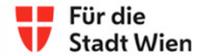


Information

Die **City Challenge Ottakring** ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung im Rahmen des Programmes "Gesunde Bezirke" und wird von queraum. kultur- und sozialforschung umgesetzt.



GESUNDE BEZIRKE



Information

Willkommen am Treffpunkt bei der **U6 Thaliastraße** bei den roten Bänken!

Eure Tour kann nun losgehen! 😎



Information

Heute geht es um Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit - **um alles, was zu unserer Gesundheit dazugehört.**

Auch eure Ideen für den Gesunden Bezirk Ottakring sind gefragt!

Seid ihr bereit? 😎

Aufgabe

Bei der City Challenge Ottakring geht es um **Gesundheit und Wohlbefinden.**

Überlegt gemeinsam im Team, in wie vielen verschiedenen Sprachen ihr das Wort "**Gesundheit**" sagen könnt. 💬

Nehmt das Wort in **möglichst vielen Sprachen** als Audioaufnahme auf! 🎤
Antwortmöglichkeit
Audio

Aufgabe

Wassertanken

Seid ihr jetzt schon durstig? Dann trinkt gleich jetzt hier beim Wasserspender!

💧 Denkt daran: Man* sollte jeden Tag mindestens 1,5 Liter Wasser trinken!
Antwortmöglichkeit
Keine

Information

Spaziert jetzt über den Zebrastreifen gerade aus, den Lerchenfelder Gürtel neben der U-Bahn entlang, **bis zum roten Schild "Fahrradfreundliche Straße!"** Klickt "weiter", wenn ihr dort seid.



Umfrage



Bewegung ist sehr wichtig für Körper und Psyche! Mit dem Fahrrad von A nach B zu radeln, ist eine gute Möglichkeit, sich im Alltag regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen!

Wie viele von euch nutzen ein Fahrrad als "Verkehrsmittel"?



Antworten

Niemand von uns bisher
1-2 von uns
3-4 von uns
Mehr als 4 von uns
Alle aus der Gruppe

Quiz

Fahrradfreundliche Straße

Auf fahrradfreundlichen Straßen haben Radfahrende bei fast jeder Kreuzung Vorrang und besonders viel Platz! Das ist gut für Radfahrende und viele Radfahrende sind gut für das Klima 🌱🚲

Findet jetzt heraus, welche Straße in Ottakring die allererste fahrradfreundliche

Straße Österreichs war, indem ihr abbiegt und dem roten Pfeil in die Straße folgt!

Schreibt dann den Namen dieser Straße in das Textfeld! 🍌

Punkte

100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

Hasnerstraße

Auflösung

Hasnerstraße

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Aufgabe

Geht ein Stück auf der Hasnerstraße gerade aus und biegt dann bei der ersten Möglichkeit **links** in die **Hippgasse** ab.

Hier gibt es einige coole Graffitis!

Macht ein Foto von eurer Lieblings-Streetart und ladet es hoch 📸



Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Umfrage

Street ART

Was meint ihr... 🤔

Inwiefern kann das Machen und/oder Betrachten von Kunst gut fürs Wohlbefinden sein?

(👉 Denkt daran: Neben dem Körper 💪 sind auch Seele/Psyche ❤️ und Gemeinschaft 👥 sehr wichtig für unsere Gesundheit!)

Tauscht euch in der Gruppe aus und klickt alles an, was eurer Meinung nach zutrifft ✅

Antworten

Mit Kunst kann man sich selbst ausdrücken*

Kunst kann einen entspannen und ablenken

Es macht Spaß, sich mit anderen über Kunst auszutauschen

Kunst kann einen auf neue Ideen bringen ("inspirieren")

Kreativ zu sein, ist gut für das eigene Wohlbefinden

Mit Kunst kann man schwere Sachen verarbeiten ("therapeutische Wirkung")*

Mehrfachauswahl

Ort finden

Geht nun zum **Ludo-Hartmann-Platz** 📍

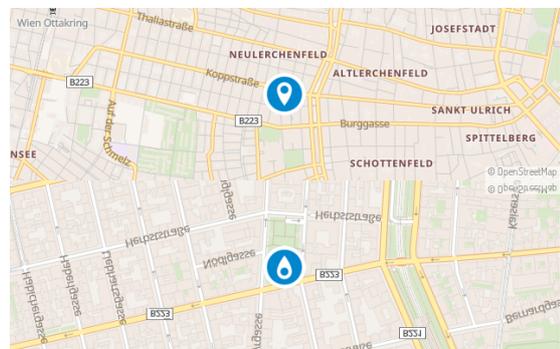
Punkte

100

Koordinate

48.206251, 16.334172

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Parks

Der Bezirk Ottakring bietet **viele Parks und Grünflächen**. Einige davon liegen heute auf eurer Route! 🌳😊

Was schätzt ihr, **wie viele Parks gibt es im 16. Bezirk?** 🧑

Legt eure Schätzung am Strahl fest!

