

## IDEENBÖRSE GRÄTZELINITIATIVEN

Sie haben eine Idee, wie Sie selbst zu einem guten Miteinander und einem gesunden Leben im Grätzl beitragen können? Dann machen Sie mit!

Unter dem Motto „Ihre gesunde Idee für den Bezirk!“ unterstützt die Wiener Gesundheitsförderung Initiativen, die zu einem gesünderen Grätzl beitragen!

Die folgenden – bereits umgesetzten – Grätzelinitiativen sollen als Inspiration für Ihre eigene Initiative dienen! Das Rad muss nicht neu erfunden werden. Sie können gerne eine der Ideen übernehmen oder sich daran orientieren. Oder Sie entwickeln eine ganz eigene Idee für Ihr Grätzl, Ihre Nachbarschaft!

Wenn Sie eine konkrete Idee für einen Bezirk des Programms „Gesunden Bezirke“

**2. / 3. / 4. / 5. / 6. / 10. / 11. / 12. / 14. / 15. / 16. / 20. / 21. / 22.**

haben, diese selbst organisieren und umsetzen möchten, melden Sie sich im Projektbüro. Wir unterstützen Sie gerne bei der Einreichung Ihrer Grätzelinitiative bei der Wiener Gesundheitsförderung! Die Wiener Gesundheitsförderung unterstützt Sie bei der Finanzierung von Sachkosten mit bis zu 300 Euro.

Ihre gesunden Ideen rund um Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit und gesunde Lebenswelten sind willkommen!

### **Kontakt und weitere Infos unter:**

Projektbüro "Ihre gesunde Idee für den Bezirk!"

c/o queraum. kultur- und sozialforschung

Obere Donaustraße 59/7a

1020 Wien

Tel: 01 / 958 09 11

[gesunde.idee@gesundebezirke.at](mailto:gesunde.idee@gesundebezirke.at)

[www.gesunde-idee.at](http://www.gesunde-idee.at)

## IDEENBÖRSE GRÄTZELINITIATIVEN

### KÖRPERLICH AUF ABSTAND – ABER TROTZ CORONA VERBUNDEN!

<p><b>Gemeinsames Turnen im Hof</b></p>  <p>© Ilona Schachhuber</p>	<p>Schon lange haben zwei Bewohner*innen im 16. Bezirk überlegt, wie sie die Menschen im Wohnhaus einander näherbringen und motivieren können, sich zu begegnen und über gemeinsame Aktivitäten kennen zu lernen. Während der Corona-Pandemie wurde ein großer Schritt in diese Richtung gesetzt: beim gemeinsamen Turnen im Hof und auf den Balkonen der Anlage! Die angeschafften Utensilien (v.a. die Rasseln) wurden auch außerhalb der Bewegungseinheiten immer wieder von den Kindern verwendet (z.B. bei Balkonkonzerten). Nach jeder Bewegungseinheit gab es Applaus und einige haben laut „Danke“ gerufen. Im Stiegenhaus klebte bald ein Zettel, auf dem „Danke für die Bewegungseinheiten!“ stand. Die Aktion hat vielen durch die schwierige Zeit geholfen – irgendwann kannte man einander schon. Die Initiative hat Menschen trotz Entfernung begegnen lassen – sich miteinander zu bewegen war das verbindende Element.</p>
<p><b>Förderung zwischenmenschlicher Kommunikation &amp; gegenseitiger Unterstützung</b></p>  <p>© Daniela Konvicka, Adam Agocs</p>	<p>Viele neue Mieter*innen sind in das Haus in Margareten eingezogen. Die „alten“ Bewohner*innen sind seit vielen Jahren in sehr gutem Kontakt zu einander. Dieses positive Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit, Freundschaft und Unterstützung wollten die Initiator*innen auch mit den neuen Mieter*innen teilen. Ein Kennenlernabend mit gesunder Jause und Geschichtenerzählen über lustige Ereignisse rund um den Bezirk konnte auch trotz Corona stattfinden. Die nächsten Treffen wurden aufgrund der Pandemie verändert: es gibt nun eine digitale Vernetzung, mit der sich das Haus über gegenseitige Hilfestellungen wie Einkaufen, Ausborgen und Pakete annehmen, aber auch Mietrechtsfragen und Reflektion alltäglicher Nachrichten austauscht. Zudem wurden Kekse gebacken und Suppe gekocht und im Haus verteilt. Gerade in Zeiten von Corona war die Initiative wichtig, um die Nachbarschaft zusammen zu bringen. Die neuen Bewohner*innen sagen, dass es jetzt ein ganz anderes Gefühl ist „sich im Haus nicht so fremd und alleine zu fühlen“.</p>
<p><b>Im Tun die Ruhe finden</b></p>  <p>© Helga Geiler</p>	<p>Hole dir die Natur in die Wohnung! Die Initiator*innen wollten mit der Aktion in einem Park in der Donaustadt die Menschen zum Basteln und Tun einladen, sie mit Neuem konfrontieren, ihnen neue Materialien zeigen und die Kreativität wecken. Dadurch ist es möglich, dass man kurz mal aus dem Alltag aussteigt und die Zeit rundherum vergisst! Unterschiedlichstes kam zum Einsatz: gesammelte, gewaschene, getrocknete Äste, „Bockerl“, Filz, Schnüre, Schneckenhäuser, alte Lederbänder ... Die Initiative war ein voller Erfolg, schmunzelnd sagt eine Initiatorin: „Von Ruhe war keine Spur! Wildfremde Menschen haben genetztwerkelt, Geschichten geteilt, die Zeit genossen und sich gegenseitig bekannt gemacht – Menschen, die grade noch alleine im Park gesessen sind, haben mitgetan!“</p>

