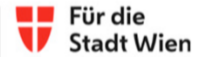


Information

Die **City Challenge Mariahilf** 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 den Bänken am **Christian Broda-Platz!**

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 Mariahilf sind gefragt!

Seid ihr bereit?

Aufgabe

Bei der City Challenge Mariahilf 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

Information

Im Sommer ist dieser Platz eine Hitzeinsel.

Darum gibt es Brunnen, Sonnensegel und Sprühnebel für heiße Tage.

Dieses Projekt der Stadt Wien heißt "Coole Straße".



Aufgabe

Macht euch schlau: **Wie viele "Coole Straßen"** gab es vergangenen Sommer insgesamt in ganz Wien?

Coole Straßen und Coole Straßen Plus



Antwortmöglichkeit

Text

Aufgabe

Wassertanken

Schon durstig? Dann trinkt etwas hier beim Wasserspender!

Tipp: Es gibt gleich zwei **Wasserspender** am Platz.

Antwortmöglichkeit

Keine

Quiz

Dieser Platz ist nach Christian Broda (1916 – 1987) benannt. **Wer war er?**

2 Antworten sind richtig! Findet den Hinweis am Straßenschild.



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Justizminister

Bundespräsident

Sozialdemokratischer Politiker

Finanzminister

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Tipps

Das Schild ist an einer roten Stange montiert.

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

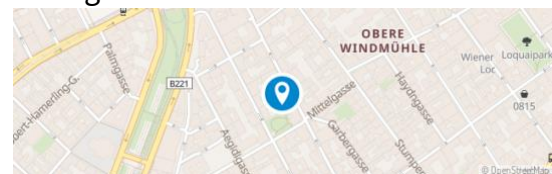
Christian Broda war SPÖ-Justizminister im 20. Jahrhundert – aber dazu später. Jetzt geht es **in den ersten Park!**

Findet euren Weg...

Punkte

100

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Parks

Der Bezirk Mariahilf ist zwar eher klein, dennoch bietet er **viele Parks**. Einige davon liegen heute auf eurer Route!

Was schätzt ihr, **wie viele Parks gibt es im 6. Bezirk?**

Hinweise gibts auf der Webseite der Stadt Wien.

Punkte

10

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

11

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Es wird sportlich!

Als "Bouldern" bezeichnet man* Klettern in niedrigeren Höhen ohne Gurt.

Findet die Kletterwand im Park und probiert das Bouldern jetzt selbst aus!

Macht ein Video davon, wie ihr nacheinander die Wand hinaufklettert

Passt gut auf, dass sich niemand weh tut!!



Antwortmöglichkeit

Video von Kamera

Quiz

Top! Seid ihr schon etwas ins Schwitzen gekommen?

Warum ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen?

Wählt die richtigen Antworten aus.

Hinweise gibt's auf der Infokarte "Move your Body"!

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Stärkt den Körper

Löst all deine Probleme

Verschafft gute Laune

*Macht (besonders mit Freund*innen) Spaß*

Stärkt das Selbstbewusstsein

Macht dich zu einem besseren Menschen

Stärkt die Abwehrkräfte

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Auf der Infokarte "Move your Body" findet ihr auch **Tipps für Bewegung im Alltag**.

Welche Tipps findet ihr sympathisch und würdet ihr selbst gerne umsetzen? (Mehrere Antworten sind möglich!)
Antworten

*Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen
Auf einer Linie balancieren
Stiege statt Lift trainiert die Beinmuskulatur
Geh so oft du kannst zu Fuß
Steig aufs Rad statt in die Öffis
Zwischendurch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht*
Mehrfachauswahl

Aufgabe

Es ist also wichtig sich regelmäßig zu bewegen.

Gut für die Psyche sind Bewegung und Sport aber nur, wenn sie uns guttun. Manchmal kann das auch ins Gegenteil kippen. Zum Beispiel wenn wir uns unter Druck fühlen, dass wir Sport machen *müssen*. Oder wenn wir uns ständig *mit anderen vergleichen*. Oder wenn wir krankhaft Sport betreiben, um *schnell ungesunde Extreme* wie ein

niedriges Gewicht oder sehr starken Muskelaufbau *zu erreichen*.