Punkte

10

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

23

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Schaut euch hier im Ludo-Hartmann-Park gut um 👁️

Welche Sportarten können hier ausgeübt werden?

Schreibt eure Antworten in das Textfeld 🖱️

Antwortmöglichkeit

Text

Aufgabe

Jetzt wird's sportlich! 😊

Sucht die **Stufen hier am Ludo-Hartmann-Platz!**



Antwortmöglichkeit

Keine

Aufgabe

Stufen-Training



Macht jetzt Hochstreck-Sprünge die Stufen hinauf!

1) Stelle dich vor die Stufen. 2) Gehe in die Hocke. Bringe die Arme nach hinten, um Schwung zu holen. 3) Springe mit einem Satz die Stufe hinauf. Lande auf den Fußballen und strecke den Körper durch. Wenn du kannst, bringe die Arme in die Luft.

Macht ein Video davon! 📹

Antwortmöglichkeit

Video von Kamera

Aufgabe

Bewegung ist übrigens sehr gesund für den Körper und die Psyche. Beim Trainieren und Durch-den-Bezirk-Spazieren kann man* auch hervorragend Stress abbauen.



Was hilft euch außerdem noch, um Stress abzubauen?

Sammelt eure Tipps als Audio (mindestens 5 Tipps)! 🎤

Antwortmöglichkeit

Audio

Information



TIPP: Wer Durst hat oder aufs WC muss, kann jetzt hier die Bedürfnisse stillen!



Ort finden

Weiter geht's zur **Volkshochschule Ottakring** 📍



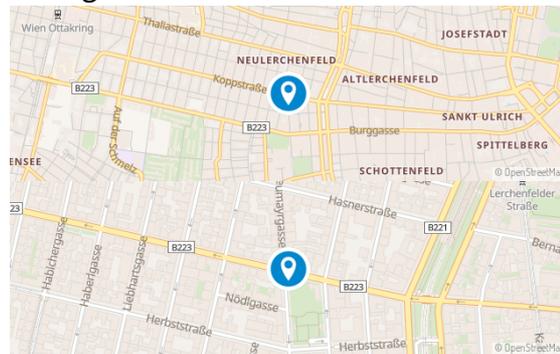
Punkte

100

Koordinate

48.206662, 16.333697

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Hier in der **VHS Ottakring** gibt es viele tolle Angebote!

Seht euch in den Schaufenstern um 👁️ und tauscht euch darüber aus, welche Angebote ihr gerne nutzen würdet!

Fotografiert die Plakate, die euch besonders ansprechen 📷

(Falls hier gerade Umbauarbeiten stattfinden, überspringt die Aufgabe einfach.)

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Ort finden

Euer nächstes Ziel ist der **Hofferplatz** 📍

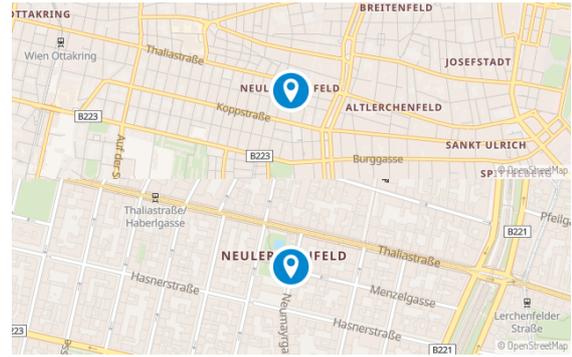
Punkte

100

Koordinate

48.208701, 16.333650

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Information



Wusstet ihr schon, dass es hier das **Familienbad Hofferplatz** gibt? Es liegt etwas versteckt. 🌂

👉 Übrigens: Schwimmen macht Spaß, entspannt und trainiert viele Muskeln gleichzeitig!



Aufgabe

In der nächsten Aufgabe geht es darum, eigene gesunde Projekte zu überlegen.

Sucht euch dafür **nette Bänke hier im Park**.