### Nachhaltige Stoffmasken nähen



© pexels pavel danilyuk

Frauen am Volkertplatz haben gemeinsam und unter professioneller Anleitung eigene Stoffmasken genäht. Der Mund-Nasen-Schutz für den Alltag hat so einen individuellen und umweltschonenden Anstrich bekommen. Die Frauen konnten für sich, die eigene Familie und das nachbarschaftliche Umfeld verschiedene bunte Masken nähen. Die gemeinsame Aktion war nach dem ersten „Lockdown“ außerdem wichtig, um wieder miteinander in Kontakt zu kommen, einander kennen zu lernen und – mit dem gebotenen Abstand – zusammen zu kommen!

### Gemeinsam kreativ im Advent



© Laura Stark, Iris Hinterlehner

Zwei Bewohner\*innen des 15. Bezirks wollten eine Gruppe abhalten, bei der Interessierte gemeinsam Adventkränze bzw. -gestecke gestalten können. Bei einer gemeinsamen Adventjause sollte vorweihnachtliche Stimmung entstehen. Wegen Corona konnte das nun leider nicht wie geplant stattfinden – die Initiator\*innen überlegten sich, was sie trotzdem für die Nachbarschaft tun konnten: jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer bekam Bastelutensilien mit einer kleinen Anleitung und ein Advents-Säckchen mit Tee und Kerzen. Alle Bastler\*innen haben sich zu Hause ans Werk gemacht und ihre Kreationen fotografiert. Bei einem kurzen Treffen draußen zeigten sich alle die Fotos bzw. Kränze, tauschten sich aus und holten sich Tipps von einander.

### Freiluft-Workout



© Florian Polsterer

Immer flexibel bleiben: Im 22. Bezirk wurde der öffentliche Raum zum Trainingsplatz. Beim Street-Workout konnten alle mitmachen – egal, ob mit oder ohne Vorkenntnisse, ob alt oder jung. Und zur Stärkung gab es ein gesundes Buffet mit Obst, Gemüse und selbstgemachten Powerriegeln, um allen – und vor allem auch der mittlerweile gar nicht so kleinen Freiluft-Workout-Community – die Bedeutung gesunder Ernährung im Sport näherzubringen.

### Gesundes Geben im Hof



© Thomas Hrnčir

Ein Hof als Oase! Die Bewohner\*innen eines Hauses im 10. Bezirk haben ihren Hof zu einer grünen „Oase“ gemacht. Gemeinsam haben sie im Hof den Hängegarten bepflanzt. Alle waren eingeladen, die weißen Wände in einen vertikalen Garten zu verwandeln. Der Hof hat sich inzwischen zum Treffpunkt für das ganze Haus entwickelt: Menschen verschiedenster Kulturen kommen dort zusammen und ins Gespräch, junge Bewohner\*innen lernen etwas über Pflanzen und trinken gesunde, selbst gemachte Getränke – etwa aus selbst angebauter Zitronenmelisse. Die ganze Nachbarschaft profitiert vom gemeinsamen Tun und Sein im Hofgarten.