Habt ihr schon mal Erfahrungen damit gemacht, dass Sport, statt Spaß zu machen, zu einem Problem wird? Tauscht euch in der Gruppe darüber aus.

Überlegt euch Tipps für andere, damit es nicht so weit kommt und nehmt ein Audio auf 🎤

Antwortmöglichkeit
Audio

Aufgabe

Selflove

Für die psychische Gesundheit ist es unglaublich wichtig, sich selbst zu schätzen und zu lieben.

Schreibt daher jeweils mindestens zwei Dinge auf, die ihr an euch selbst liebt/mögt/schätzt.

Text



Antwortmöglichkeit

Quiz

Manchmal wird einem alles zu viel.

Es ist wichtig, das gleich ernst zu nehmen, denn wenn man* sich mit Problemen nicht auseinandersetzt, werden sie meist größer.

Jede*r kann psychische Probleme bekommen. Es ist gut und stark, sich Hilfe zu holen. Niemand kann oder muss alles allein bewältigen!

Auf der Infokarte "[Die Seele schreit nach Hilfe](#)" findet ihr Notrufnummern, die ihr jederzeit kontaktieren könnt.

Wie lautet die Nummer von "Rat auf Draht"? Gebt die Nummer in das Textfeld ein.

(Tipp: Ihr könnt sie euch auch gleich einspeichern!)

Punkte

100

Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort

147

Auflösung

147

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Findet nun den **Hubert Marischka-Park** am unteren Ende der Stumpergasse!

Sucht euch dort einen gemütlichen Sitzplatz.

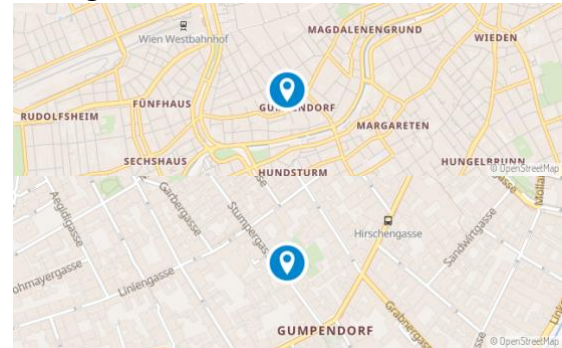
Punkte

100

Koordinate

48.192299, 16.346617

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

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

Sucht euch jetzt einen **netten Platz im Hubert-Marischka-Park**. Trinkt auch ein bisschen Wasser zwischendurch, denn ihr solltet **pro Tag mindestens 1,5 Liter**

Wasser trinken 

Klickt dann auf weiter.



Antwortmöglichkeit

Text

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@gesundebezirke.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

Quiz

Back to: Christian Broda. Er hat als Justizminister in Österreich **1971 ein schwer benachteiligendes, gewaltvolles Gesetz abgeschafft.** Welches?

Wählt die richtige Antwort aus.



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Frauen durften bis 1971 nicht wählen.

Küssen in der Öffentlichkeit war bis 1971 gesetzlich verboten.

Homosexualität war bis 1971 gesetzlich verboten.

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Tipps

Das Gesetz richtete sich gegen gleichgeschlechtliche Liebe und Sexualität.

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Die Freiheit zu lieben, wen wir möchten, ist auch ein Teil unserer Gesundheit.



Wir sind gesund,

wenn wir uns **frei fühlen**, wenn es uns **seelisch und körperlich gut geht** und wenn wir **gute Beziehungen** zu anderen Menschen haben.

pridemonth

Schwer zu glauben: Vor 50 Jahren war es in Österreich gesetzlich verboten, offen lesbisch, bi oder schwul zu leben.

Zum Glück dürfen jetzt in Österreich alle Menschen so leben, wie sie möchten! Im Juni

- dem offiziellen "Pridemonat"- findet die  Regenbogenparade  statt, wo Menschen ihre Vielfalt in der Öffentlichkeit feiern.