Klickt dann auf weiter.

Antwortmöglichkeit

Keine

Aufgabe

Gesunde Projekte



Wenn ihr an eure Schule oder euer Jugendzentrum denkt: **Welche Ideen habt ihr für gesunde Projekte dort?** 👉

Schreibt **eure Ideen** in das Textfeld.

👉 Eure gesunden Ideen

können **finanziell** von der Wiener

Gesundheitsförderung **unterstützt** werden!

Meldet euch

unter gesunde.idee@gesundebzirke.at oder 01 / 958 0111.

💬 Wollt ihr einen Tanz-, Trommel- oder Kickbox-Workshop machen? Gemüse im Hochbeet anbauen oder euch selber eine Rätseltour ausdenken?

Antwortmöglichkeit

Text

Ort finden

Auf geht's zum **Bezirksamt Ottakring** am Richard Wagner Platz! 📍

Vielleicht entdeckt ihr unterwegs dieses tolle Wandbild in der Kirchstettengasse, haltet die Augen offen 👁️👁️🕊️:



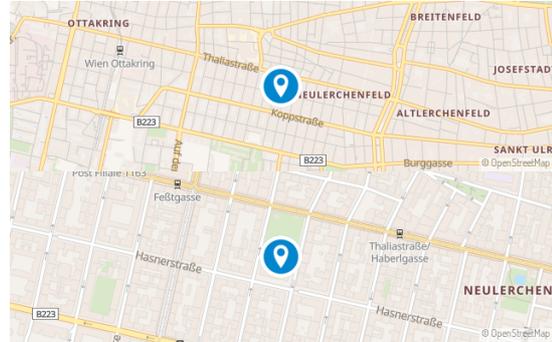
Punkte

100

Koordinate

48.209438, 16.327390

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Findet jetzt das **Bezirkswappen von Ottakring** im Schaukasten des Bezirksamtes!

Was ist darauf zu sehen?

Wählt die richtigen Antworten aus.



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Ein blauer Baum

Rotes Wappenschild mit silbernem Kreuz

Drei goldene Adler

Eine silberne Mitra (= Bischofsmütze) mit roten und blauen Edelsteinen

Drei goldene Lerchen

Ein goldener Baum

Eine goldene Zipfelmütze

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Hier im Bezirksamt gibt es auch viele kostenfreie, gesunde Angebote. 

So kann man* sich beispielsweise anonyme Beratung im Bereich der psychischen Gesundheit holen.

Wie genau heißt dieser wichtige Bereich, für den hier kostenfreie Beratung angeboten wird?

Schreibt die Antwort in das Textfeld. (1 Wort)

Hinweise gibt es [hier](#).

Punkte

100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

Psychotherapie

Auflösung

Psychotherapie

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

5

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Psychische Gesundheit

Manchmal wird einem alles zu viel... **Dann ist es wichtig und sehr stark, sich gleich Unterstützung zu suchen!** Niemand kann oder muss mit allen Problemen und schwierigen Gedanken selbst fertig werden! Reden hilft! 

Es gibt viele Beratungsstellen in Wien, an die ihr euch anonym und kostenlos wenden könnt. Einige **Nummern** findet ihr auf

der [Infokarte "Die Seele schreit um Hilfe"](#).

(Tipp: Speichert sie euch gleich ein!)

Wie lautet die Nummer von "Rat auf Draht"?

Wählt die richtige Antwort aus.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

143

147

123

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Love yourself

Es ist sehr wichtig für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden, dass man* sich selbst liebt. 

Tauscht euch daher in der Gruppe darüber aus, was ihr an euch selbst mögt/liebt/schätzt und schreibt pro Person mindestens eine Sache in das Textfeld 

Antwortmöglichkeit

Text

Quiz

Love yourself

Welche der folgenden Tipps sind prinzipiell gut, um Selbstliebe zu fördern? (Achtung! 2 Antworten sind falsch und totaler Blödsinn!)

Ihr könnt euch auch auf der Infokarte "[Love yourself](#)" darüber informieren.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Jede*r erlebt Misserfolge. Da gilt:*

*Hinfallen - Aufstehen - aus Fehlern lernen
- Weitergehen!*

Sei nur mit Menschen befreundet, die sich über dich lustig machen.

Nimm Klatsch und Tratsch nicht ernst.

Denk daran, dass jeder Mensch einzigartig ist und das etwas Gutes ist.

