworkshops, bei denen gemeinsam gesund gekocht und gegessen wurde, Streetwearworkshops zu gemeinsamen Bedrucken von T-Shirts und Kappen und ein Musikprogramm, das zum Tanzen anregen sollte und besonders als Begleitprogramm zum Sport super ankam.

Initiator*innen: Parksporkultur

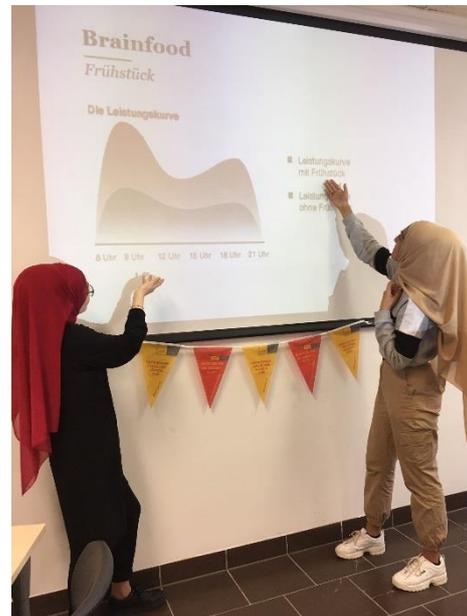


© Constantin Scherer

Gesunde Lehrlinge

Lehrlinge unterschiedlichster Herkunft behandelten in verschiedenen Workshops diverse Themen bezüglich körperlicher und psychischer Gesundheit. Dabei erhielten sie nicht nur Wissen zum Thema Gesundheit, besonders zu gesunder Ernährung, es wurde euch ein Fitnessraum eingerichtet, der den jungen Menschen Gelegenheit zu Bewegung vor Ort schaffte.

Initiator*innen: Jugend am Werk Bildungs:Raum GmbH



© Stefanie Parlak