### Kunst im Park



© Stephanie Satzinger

Kunst und Kreativität zum Selbermachen und Angreifen! Die Idee war es, Kunst, die zum Mitmachen einlädt, in den öffentlichen Raum zu bringen. Im Augarten wurde eine große Leinwand aufgespannt und alle Neugierigen eingeladen, mitzumachen. Um das Material haben sich die Initiator\*innen gekümmert und es wurde gemeinsam gemalt, gekleckert und gepatzt. Ein buntes, vielfältiges Gemeinschaftsbild ist entstanden und Berührungsgängste mit Kunst sind im Miteinander abgebaut worden.

### Schach im Park



© Hans-Peter Krenn

Nachbarschaft stärken beim Spiel der Könige: Im Kempelenpark im 10. Bezirk, in der „Kreta“, wie das Grätzel liebevoll genannt wird, trafen sich einmal im Monat interessierte Anrainer\*innen, um gemeinsam Schach zu spielen. Beim Schachspielen können die Menschen ungezwungen zusammenkommen, man verbringt gemeinsam Zeit im Freien. Alter, Einkommen, Herkunft oder Sprache spielen dabei keine Rolle. Passant\*innen bleiben stehen, man kommt ins Gespräch. Der Höhepunkt der Saison war ein nachbarschaftliches Schachturnier.

### Tai-Chi im Augarten



© Anton Neuhauser

Tai-Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre, die sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit auswirken kann. Die entspannten, lockeren und fließenden Bewegungen stärken Kraft, Beweglichkeit, Körperkontrolle und -balance. Tai-Chi wird langsam geübt und eignet sich daher für alle Menschen – egal, ob alt oder jung. Minh-Chau Nguyen praktiziert Tai-Chi seit seiner Jugend und wollte sein Wissen auch an andere Menschen weitergeben. Eine Wiese im Augarten war der Trainingsraum“ für die wöchentlich stattfindenden Tai-Chi-Stunden. Die Teilnahme war kostenlos, Vorkenntnisse nicht notwendig.

### Wunderkurs am Bauernmarkt



© Susanne Richter

Im „Atelierlabor“ auf dem Gemeinschaftshof Naufahrtweg in der Donaustadt findet regelmäßig ein Bauernmarkt statt. Die Initiator\*innen setzten dabei kostenlose Kreativangebote um. Es sind zwei – aufgrund von Corona adaptierte – Workshops angeboten worden. Aus dem geplanten „Hühnerzeichnen“ wurde „Tiere zeichnen“! Am Hof gab es genug Motive und Modelle. Jede Person hat Klemmbrett und Stifte bekommen, um den Mindestabstand zu gewährleisten. Statt „Farben selber machen“ fand eine Fotoralley statt, an der sich Kinder aber auch Erwachsene beteiligt haben!

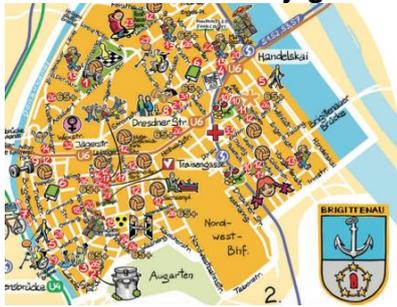
### Yoga im Motarapark



© Angelika Katharina Matt

Zwei Bewohner\*innen haben im Motarapark im 20. Bezirk gratis Yoga und einen Meditationsworkshop angeboten! Vorkenntnisse waren dabei nicht notwendig und die Workshops standen für alle offen. Außerdem haben sich die beiden um eine Kooperation mit der GB\* - Gebietsbetreuung Stadterneuerung bemüht, da es noch zusätzlich eine Ausstellung geben sollte.

### Grätzelschnitzeljagd



© Wiener Gesundheitsförderung

Miteinander, Spaß, Erlebnis, Bewegung! In der Brigittenau haben zwei Bewohner\*innen eine Schnitzeljagd organisiert, um die Menschen zu mehr Bewegung und zum Kennenlernen ihrer Grätzelnachbar\*innen zu animieren. Dies war ihnen gerade vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie, um Kontakte aufzubauen, die in der Nähe wohnen. Ebenso war es den beiden wichtig, dass die Menschen eine Aufgabe haben und sich zusätzlich noch bewegen, um die Gesundheit des eigenen Körpers zu fördern. Während der Schnitzeljagd standen Spaß und Kommunikation im Vordergrund. Nebenbei konnte noch Wissenswertes über das eigene Grätzeln in Erfahrung gebracht werden. Am Endpunkt der Schnitzeljagd wurde gemeinsam gejausnet und getratscht.