Schreibe Abends 3 Sachen auf, die an dem Tag gut gelaufen sind/auf die du stolz bist.

Sei gemein zu anderen, dann fühlst du dich überlegen.

Sei nur mit Menschen befreundet, die dich schätzen, wie du bist.

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Sehr schön!

Wir sind gesund, wenn wir uns **frei fühlen**, wenn es uns **psychisch und**

körperlich gut geht, wenn wir in **Frieden leben** und wenn wir **gute Beziehungen** zu anderen Menschen haben.



Information

Gleich wird's wieder sportlich!

Findet jetzt die **Street Workout Geräte** hier!!



Aufgabe

Street Workout



Habt ihr schon einmal Street Workout Geräte genutzt? Was sind für euch positive Aspekte

am Trainieren im Freien? Gibt es eurer Ansicht nach auch negative Aspekte?

Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf! 

Antwortmöglichkeit

Audio

Aufgabe

Sucht euch ein Street Workout Gerät aus 🏆

Wie viele Übungen schafft ihr alle gemeinsam (z.B. Klimmzüge, Sit Ups, ...)? 🤪💪

Probiert es nacheinander und motiviert euch gegenseitig!

Schreibt auf, welche Übung ihr gemacht habt und wie viel ihr geschafft habt.

Antwortmöglichkeit

Text

Ort finden

Weiter geht's! Findet nun das **Mädchenzentrum *peppa** 📍



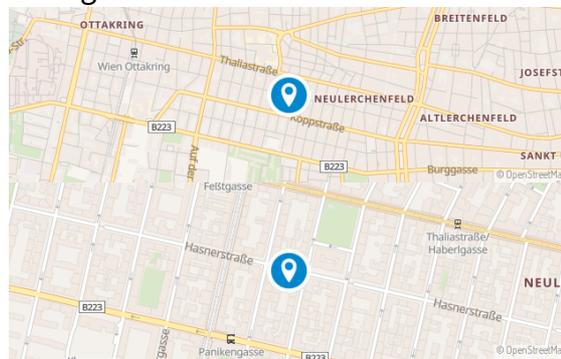
Punkte

100

Koordinate

48.209060, 16.326276

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Studiert das **Angebot** im Schaufenster und unterhaltet euch darüber, wo ihr bei peppa* gerne mitmachen würdet!

Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf 🎤



Antwortmöglichkeit

Audio

Aufgabe

YES means YES and NO means NO

Seht euch dieses wichtige Plakat im Schaufenster an.

Antwortmöglichkeit

Kein

Quiz

YES means YES and NO means NO!

KONSENT (also die aktive und deutliche Zustimmung aller Personen) ist VORAUSSETZUNG für intime Begegnungen zwischen Menschen.

Ob es um eine Umarmung, eine andere Berührung oder sexuelle Aktivitäten geht: Alle Beteiligten müssen zustimmen, sonst ist es immer übergriffig, eine gewaltige Grenzüberschreitung und daher ein absolutes NO GO!!

Woher weiß man*, dass jemand Lust hat mit einem intim zu werden?

Unterhaltet euch mit einer vertrauten Person in der Gruppe darüber und wählt dann gemeinsam aus, was zutrifft.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Man fragt die Person, ob sie das möchte, und sie sagt deutlich JA*

Die Person geht nicht auf Annäherungsversuche ein

Es wurde gemeinsam besprochen, dass alle Beteiligten es wollen

Wenn jemand einmal Lust hat, heißt das automatisch, dass es immer so ist

Die Person fühlt sich sichtlich unwohl, sagt aber nicht mit Worten "Nein"

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Findet nun die "Garage Grande" in der Deinhardsteingasse 🌱



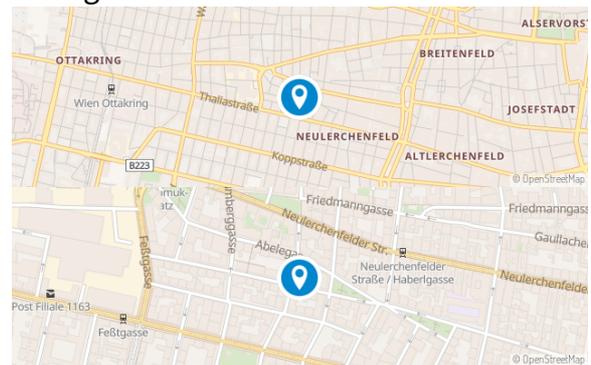
Punkte

100

Koordinate

48.211297, 16.328953

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Was ist das Projekt "Garage Grande"? 🌱🐝🧘

Informiert euch erstmal [hier](#) darüber.

