



1. PREIS: „GESUND FÜRS LEBEN“

PreisträgerIn:

Medizinische Universität Wien – Zentrum für Public Health
in Kooperation mit Wiener Hilfswerk und Sportunion Österreich
Gefördert vom Wiener Wissenschafts- und Technologiefonds

Projekinhalt:

In diesem Projekt werden 80 gebrechliche und mangelernährte ältere Personen (65 +) von ehrenamtlichen Personen (50 +) – den sogenannten **Buddies** – über sechs Monate 2x wöchentlich in ihrem Zuhause besucht. Bei diesen **Hausbesuchen** führen die geschulten Buddies mit den Hochbetagten ein **speziell für diese Altersgruppe entwickeltes Krafttraining** durch und thematisieren **Ernährungsaspekte**. Die gebrechlichen älteren Menschen werden befähigt, dauerhaft und selbstständig **Verantwortung für ihre Gesundheit** zu übernehmen.

Fakten zum Projekt:

- **Umsetzung im Raum Wien**; bei der Zusammenstellung der Paare (HochbetagteR und Buddy) wurden Grätzel-Aspekte berücksichtigt.
- Zielgruppen: bis jetzt **80 Hochbetagte und 80 ehrenamtliche Buddies**, darunter auch Menschen mit Migrationshintergrund.
Ihre Motivation: „Der österreichischen Gesellschaft etwas zurückgeben“
- Das Projekt befindet sich im dritten Projektjahr, es wird wissenschaftlich begleitet, erste Ergebnisse zeigen **signifikante Verbesserungen bei den Hochbetagten** (Handkraft, Mobilität, Reduktion des Mangelernährungsrisikos, der Gebrechlichkeit und Stürze)