Auf dem Bild sehr ihr ein **Poster zum #Pridemonth** von den Wiener

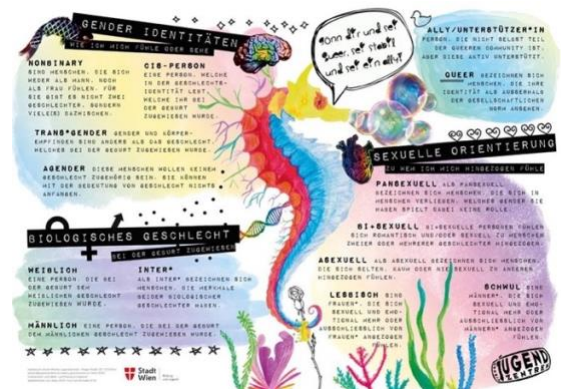
Jugendzentren, mit dem ihr euch jetzt beschäftigen werdet.

Aufgabe

Lest am Poster nach: Was bedeutet "queer"?

Vervollständigt den Satz im

Textfeld: Als **queer** bezeichnen sich Menschen, die...



Tipp: Im Queer Lexikon könnt ihr übrigens alle möglichen Begriffe rund um LBTAI*Q+-

Themen nachlesen!

Antwortmöglichkeit

Text

Aufgabe

Ally

Vervollständigt den Satz im **Textfeld:** Und ein/e **Ally / Unterstützer/in** ist eine Person, die ...?



Antwortmöglichkeit

Text

Aufgabe

Ihr habt schon herausgefunden, was es bedeutet ein/e Ally für die LBTAI*Q-Community zu sein

Unterhaltet euch nun in der Gruppe darüber, wie ihr in eurem Alltag konkret als Allies handeln könnt oder was ihr euch von Allies wünschen würdet.

Nehmt ein Audio mit euren Vorschlägen auf



Antwortmöglichkeit

Audio

1060 DIY-City Challenge Mariahilf – ab 15 Jahren

Ort finden

Findet jetzt das **Naturdenkmal "Schwarzer Maulbeerbaum"** in der Hirschengasse

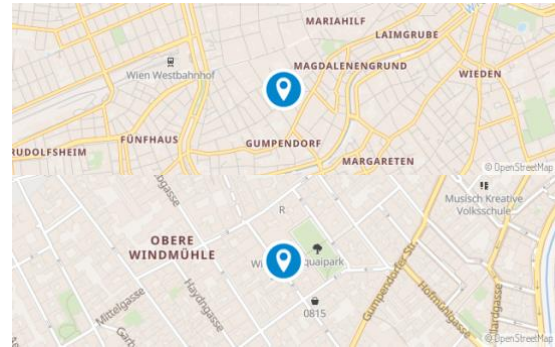
Punkte

100

Koordinate

48.194730, 16.347621

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Gefunden?



Seit wann glaubt ihr steht dieser Maulbeerbaum unter Schutz?

Wählt eine Antwort aus.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

1922

2005

1989

1810

Versuche

3

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Sucht jetzt das **Schlechtwettermuseum** am Loquaipplatz!



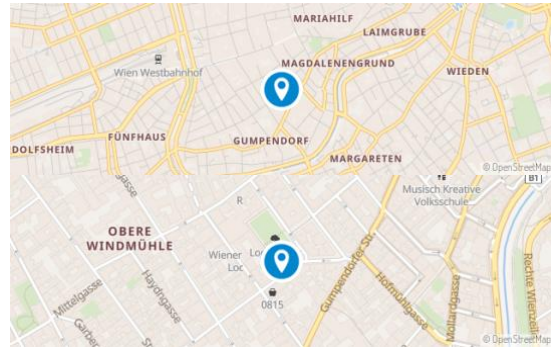
Punkte

100

Koordinate

48.194573, 16.348629

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Schlechtwetter-Hobbys

Das Wetter draußen kann sich auf unser **psychisches Wohlbefinden** auswirken.

Was macht ihr bei schlechtem Wetter, damit ihr euch trotzdem wohlfühlt?

Schreibt eure Tipps auf!
Antwortmöglichkeit
Text

Information

Sucht euch jetzt hier am Loquai-Platz eine nette Sitzbank aus.

