



Mehr Informationen zum Programm **»Gesunde Gemeinde«** finden Sie auf unserer Website [www.noetutgut.at/gesunde-gemeinde](http://www.noetutgut.at/gesunde-gemeinde)

Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung und Prävention in NÖ:  
Die **»tut gut«-Servicenummer: 02742/22655**

Erreichbar immer Mo. bis Fr. von 09:00 bis 12:00 Uhr  
sowie Mo. von 13:00 bis 16:00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten können Sie auch eine  
E-Mail schicken an: [info@noetutgut.at](mailto:info@noetutgut.at)

*Wir fördern  
Gesundheit dort,  
wo Sie zu Hause sind!*



**»Gesunde Gemeinde«**

Drehscheibe in der  
Gesundheitsförderung

[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)





Wo in Niederösterreich »Gesunde Gemeinde« draufsteht, ist seit über 20 Jahren ein nachhaltiger und zielgerichteter Strukturaufbau für einen gesunden Lebensstil drin. Das Land Niederösterreich fördert damit gemeinsam mit der Initiative »Tut gut!« die Gesundheit genau dort, wo die Menschen wohnen, arbeiten und leben.



Johanna Mikl-Leitner  
Landeshauptfrau

Martin Eichinger  
Landesrat



## Was ist eine »Gesunde Gemeinde«?

Eine »Gesunde Gemeinde« ermöglicht gesundheitsfördernde Angebote direkt vor Ihrer Haustür und ist eine überparteiliche Plattform (in Form eines Arbeitskreises) in der Gemeinde.

Angebote rund um das Thema Gesundheitsförderung und Prävention werden vom Arbeitskreis geplant und umgesetzt. Das können Workshops, Vorträge, Kurse, Veranstaltungen, aber auch Einrichtungen (z. B. »tut gut«-Wanderwege, Naschgärten ...) sein. Bereits vorhandene Angebote (z. B. von Vereinen, Schulen, Betrieben ...) werden gebündelt und sichtbar gemacht.

»Gesunde Gemeinden« werden inhaltlich, personell und finanziell durch die Initiative »Tut gut!« unterstützt.



## Auch Sie sind Teil der »Gesunden Gemeinde«

Jede und jeder Interessierte (von Jugendlichen bis zur älteren/reiferen Generation) kann und soll sich bei den Arbeitskreisen einbringen, sei es durch die aktive Mitarbeit oder durch eine Idee.

Arbeitskreise finden regelmäßig in der »Gesunden Gemeinde« statt.

Sie können sich jederzeit beteiligen und mitwirken!







## Stimmen aus Arbeitskreisen ...



»» Mich beeindruckt, wie viele Aspekte eine »Gesunde Gemeinde« haben kann! Wir spannen den Bogen von Lesungen zu Diskussionen, von körperlicher Betätigung bis zum sportlichen »Fit-mach-mit«, von der Bastelstunde bis zur künstlerischen Betätigung, vom Kochen bis hin zu den schöngestigen Dingen des Lebens wie Lieder- oder Theaterabenden. ««

Hans Bednar  
Arbeitskreismitglied  
»Gesunde Gemeinde« Hochleithen



»» Meine Tätigkeit als Arbeitskreisleiterin erfüllt mich mit Freude, da mir der Gesundheitsbereich sehr am Herzen liegt. Meine Motivation ist es, der Bevölkerung viele Möglichkeiten zu bieten, die Körper und Seele gut tun. Im Team Ideen aufzugreifen und daraus tolle Projekte für unsere Bürgerinnen und Bürger zu entwickeln, ist eine wunderbare Aufgabe! ««

Andrea Lehner-Fally  
Arbeitskreisleiterin  
»Gesunde Gemeinde« Niederleis





»» Die »Gesunde Gemeindeg« bietet Strukturen, die die Umsetzung von Gesundheitsförderung in der Gemeinde erleichtern. Das ist besonders wichtig, wenn die Gesundheitsförderung nachhaltig in der Gemeinde verankert werden soll. Sie trägt wesentlich dazu bei, dass Kontinuität und Qualitätssicherung bestehen. Das ist eine große Hilfestellung für mich als Gemeindebedienstete der »Gesunden Gemeindeg« Litschau und Mitglied des Arbeitskreises, da ich effektiv und bedarfsorientiert Projekte und Maßnahmen in meiner Gemeinde umsetzen will. ««