Schreibt mindestens 2 Sachen auf, die ihr euch gemerkt habt. ✍️

Antwortmöglichkeit

Text

Aufgabe

Seht euch dann das bisherige Programm an und überlegt, was ihr spannend findet.

Nehmt ein Audio mit den Sachen auf, die ihr hier gerne machen würdet!



Antwortmöglichkeit

Audio

Quiz

Welche Pflanze wächst hier?

Schreibt den **LATEINISCHEN** Namen der Pflanze in das Textfeld!



Punkte

100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

Wisteria Sinensis

Auflösung

Wisteria Sinensis

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht nun zum **Leon Askin Park** 

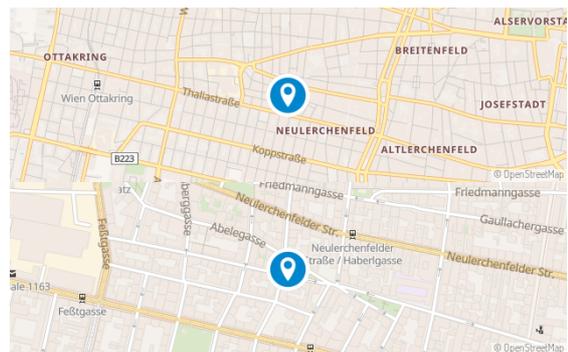
Punkte

100

Koordinate

48.211128, 16.329822

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Stufen-Training 2.0.

Man* sollte sich jeden Tag mindestens eine Stunde bewegen, das tut dem Körper und der Psyche gut. Eine gute Möglichkeit für Bewegung im Alltag ist: Stufen statt Lift! 😊

Probiert das Stufensteigen gleich aus, indem ihr hier alle nacheinander jeweils 3 Mal ganz schnell rauf und runter geht!

Macht ein Video davon! 📹



Antwortmöglichkeit
Video von Kamera

Ort finden

Jetzt geht's weiter

zum **Nachbarschaftsgarten**
"Brunnenviertel" 🌿



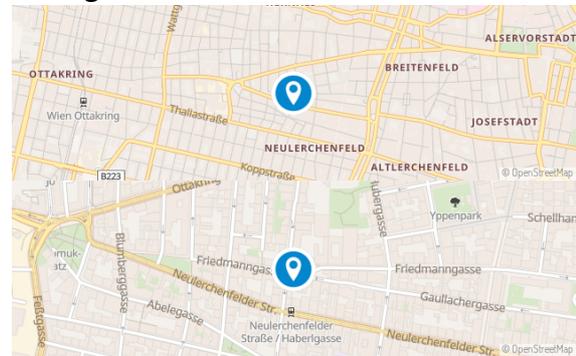
Punkte

100

Koordinate

48.212391, 16.331440

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Seht euch in den Pflanzenbeeten um und fotografiert essbare **Kräuter**, die ihr finden könnt!



Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Ort finden

Jetzt geht's weiter zur Ottakringer "**Grätzel-Oase**" 🌴



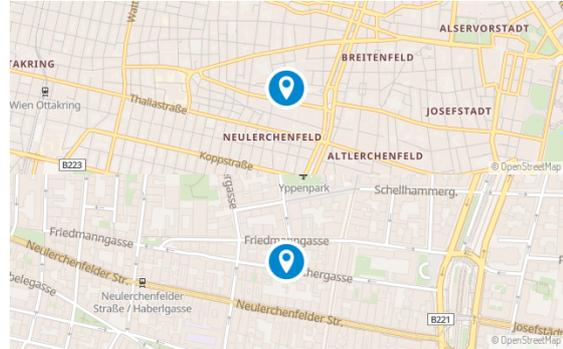
Punkte

100

Koordinate

48.212047, 16.334914

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Umfrage



Die **Grätzloase** unterstützt Initiativen, die sich für ein gutes Zusammenleben in den Wiener Grätzln engagieren. Ziel ist es, eine lebenswerte Stadt mit wohnungsnahen Grün- und Freiräumen für alle zu schaffen.

Hier seht ihr einen schönen Aufenthaltsort und Treffpunkt ohne Konsumzwang. **Könnt**

ihr euch vorstellen hier mit euren Lieben abzuhängen oder herzukommen, um zu lernen oder ein Buch zu lesen?