### 1. Senioren-Olympiade



© Karlheinz Kohl

„Nicht dem Leben Jahre geben, sondern den Jahren das Leben geben“ war das Motto in der Brigittenau! Bei der „1. Senioren-Olympiade“ sollten so viele Personen wie möglich miteinander Spaß haben, gemütliche, spannende und abwechslungsreiche Stunden verbringen, die bei einer Siegerehrung und einem Imbiss ausklangen und nachwirkten. Bei der Olympiade gab es insgesamt 13 Stationen (z.B. Dosen werfen, Wäsche aufhängen, Sudoku oder „Bauerngolf“). Die Teilnehmer\*innen konnten die Reihenfolge der verschiedenen Spielstationen selbst wählen. Am Ende gab es Urkunden und Give-Aways für alle!

## THEMA: GESUNDE ERNÄHRUNG

<p><b>Gesundes Naschen</b></p>  <p>© Anna-Carina Pflieger</p>	<p>Im Jugendtreff MIHO gibt es immer wieder ein Thema, das alle vereint: die Lust auf eine Nascherei. Da in den meisten Süßigkeiten viel Zucker, Konservierungsstoffe und andere Zusätze enthalten sind, ist bei der Initiative „Gesund naschen“ etwas Neues ausprobiert worden: „Wir haben Obst und Gemüse mit einem Dörrautomaten getrocknet, um gesunde Chips zu genießen. Auch selbstgemachtes Popcorn ohne viel Zucker und Fett schmeckt köstlich und kann von den Jugendlichen auch leicht daheim selbst ausprobiert werden. Die Jugendlichen waren sehr kreativ und gaben dem Popcorn verschiedene Gewürze wie Chili, Ingwer oder Kokosöl bei“, so eine Mitarbeiterin vom Jugendtreff.</p>
<p><b>Hallo zum Wohlfühlgewicht</b></p>  <p>© Sandra Weibold</p>	<p>Eine Initiatorin ist Diätologin und bot im 5. Bezirk kostenlose Ernährungsworkshops an, um Menschen in angenehmer Atmosphäre dabei zu unterstützen, ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen. Corona hat das Workshop-Programm verändert: statt einer Gruppe wurden Einzelsettings angeboten! Für Angehörige aus der sog. „Risikogruppe“ sogar Besuche zu Hause. So war eine noch individuellere Beratung zu Ernährungsumstellung, ein „Faktencheck: Ernährungsmythen auf der Spur“ bzw. Genusstraining möglich. Am Ende bekamen die Teilnehmer*innen gesunde, schnelle Snacks und Alternativen zu Fleischmahlzeiten. Die Beratung war praxisnah – das motivierte und machte Lust auf Umsetzung!</p>
<p><b>Summer-Smoothie-Station</b></p>  <p>© Junges Volkstheater</p>	<p>Das Junge Volkstheater veranstaltete Ende Mai 2018 das Festival Wien5 im 5. Bezirk. Während des Festivals wollten Ines (die selbst Bewohnerin Margaretens ist) und Nele Smoothies frisch zubereiten und in der Grätzeloase am Vorplatz des Neunerhauses ausschenken. Die Smoothie-Station hat so nicht nur den jungen Menschen, die ihre Stücke präsentierten, eine gesunde Stärkung geboten, sondern auch allen vorbeikommenden Passant*innen.</p>
<p><b>Wissen pflanzen</b></p>  <p>© Brigitte Ammer-Weis</p>	<p>Im Innenhof der Berufsschule für Verwaltungsberufe wurde im November 2016 ein Hochbeet gebaut und gemeinsam mit den Pädagog*innen und Schüler*innen bis zu der ersten Ernte im Frühjahr / Sommer betreut. Das Beet ist eine fixe Einrichtung geworden und noch heute kümmern sich Schüler*innen unterschiedlicher Klassen gemeinsam darum. Der Innenhof hat nun mit dem Beet einen gesundheitsförderlichen, gemeinschaftlichen Zweck!</p>
<p><b>Gesunde ADOLO-Smoothie-Party</b></p>  <p>© Brigitte Roehrenbacher</p>	<p>Bei der Smoothie-Party wurden aus Obst- aber auch Gemüsesorten Smoothies hergestellt und mit Schnittlauchbroten verkostet. Denn Gesundheit und gute Entwicklung der Kinder ist für die ADOLOS (= Kinder der Adolf Loosgasse) ein wichtiges Thema. Den Initiator*innen war und ist es ein großes Anliegen, vor allem mit und für die Kinder aus der Anlage spielerisch Gesundheitsförderliches schmackhaft zu machen!</p>
<p><b>Gesundes Kochen zum Mitmachen &amp; Mitnaschen</b></p>  <p>© Robert Wallner</p>	<p>Beim Grätzelfest am Volkertplatz stand das Thema „Gesundheit“ im Vordergrund. Zwei Bewohner*innen wollten eine gesunde Alternative zu Würstel und Bier anbieten und dabei gleich zeigen, wie viel Spaß Kochen machen kann. Gemeinsam mit größeren und kleineren Besucher*innen des Festes wurden Gemüsepfannen mit Reis zubereitet und kostenlos verteilt. Vor allem die Kinder und Jugendlichen hatten große Freude daran, selbst mitzuhelfen, Gemüse zu schneiden und im großen Topf zu rühren!</p>