Regina Thür  
Gemeindebedienstete und Arbeitskreismitglied  
»Gesunde Gemeindeg« Litschau



»» Gesundheitsfördernde Aspekte sind im Sinne präventiver Maßnahmen als wesentlicher Bestandteil der modernen Medizin anzusehen. Die »Gesunde Gemeindeg« versucht dieses Ziel auf multimodaler Ebene zu erreichen. Eine Lifestylemodifikation durch gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Psychohygiene ist essenziell. ««

Dr. Christian Hinterdorfer  
Allgemeinmediziner und Arbeitskreismitglied  
»Gesunde Gemeindeg« Allhartsberg



»» Die »Gesunde Gemeindeg« ist mir wichtig, weil es nicht reicht, wenn wir auf unserer Website schreiben, dass wir eine Wohlfühlgemeindeg sind. Mir ist es ein besonders Anliegen, dass die Gemeinde von den Bürgerinnen und Bürgern auch so erlebt und gespürt wird! ««

Herbert Wandl  
Bürgermeister  
»Gesunde Gemeindeg« Gerersdorf



»» Als Regionalberaterinnen und Regionalberater begleiten wir die »Gesunden Gemeindeg«, um für ihre Bürgerinnen und Bürger ein gesundes Umfeld zu schaffen. Dabei erlebe ich viele wunderbare Begegnungen mit Menschen, denen Gesundheit am Herzen liegt. Durch ihr großartiges Engagement in den Arbeitskreisen leisten sie einen wertvollen Beitrag, damit Niederösterreich nachhaltig gesünder wird. ««

Mag.ª Andrea Hebesberger  
Regionalberaterin der Initiative »Tut gut!«





## Die Angebote der »Gesunden Gemeindeg« umfassen 5 Qualitätsbereiche



**BEWEGUNG**



**ERNÄHRUNG**



**VORSORGE/MEDIZIN**



**UMWELT/NATUR**



**MENTALE  
GESUNDHEIT**





## BEWEGUNG

### »tut gut«-Schrittweg der anderen Art in Muckendorf-Wipfing

(Beispiel aus einer »Gesunden Gemeinde«)

Einen Schrittweg mit »Kreativ-Meile«, die regelmäßig neu gestaltet wird und so immer spannend und attraktiv bleibt, hat die »Gesunde Gemeinde« Muckendorf-Wipfing ins Leben gerufen. Im ersten Jahr lag der Schwerpunkt auf »Sehen und Hören«. Der Schrittweg wurde mit verschiedenen Klangstationen ausgestattet, mit einem Barfußweg erweitert und für Dehnungs- und Balanceübungen nutzbar gemacht. Auch Stationen zum Meditieren und Verweilen laden heute ein.



## ERNÄHRUNG

### Kinder-Kochwerkstatt in Blindenmarkt

(Beispiel aus einer »Gesunden Gemeinde«)

Das Ziel der »Gesunden Gemeinde« war, Kinder im Volksschulalter für den Umgang mit Lebensmitteln und deren Wert zu sensibilisieren. Diätologinnen und Diätologen aus der Gemeinde wurden beauftragt, das im Arbeitskreis »Gesunde Gemeinde« entwickelte Projekt durchzuführen. Der richtige Umgang mit Lebensmitteln, ernährungsbewusstes Kochen und gemeinsames Essen sind wichtig - das soll bereits bei Kindern gefördert werden.





## MENTALE GESUNDHEIT

### Märchenfest unter und über der Erde in Poysdorf

*(Beispiel aus einer »Gesunden Gemeinde«)*

Die »Gesunde Gemeinde« Poysdorf organisierte ein Märchenfest. Dazu wurden die Gemeindegängerinnen und Gemeindegänger eingeladen, Märchen aus ihrer Heimat zu erzählen. Neben den Geschichten der Großeltern aus der eigenen Gemeinde konnte man auch Märchen aus Nordirland, Bosnien-Herzegowina, dem Kosovo und den Niederlanden lauschen.



## UMWELT/NATUR

### Essbares Waidhofen an der Thaya

*(Beispiel aus einer »Gesunden Gemeinde«)*

Ziel der »Gesunden Gemeinde« Waidhofen an der Thaya war und ist die Bepflanzung des Stadtparks mit Naschhecken und Obstbäumen. Es wurden zudem Hochbeete aufgestellt, die mit Beeren und Gemüse bepflanzt wurden. Die Betreuung der Hochbeete übernehmen bis auf Weiteres die Schülerinnen und Schüler der ansässigen Schulen. Die Bevölkerung kann sich - je nach Jahreszeit - an der Vielfalt der Produkte bedienen und davon naschen.