(Ihr dürft gerne kurz Probesitzen!)

Antworten

Ja, alle von uns finden es hier fein!

Einige von uns schon, andere nicht.

Nein, niemand von uns kann sich das hier so recht vorstellen.

Mehrfachauswahl

Ort finden

Biegt bei der nächsten Möglichkeit links ab in die **Brunnengasse**. Dort liegt der **Brunnenmarkt!**

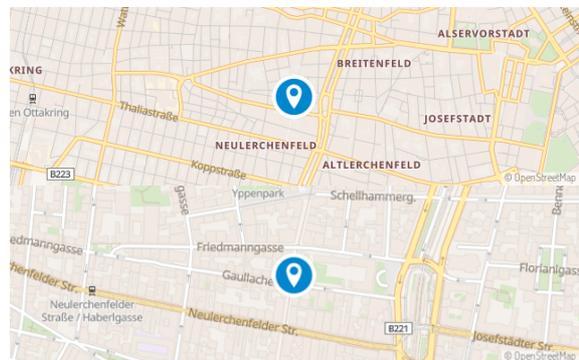
Punkte

100

Koordinate

48.211938, 16.336207

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

stay healthy

Gesund essen und Genießen sind sehr wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollte man* optimalerweise pro Tag essen? 🥝 🍎

Wählt die richtige Antwort aus.

Tipps findet ihr auf der Infokarte "Ernährung".

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

3 ("Alle guten Dinge sind 3!")

5 ("Five a Day!")

1 ("Weniger ist mehr!")

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe



Geht weiter Richtung Yppenmarkt und seht euch unterwegs am Brunnenmarkt um.

Fotografiert eine Obst- und eine Gemüsesorte, die ihr außergewöhnlich findet oder gerne kosten würdet 📷



Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Ort finden

Vorletzter Halt 😊 Findet jetzt den Stand "**Brunnenpassage**" am Yppenmarkt 📍



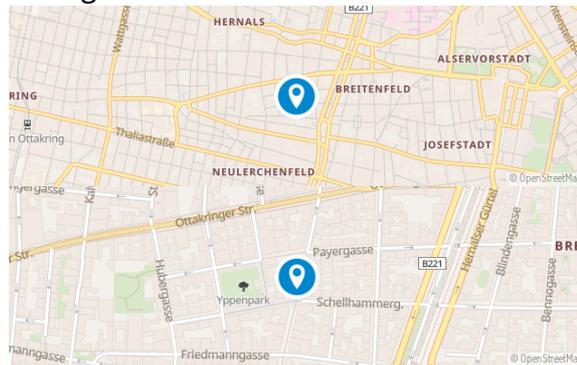
Punkte

100

Koordinate

48.213609, 16.336615

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Brunnenpassage

In der Brunnenpassage können Menschen unterschiedlicher Herkunft an Kunstprojekten mitwirken und sich dabei kennenlernen 😊

Seht euch das aktuelle oder vergangene Programm der Brunnenpassage an und überlegt, wobei ihr gerne mitmachen würdet oder gemacht hättet!

Nehmt ein Audio mit euren Antworten auf 🎤



Antwortmöglichkeit
Audio

Ort finden

JUHU, gleich seid ihr am Ziel angekommen 🎯

Geht weiter zum **Yppenpark!**



Punkte
100
Koordinate
48.213654, 16.335566
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Umfrage

Lasst eure gesunden Ideen fördern

Ihr habt bei einer Station Ideen für Projekte gesammelt! Eure gesunden Ideen können **finanziell** von der Wiener

Gesundheitsförderung **unterstützt** werden!



Meldet euch

unter gesunde.idee@gesundebzirke.at oder 01 / 958 09 11.

Stimmt ab. Wollt ihr eure Ideen umsetzen?
Antworten

Ja

Nein

Aufgabe

**Ihr seid am Ende eurer Tour
angelangt!** 📍📍📍📍

Wir möchten noch von euch wissen, **wie's für
euch war.**

Bitte gebt uns am Ende ein Sternenfeedback
und schreibt sonstige Anmerkungen, die ihr
zu der Tour habt, gleich hier in das Textfeld:
Antwortmöglichkeit

Text

Information

Die **City Challenge Ottakring** ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung im Rahmen des
Programmes "Gesunde Bezirke" und wird von queraum. kultur- und sozialforschung umgesetzt.



GESUNDE BEZIRKE