## THEMA: GESUNDE BEWEGUNG

<p><b>Auf zum Frauenlauf!</b></p>  <p>© Projektbüro Gesunde Idee</p>	<p>Zwei Jugendliche aus Mariahilf haben es sich zum Ziel gesetzt, gemeinsam mit anderen Mädchen aus dem Bezirk fit zu werden und zu bleiben. Sie haben andere motiviert mitzumachen und sind gemeinsam als Team zum Frauenlauf angetreten! Zur Vorbereitung wurden zwei Trainingseinheiten mit einer Sportlehrerin organisiert. Die Trainings fanden am Nachmittag statt. Nach dem Lauf haben sie sich noch gemeinsam bei Obst und einer kräftigenden, gesunden Jause gefeiert und weitere (Lauf-)Pläne geschmiedet.</p>
<p><b>Gesundheitsgymnastik mit Thera-Bändern</b></p>  <p>© pexels mikhail nilov</p>	<p>Die Teilnehmer*innen der Kurse im Frauentreff haben sich schon lange ein Bewegungsangebot gewünscht. Gemeinsame Spaziergänge trafen den Bedarf der Gruppe nicht so recht. Als die Frauen das Thera-Band als Trainingsgerät kennenlernten, waren sie begeistert. Um allen Frauen gleichberechtigt die Möglichkeit zu geben, Übungen mit dem Thera-Band zu machen, wurden mehrere Bänder gekauft. Diese können nun auch von anderen Gruppen verwendet werden. Da die Übungen einen guten Ausgleich zum Lernen im Sitzen schaffen und Bewegung in der Gruppe gleich viel mehr Spaß macht, wird nun vor und nach den Kursen in kurzen Einheiten gemeinsam trainiert.</p>
<p><b>Yoga am Sonntag</b></p>  <p>© Carla Gonzales</p>	<p>Yoga kann dabei helfen, Entspannung zu finden und Energie für den Alltag zu tanken. Um Frauen, die weniger Zugang zu den üblichen Sport- und Bewegungsangeboten haben, diese Möglichkeit zu eröffnen, initiierten Akbayir Yasemin und Natalia Catanea die Gruppe „Yoga am Sonntag“. Es trafen sich regelmäßig etwa zwölf Frauen unterschiedlicher Herkunft und verschiedener Muttersprachen, um beim gemeinsamen Yoga-Training Geist und Körper etwas Gutes zu tun. Bei schönem Wetter traf sich die Gruppe im Augarten. Für die Teilnehmer*innen ist das Angebot sehr wichtig geworden.</p>
<p><b>Pilates in Gebärdensprache</b></p>  <p>© pexels mikhail nilov</p>	<p>Eine Pilatestrainerin – selbst gehörlos – weiß, wie wenig Sportangebote es für Menschen mit einer Hör-Beeinträchtigung gibt. In Gebärdensprache hat sie mit dieser Initiative anderen gehörlosen Personen mit Pilates zu mehr Bewegung, Kraft und gesunder Haltung verholfen.</p>
<p><b>Zumba für Frauen</b></p>  <p>© Lisa Bauer</p>	<p>Im Jugend- und Stadtteilzentrum 5erHaus gab es 2016 eine längere kostenlose Zumba-Workshop-Reihe, die von einer ausgebildeten Zumba-Lehrerin geleitet wurde. Wie man am Foto sieht: viele kleineren und größere bewegungsbegeisterte Menschen nahmen teil!</p>