## VORSORGE/MEDIZIN

### »Lange Nacht der Gesundheit« in Baden

*(Beispiel aus einer »Gesunden Gemeinde«)*

Für die Sichtbarmachung aller medizinischen und therapeutischen Angebote in der Stadt wurde von der Gesundheitsabteilung der Stadtgemeinde Baden die »Lange Nacht der Gesundheit« ausgerufen. Über 100 Ärztinnen und Ärzte sowie Gesundheitsdienstleisterinnen und Gesundheitsdienstleister waren von dieser Idee begeistert und erklärten sich sofort bereit mitzumachen. Die Anbieterinnen und Anbieter präsentierten sich in den eigenen Praxisräumlichkeiten. Zur Bewerbung wurde eine 100-seitige Broschüre mit allen Angeboten erstellt. Die Stationen reichten vom Schlaganfallrisiko-Test über Iris-Diagnostik und Sensomotorik-Training bis hin zu Kurzberatungen, Schnuppermassagen, Lerntypbestimmung, gesundes Kochen, Anti-Aging-Beratungen, Hörtests uvm.





## Qualitätssicherung in der »Gesunden Gemeinde«

»Gesunde Gemeinden« sind jene Gemeinden, die sich durch einen Gemeinderatsbeschluss dazu entschlossen haben, mehr zur Gesundheitsförderung und Vorsorge beizutragen. Es gibt einen Arbeitskreis mit Leitung und ein Budget für die Aktivitäten der »Gesunden Gemeinde«.

»Gesunde Gemeinden« haben die Möglichkeit, sich zertifizieren zu lassen. Dabei gibt es zwei Qualitätsstufen der »Gesunden Gemeinde«.

Die erste Stufe ist die »Gesunde Gemeinde« mit Grundzertifizierung. Die zweite Auszeichnungsstufe ist die »Gesunde Gemeinde«-Plakette.



## »Gesunde Gemeinde« mit Grundzertifizierung

Die Grundzertifizierung zeichnet Gemeinden aus, die ein gewisses Maß an Kontinuität und Qualitätssicherung in der Gesundheitsförderung und Prävention erfüllen. Die Grundzertifizierung gilt als Grundlage für die Erlangung der Plakette.

Die Basis für die Erlangung der Grundzertifizierung sind die gelebte Partizipation und Qualitätssicherung.

Die Arbeitskreissitzungen müssen öffentlich angekündigt und zugänglich sein. Im Sinne der Qualitätssicherung müssen diese offenen Arbeitskreissitzungen mindestens 2-mal jährlich stattfinden.







## »Gesunde Gemeinde«-Plakette

Die Plakette ist die höchste Auszeichnung einer Gemeinde im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention. Durch Maßnahmen auf dem Weg zur Plakette soll es zu einer Stärkung der Ergebnisqualität kommen.

Als Anerkennung und zur Sichtbarmachung wird die Plakette im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung verliehen.

Die Gültigkeit der »Gesunde Gemeinde«-Plakette ist auf einen Zeitraum von drei Jahren begrenzt und muss danach wieder neu erworben werden.





## Ihre Vorteile als »Gesunde Gemeinde« auf einen Blick:

- Finanzielle und personelle Unterstützung durch die Initiative »Tut gut!«
- Individuelle Angebote und Begleitung im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention für die Gemeinde
- Installierung einer Steuerungs- und Planungsplattform für Gesundheitsangebote in der eigenen Gemeinde
- Sammlung und Sichtbarmachung aller Gesundheitsangebote in der eigenen Gemeinde
- Hebung des Gesundheitsbewusstseins durch kontinuierliche Betreuung
- Möglichkeit der Beteiligung und Vernetzung
- Positives Image als »Gesunde Gemeinde«



## Weitere Informationen zur »Gesunden Gemeinde«:

### **Initiative »Tut gut!«**

**Herbert Wojta-Stremayr**

Telefonnummer: 02742/9011-14416

herbert.wojta-stremayr@noetutgut.at



Impressum: Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«, Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten; Fotos: iStockphoto.com, Christian Paumann; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at); Druckabwicklung: Bergerprint GmbH, Gmünd © Februar 2020