



GESUND ÄLTER WERDEN IN WIEN

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.

Wiener
Gebietskrankenkasse

wgkk

WiG 

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien
Wien ist anders.



Wir wollen, dass Altern in Wien ein großartiger Lebensabschnitt ist – unabhängig von der Größe des Geldbörse! Bei „Gesund älter werden in Wien“ können Sie gemeinsam mit Anderen neue Seiten der Stadt entdecken – und eigene Ideen umsetzen. Aktiv bleiben, das Leben genießen – das ist die beste Gesundheitsvorsorge. Deshalb lade ich Sie ein: Besuchen Sie eines der Grätzel-Cafés und machen Sie mit! Sie werden sehen, es lohnt sich!

Peter Hacker

Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport



Die Wiener Gebietskrankenkasse betreut Versicherte von der Geburt bis ins hohe Alter. Sie bietet ihnen eine hervorragende medizinische Versorgung in allen gesundheitlichen Belangen. Das bedeutet für uns auch, Sie bei einem gesunden Lebensstil zu unterstützen. Denn dadurch lassen sich viele Beschwerden verhindern, oder – wenn es bereits zu spät ist – auch lindern. Einen Beitrag dazu leistet das Projekt „Gesund älter werden in Wien“. Hier haben Sie die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, gesundheitsfördernde Maßnahmen zu entwickeln und sich über zahlreiche Projekte zu informieren. Ich wünsche Ihnen spannende Gespräche!

Mag.ª Ingrid Reischl

Obfrau Wiener Gebietskrankenkasse



Die Wienerinnen und Wiener leben immer länger. Uns ist wichtig, dass Sie dieses Mehr an Lebenszeit auch bei möglichst guter Gesundheit genießen können. Deshalb entwickeln wir immer wieder neue Angebote für Seniorinnen und Senioren. „Gesund älter werden in Wien“ geht einen Schritt weiter und lädt Sie ein, selbst mitzugestalten – für Sie selbst und für Andere. Ich freue mich auf vielfältige und bunte Ideen!

Dennis Beck

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung

GRÄTZEL-CAFÉS

Sie haben **Lust, etwas zu unternehmen**, wissen aber nicht so recht was und mit wem? Oder haben Sie eine gute Idee für eine **gemeinsame Aktivität** und suchen noch **Gleichgesinnte**? Dann sind Sie bei „**Gesund älter werden in Wien**“ genau richtig! Besuchen Sie eines der zahlreichen Grätzel-Cafés in Wien oder setzen Sie Ihre eigene gesunde Idee für den Bezirk um.

In den **Grätzel-Cafés** können Sie sich mit **Bekanntem treffen**, neue **Kontakte knüpfen**, sich über **Freizeitangebote in Wien** informieren und diese – wenn Sie wollen – gleich **gemeinsam ausprobieren**. Das Team von „Gesund älter werden in Wien“ steht Ihnen bei Bedarf mit **Rat und Tat** zur Seite!

Was genau im Grätzel-Café passiert? Das bestimmen Sie und die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Die Grätzel-Cafés sind **kostenlos**! Kaffee, Tee, Kuchen und Obst stellt das Team von „Gesund älter werden in Wien“ zur Verfügung.



Weitere Informationen und Termine der Grätzel-Cafés:

- Auf der Website der Wiener Gesundheitsförderung unter **www.wig.or.at** im Bereich „Veranstaltungen“
- Unter der Telefonnummer (+43 1) 985 38 30

IHRE GESUNDE IDEE FÜR DEN BEZIRK!

Sie haben eine **gesunde Idee für den Bezirk?** „Gesund älter werden in Wien“ unterstützt Sie bei der Umsetzung! Egal, ob Sie eine regelmäßige **Bewegungsstunde im Park**, ein gemeinsames **Gemüsebeet** im Hinterhof, **Treffen zum Kartenspielen** oder **Kochrunden** organisieren wollen: Wichtig ist, dass Ihre Aktivität einen Beitrag für eine **gesündere Lebensweise** leistet und **sich in erster Linie an Seniorinnen und Senioren** in einem oder mehreren der neun Bezirke, in denen „Gesund älter werden in Wien“ aktiv ist, richtet.

Jetzt mitmachen!

Ihre gesunde Idee für die **Bezirke 3, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 17 und 23.**

Unterstützung für „Ihre gesunde Idee für den Bezirk!“

Im Rahmen von „Gesund älter werden in Wien“ unterstützt die Wiener Gesundheitsförderung Ihre gesunde Idee mit bis zu 300 Euro – z. B. für notwendige Anschaffungen oder anfallende Kosten für Trainerinnen oder Trainer.

Das Team von „Gesund älter werden in Wien“ steht Ihnen von der Ideenfindung bis zur Umsetzung mit Rat und Tat zur Seite.



FÜNF SCHRITTE ZU IHRER GESUNDEN IDEE FÜR DEN BEZIRK

1. Sie brauchen **eine Idee und eine Partnerin oder einen Partner**, um Ihre gesunde Idee für den Bezirk gemeinsam anzupacken.
 Tipp: In den Grätzel-Cafés finden Sie Gleichgesinnte!
2. Konkretisieren Sie Ihre Idee und **beantragen Sie die Finanzierung** bei der Wiener Gesundheitsförderung. Das Projektbüro „Ihre gesunde Idee für den Bezirk!“ hilft Ihnen dabei!
Achtung: Bitte wenden Sie sich spätestens einen Monat, bevor Sie starten wollen, an das Projektbüro.
3. Sobald die Wiener Gesundheitsförderung Ihren Antrag bearbeitet und bewilligt hat, können Sie loslegen und Ihre **Idee umsetzen!**
4. Nach erfolgreicher Durchführung schicken Sie der Wiener Gesundheitsförderung **drei bis vier Fotos von Ihrer Aktivität und einen kurzen Text**, wie sie verlaufen ist. Das Projektbüro unterstützt Sie gerne auch dabei!
5. Abschließend wird der zugesagte **Betrag auf das** von Ihnen genannte **Bankkonto überwiesen.**

Kontakt:

Projektbüro „Ihre gesunde Idee für den Bezirk!“

c/o queraum. kultur- und sozialforschung

Obere Donaustraße 59/7a, 1020 Wien

Telefon: 01/958 09 11

E-Mail: gesund-aelter@gesunde-idee.at

GESUND ÄLTER WERDEN IN WIEN

Kooperationsinitiativen

Einrichtungen und Organisationen in den neun Bezirken, in denen „Gesund älter werden in Wien“ vertreten ist, haben im Rahmen von „Gesund älter werden in Wien“ die Möglichkeit, eine gesundheitsfördernde Aktivität für Seniorinnen und Senioren umzusetzen. Diese unterstützt die Wiener Gesundheitsförderung mit bis zu 3.000,- Euro für Sachkosten. Kofinanzierungen sind nicht möglich. Nähere Informationen finden Sie unter www.wig.or.at oder wenden Sie sich an gesund-aelter@wig.or.at

„Gesund älter werden in Wien“ wird von November 2017 bis Jänner 2020 von der Wiener Gesundheitsförderung in neun Bezirken (3., 4., 7., 9., 11., 12., 14., 17., 23.) umgesetzt.

PartnerInnen:



Evaluation:



Weiterführende Informationen: www.wig.or.at

Impressum:

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at, www.wig.or.at Inhalt: Mag.^a Ursula Hübel, Laura Buchner, MSc, Wiener Gesundheitsförderung. Fotos: Andrew Rinkhy, Nuran Ant. Satz & Grafik: Sageder/vdg.at. Druck: AV Astoria, Wien. Stand: Juli 2018.