**Achtsamkeitsspaziergang in  
Stammersdorf**



© Birgit Strasser

Anfang September 2017 fand ein gemeinsamer Achtsamkeitsspaziergang in Stammersdorf statt. Das Ziel war es, den Bewohner\*innen von Floridsdorf bei einem Spaziergang durch die Weinberge das Thema „Achtsamkeit“ näher zu bringen und auf diese Weise die mentale bzw. psychische Gesundheit zu fördern.

**Indoor Boccia**



© Gabriele Schellig

Im Winter 2014 konnten interessierte Anfänger\*innen oder Fortgeschrittene im Bewohner\*innenzentrum Ruthnergasse regelmäßig gemeinsam mit anderen Boccia spielen. Zum Abschluss fand auch ein Turnier statt. Nun sind die Teilnehmer\*innen für die Outdoor-Boccia-Saison gerüstet!

**GESAGT – GETANzt!**



© Welte

Kinder haben in der Jugendzone 16 das Tanzbein geschwungen, ihre Kreativität in einem neuen Raum ihrer Nachbarschaft entfaltet und gemeinsam neue Bewegungsideen entwickelt. An der Initiative (die auch im folgenden Jahr ähnlich stattfinden konnte) haben Kinder aus vielen verschiedenen Institutionen aus Ottakring teilgenommen und konnten so neue Kontakte knüpfen. Die Kinder haben sich viel bewegt und gemeinsam getanzt. Geendet haben die Einheiten mit einer gemeinsamen Obstjause. Die Kinder hatten unglaublich viele Ideen, die in die Tanzübungen eingebaut wurden. Eine Mutter meinte zur Tanzvermittlerin, dass die Kinder: „wirklich die Tage gezählt haben, bis zum nächsten Termin“.

## THEMA: SEELISCHE GESUNDHEIT

<p><b>Gemeinsam Beete bauen</b></p>  <p>© Manuel Laudenschach</p>	<p>Schon am Vormittag fanden sich die ersten Anwohner*innen vor dem Grätzelzentrum der Gebietsbetreuung am Max-Winter-Platz ein, um beim Bauen der neuen Beete zu helfen. Sechs neue Beete wurden gebaut, aufgestellt und mit Erde gefüllt. Am Nachmittag konnten schon die ersten Pflänzchen gesetzt werden. Dank der neuen Beete konnten 2013 alle Interessent*innen ein Beet bekommen.</p>
<p><b>Sommer-Ausklang im Hof</b></p>  <p>© Robert Wallner</p>	<p>Bereits 2011 feierten Hausbewohner*innen und andere Bewohner*innen des Volkertviertels den „Sommer im Hof“. Nun sollen beim „Sommer-Ausklang im Hof“ alle Interessierten stärker in die Planung und den Ablauf des Festes einbezogen werden. Der Sommer-Ausklang stand dann ab dem Zeitpunkt ganz im Zeichen des kreativen Miteinanders: Es wurde gemeinsam gesungen und musiziert, (vor-)gelesen und mit Ton gearbeitet. Schon zur organisatorischen und künstlerischen Vorbereitung des Festes waren die Menschen eingeladen, ihre Ideen einzubringen.</p>
<p><b>Forumtheater</b></p>  <p>© Gesunde Leopoldstadt</p>	<p>Eine Schauspieler*innen-Gruppe führte am Gesundheits- und Sozialfest am Praterstern ein Zeitungs-Theaterstück zum Thema „Gesundheit“ auf. Aufgrund der positiven Erfahrungen wollte die Gruppe erneut auftreten: Geplant war das Forumtheater am Grätzelfest der Kulturen am Volkertplatz. Aufgrund der Gegebenheiten vor Ort (eine große Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche), wurde das Forumtheater kurzerhand zum Playbacktheater und die kleinen und größeren Besucher*innen konnten gar nicht genug vom Improvisationstheater bekommen!</p>
<p><b>Terrassengarten</b></p>  <p>© Boris Matosevic</p>	<p>Eine Wohnhausanlage am Handelskai hat 300 Bewohner*innen und die Gemeinschaft besteht aus ganz unterschiedlichen Menschen, was Herkunft, Muttersprache oder Alter betrifft. Seit einigen Jahren nutzen die Mieter*innen die wiedereröffnete Terrasse im 11. Stock für einen Gemeinschaftsgarten: acht Beete werden von den Nachbar*innen betreut. Der Gemeinschaftsgarten lässt die Nachbarschaft enger zusammenrücken.</p>
<p><b>Stress lass nach!</b></p>  <p>© Dagmar Komers</p>	<p>Die Initiator*innen organisierten einen professionell geleitet Workshop zum Thema „Gelassenheit“. Dieser konnte im Nachbarschaftszentrum Ottakring stattfinden. Die Teilnehmer*innen machten sich ein Bild ihrer persönlichen Stressverursacher und förderten ihre Selbstwahrnehmung. Dadurch entwickelten sie Stresskompetenz für den Alltag. „Grundsätzlich geht es darum, sich selbst achtsam wahrzunehmen und zu beobachten, um das eigene Verhalten zu reflektieren und dadurch Schritt für Schritt angemessene Veränderungen in den eigenen Lebensalltag zu verankern und zu integrieren“, sagt die Kursleiterin. Mithilfe von Meditation und Entspannungstechniken ging es auch um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen An- und Entspannung. „Es geht darum, die eigene Balance wiederzuentdecken und sich selbst die Zeit zu gönnen, die es braucht, damit die Gelassenheit sich niederlässt und nicht ein Überraschungsgast bleibt und der Stress dann auch nachlässt.“</p>