Umfrage

Beratung

In der näheren Umgebung gibt es viele **wichtige Beratungsstellen**, bei denen Menschen kostenfreie Beratung in verschiedenen Bereichen angeboten wird.

Es kann einem sehr helfen mit professionellen Berater*innen zu sprechen und die richtige Unterstützung zu bekommen!

Welche von den folgenden Beratungsstellen kanntet ihr bereits?

Antworten

COURAGE Wien: Die Partner*innen, Familien- und Sexualberatungsstelle (Fokus: LGBTAI*Q)*

Frauen beraten Frauen*:*

*Frauen*beratung (Fokus: Feministische Beratung und Psychotherapie)*

Beratungsstelle für taubblinde und hörschbehinderte Menschen

Checkit! (Fokus: Info- und Beratungsstelle für Freizeitdrogen)

Verein Wiener Frauenhäuser (Fokus: Beratung und Unterkunft für von Gewalt betroffene Frauen und Kinder)

ABO Jugend (Fokus: Arbeit, Beratung, Orientierung für Jugendliche bis 21 J.)
Mehrfachauswahl

Quiz

Was bietet der Verein Checkit! in der Gumpendorfer Straße 8 an?

Ihr könnt euch auch [hier](#) darüber informieren.

(Alles ist kostenfrei!)

Punkte
100

Modus: Multiple Choice

Anonyme Einzelberatung und Coaching, wenn man sich Sorgen über den eigenen Drogenkonsum macht*

Anonymes Drug Checking, um die Risiken beim Drogenkonsum zu reduzieren

Notfallsklinik

Anonyme Rechtsberatung bei drogenspezifischen Rechtsfragen und -problemen

Warnungen für besonders gefährliche Drogen, die gerade im Umlauf sind

Aufgabe

Checkit!

Warum glaubt ihr ist das Angebot von Checkit! wichtig?

Gratis Drogen für alle

Informationen zu verschiedenen chemischen Substanzen und ihren Wirkungen


Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Tauscht euch in der Gruppe darüber aus und nehmt ein Audio auf 
Antwortmöglichkeit
Audio

Ort finden

Nächster und letzter Halt: **Esterházypark!**

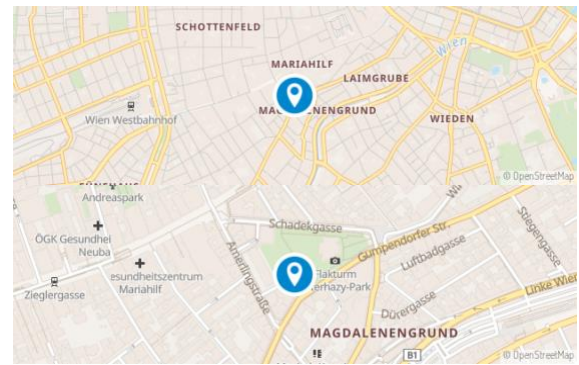
Punkte

100

Koordinate

48.197258, 16.352093

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Frieden ist zentral für Gesundheit und Wohlbefinden

Der riesige **Flakturm** im Esterházypark ist kaum zu übersehen.

Er wurde während des zweiten Weltkriegs von den Nazis für Fliegerabwehrkanonen errichtet. Um dieses Symbol des Nationalsozialismus zu einem **Mahnmal**

gegen Krieg und Faschismus umzuwenden, hat der Künstler Lawrence Weiner 1991 einen markanten Anti-Kriegs-Spruch darauf geschrieben ("Zerschmettert in Stücke, im Frieden der Nacht").



Wie ist der Satz des Künstlers eurer Ansicht nach zu verstehen?

Tauscht euch aus und nehmt ein Audio mit euren wichtigsten Punkten auf
Antwortmöglichkeit
Audio

Aufgabe

Letzter Stopp: Coolspot!

Findet den **Coolspot** zur Abkühlung im Esterhazypark, gleich vor dem Haus des Meeres.

Macht es euch auf den hübschen Bänken gemütlich!



Antwortmöglichkeit
Keine

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@gesundebezirke.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.**

1060 DIY-City Challenge Mariahilf – ab 15 Jahren

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



GESUNDE BEZIRKE



 Für die
Stadt Wien