<p><b>Origami</b></p>  <p>© Noriko Bachinger</p>	<p>Im September 2015 startete an der Volksschule Gassergasse in Margareten ein Origami-Workshop, in dem die Schüler*innen Figuren und Schauplätze des berühmten Stücks „Der Zauberer von OZ“ nachfalteten und so spielerisch Deutsch lernen konnten. Origami-Figuren zu falten ist ursprünglich etwas sehr Geselliges. Gefördert wird dabei vor allem für die Feinmotorik, die Kreativität und jede Figur ist am Ende Teil eines großen Ganzen.</p>
<p><b>Mal dich frei!</b></p>  <p>© Claudia Hannemann</p>	<p>Zwei Bewohner*innen organisierten eine offene Malgruppe im Nachbarschaftszentrum in Ottakring. Unter fachlicher Anleitung einer der beiden haben sich erwachsene Menschen – teilweise zum ersten Mal – kreativ ausgetobt, Farben ausprobiert, mit den Fingern und dem Pinsel gemalt, gemeinsam und für sich gezeichnet und collagiert. Die Werke wurden ausgestellt und die Freude an der freien Gestaltung ohne Vorgaben – und ohne Vorwissen – geweckt. „Wir haben uns regelmäßig zum Malen getroffen, neue Techniken und Materialien ausprobiert, den Flow und ungeahnte Talente entdeckt, auch nebenher einige Probleme gelöst und hinter uns gelassen“, so eine der Initiator*innen.</p>
<p><b>Malatelier mit Mal- und Gestaltungstherapeutischen Methoden</b></p>  <p>© Designpics.com</p>	<p>In Ottakring gibt es ein Malatelier für Kinder zum Experimentieren und Ausprobieren von verschiedenen Materialien und Techniken. Es wird z.B. zur Musik gemalt, nach einem Märchen oder in einer Fantasiereise. Nach dem Malen können die Kinder etwas über ihr gestaltetes Objekt berichten und erzählen wie es ihnen dabei ergangen ist, um den Gestaltungsprozess zu reflektieren und aufgetauchte Gefühle zu benennen. Die Initiator*innen möchten so die Kinder in ihrem Selbstwert stärken und ihnen eine Möglichkeit geben sich auszudrücken. Durch Malen in einem geschützten Rahmen kann sich viel lösen und neue Ressourcen entdeckt werden.</p>
<p><b>Zeit zum Innehalten – mit Achtsamkeit zur Gelassenheit</b></p>  <p>© Designpics.com</p>	<p>Wegen der alltäglichen Belastungen in beruflichem oder privatem Umfeld soll mit dieser Initiative im 16. Bezirk mit Hilfe angeleiteter Übungen zum Thema Achtsamkeit, Entspannung und Meditation ein Ausgleich für den Alltag geschaffen werden. Eine gezielte Herangehensweise, um die eigenen Ressourcen (wieder) zu entdecken ist eine präventive Maßnahme und eine aktive Unterstützung für Stressbewältigung im Alltag. Dies erhöht unmittelbar das eigene Wohlbefinden und die persönliche Zufriedenheit. Außerdem geht es darum, das Miteinander in der Nachbarschaft zu stärken und wieder einen Weg zu finden, sich einander zu nähern.</p>
<p><b>Herbststraßenfest – Hausgrillerei in der Herbststraße</b></p>  <p>© Angelika Neuner</p>	<p>Drei Hausparteien eines Gründerzeitenhaus in Ottakring hatten die Idee zu einem gemeinsamen Grillfest. Das Fest fand im Hinterhofgarten statt. Es war das erste Mal, dass alle Parteien im Haus in einer angenehmen Atmosphäre zusammenkamen. Die Initiative wollte damit ein Kennenlernen unter den Hausbewohner*innen und einen guten Kontakt ermöglichen, der das Zusammenleben untereinander verbessert. Neben viel Gemüse und Halloumi gab es gute Salate und Limonade aus selbstgemachtem Sirup vom Garten und vieles mehr. Für Unterhaltung sorgten geliehene Spielsachen (z. B. Tischtennistisch) vom Leila (Leihladen).</p>

<p><b>Gemeinschaftsbeete</b></p>  <p>© Angelika Gößler</p>	<p>Grünoasen machen ein Grätzl lebenswerter – am Volkertplatz warteten sechs Gemeinschaftsbeete auf die sorgsame Betreuung durch gartenbegeisterte Anwohner*innen. Die Initiative zweier Bewohner*innen widmet sich der gemeinschaftlichen Bestellung dieser Beete. Interessierte Anwohner*innen und eine Kindergruppe der Volksschule Vereinsgasse pflanzen, jäten, gießen und ernten. Auch alte und seltene Gemüsesorten werden angebaut. Schautafeln zeigen den Vorüberkommenden an, was es in den Beeten zu sehen gibt.</p>
<p><b>Spielnachmittage für Jung &amp; Alt</b></p>  <p>© Caritas Stadtteilarbeit</p>	<p>Im Gemeindebau Mühlweg 43 fanden 2018 einmal monatlich gemütliche Spielnachmittage für Jung und Alt statt. Das Ziel dabei war, sich auszutauschen und besser kennenlernen. Gespielt wurden „alte“ und „neue“ Spiele, jede und jeder hat etwas Neues kennen gelernt!</p>
<p><b>Grüne Kosmetik</b></p>  <p>© Pamela Eder</p>	<p>Natürliche Körperpflege selbst gemacht! Im 22. Bezirk fand dazu ein kostenloser Workshop statt! Um „grüne Kosmetik“ selbst herzustellen, braucht es nicht viel – aber wichtig ist zum Beispiel das Thema Hygiene. Das Wissen darüber ist essenziell für die Herstellung von Kosmetik in Lebensmittelqualität. Diese lässt sich nicht nur leicht selbst herstellen, sie ist günstig – und vor allem gut für die Haut. Anschließend wurden gemeinsam mehrere Produkte gerührt und gemischt, die die Teilnehmer*innen mit den Rezepten mit nach Hause nehmen konnten!</p>
<p><b>Kennenlernen meiner neuen Heimatstadt</b></p>  <p>© Heidrun Hädrich</p>	<p>Eine Initiatorin vermittelt Menschen bereits seit Längerem die deutsche Sprache (ehrenamtlich im Nachbarschaftszentrum 16). Sie möchte aber mehr tun und ist überzeugt, dass es ebenso wichtig für die Menschen ist, ihre neue Heimatstadt kennen zu lernen. Daher bot sie im Rahmen der Grätzelinitiative mindestens einmal im Monat die Möglichkeit, einander zu treffen und einen Ausflug zu machen – in die Natur, die Innenstadt, ins Museum und ins Wiener Kaffeehaus. So lernten die Teilnehmer*innen nicht nur Wien besser kennen, sondern auch einander.</p>