

IDEENBÖRSE „Ihre gesunde Idee im Rahmen der Jugendgesundheitskonferenzen“

Die folgenden – bereits umgesetzten – Projekte 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!

Wenn Sie eine konkrete Idee haben, diese selbst organisieren und umsetzen möchten, melden Sie sich im Projektbüro. Wir unterstützen Sie gerne bei der Einreichung Ihrer Grätzelinitiative! Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG unterstützt Sie bei der Finanzierung von Sachaufwänden wie auch bei Kosten von externen Trainer*innen mit bis zu 300 Euro.

Kontakt und weitere Infos unter:

Projektbüro "Ihre gesunde Idee"
c/o queraum. kultur- und sozialforschung
Obere Donaustraße 59/7a 1020 Wien
Tel: 01 / 958 09 11
E-Mail: jugendgesundheitskonferenz@gesunde-idee.at

Antisexismus Fußballtraining

Aufgrund der Präsenz von Sexismus im Fußballkäfig, wurden im Käfig in der Pachmanngasse (Penzing) Trainings organisiert, um Jugendliche für dieses Thema zu sensibilisieren. Ziel war es, Vorurteile abzubauen und insbesondere Mädchen zu mehr Bewegung am Sportplatz zu animieren. Unter Anleitung einer Trainerin, die auch als Vorbild fungierte, lernten die Jugendlichen u.a. Methoden zu Kompetenzgewinnung und Fairplay kennen. So konnten wichtige Schritte zu einem respektvollen Miteinander am Platz gemacht werden.

Initiator*innen: Ayat Alakla, David Berndl & Lisa Aylin Yaldiz



© Lisa Aylin Yaldiz

Fußball(turnier) gegen Homophobie

Im Kugler Park (Döbling) fand am 8. Juni 2019 ein Fußballturnier unter dem Motto „Fußball gegen Homophobie“ statt. Unter Anleitung einer Schiedsrichterin spielten knapp 80 Jugendliche um den begehrten „Fair Play Preis“. In einem bunten Rahmenprogramm förderten die bereitgestellten Infos zu sexueller Orientierung und Gender eine eingehende Auseinandersetzung mit dem Thema.

Initiatorinnen: Katharina Painer & Susanna Sulig



© Marie-Therese Hechinger

Tanzen macht glücklich

In vier, von einer Tanzpädagogin betreuten Einheiten, konnten 20 Jugendliche aus Währing das Tanzen und dessen positive Wirkung auf Körper und Geist kennenlernen. Die erlernte und einstudierte Choreografie wurde gefilmt und den Mitschüler*innen präsentiert, die sich absolut begeistert zeigten.

Initiator*innen: Seila Glodic & Thomas Scheidinger



© Thomas Scheidinger

Nachbarschafts- und Sportfest im Gemeindebau

An einem sommerlichen Samstag im Juni 2019 fand das Nachbarschafts- und Sportfest im Gemeindebau Kopenhagenhof statt. Zahlreiche Bewegungsstationen, wie Slackline, Boxen, Volleyball, Federball etc. luden zum gemeinsam „sich sportlich betätigen“ ein. Die gesunde Jause sowie die mitgebrachten Liegestühle förderten ein gemütliches Beisammensein und das bessere Kennenlernen der Nachbar*innen untereinander.

Initiatorinnen: Katharina Painer & Susanna Sulig



© Katharina Painer

Mädchen stärken

Mädchen im Jugend- und Teeniealter wurden ins „19kmh mobile Jugendarbeit“ eingeladen, um in einem Workshop sich ihrer eigenen Grenzen bewusst zu werden und diese anderen gegenüber, wie z.B. Partner*innen in Beziehungen, zu artikulieren. Neben vielen wertvollen Informationen konnten die Mädchen auch ein Handlungsrepertoire im Umgang mit Gewalterfahrungen kennenlernen und erproben.

Initiatorinnen: Katharina Painer & Susanna Sulig



© Marie-Therese Hechinger

10 gesunde Minuten

Schüler*innen der HLW 19 hatten es sich zum Ziel gemacht, zu zeigen, wie mit geringem Zeitaufwand gesund und frisch gekocht werden kann. In insgesamt 20 Videos, die auf einem eigenen Youtube-Kanal veröffentlicht wurden, kann man sich von der Freude zum Kochen anstecken lassen und so Körper und Geist mit selbstgemachten Haferflockenkeksen, Power-Smoothies oder einem gesunden Frühstücksauflauf etwas Gutes tun.

Initiatorinnen: Katharina Röschl & Birgit Glatzl



© Bernhard Grammel

10 Minuten für die Gesundheit – Das Kochbuch

Die im Rahmen der Initiative „10 gesunde Minuten“ gedrehten Videos zu den Kochrezepten fanden sehr viel Anklang. Aufgrund zahlreicher Anfragen nach einer Rezeptsammlung, entschlossen sich die Schüler*innen der HLW 19, das Projekt auszuweiten und ein Kochbuch zu erstellen. Es enthält neben den 20 schnellen und gesunden Rezepten, die über QR-Codes mit den dazugehörigen Videos verlinkt sind, auch zahlreiche Tipps für eine gesunde Ernährung.

Initiatorinnen: Katharina Röschl & Lena Stöckl



© Katharina Röschl

Aufzähler – Training an Klimmzugstangen fürs Grätzel

Bei dieser Initiative wurden kostenlose, von Expert*innen betreute, Trainings an Klimmzugstangen des Jugendzentrums „Come-In“, als Alternative zu kostenpflichtigen Fitness-Centern, angeboten. Von den Profis bekamen die Teilnehmer*innen Tipps, Tricks und Fachwissen vermittelt, um anschließend eigenständig ihre Trainingseinheiten gestalten zu können. Zu den Teilnehmer*innen zählten neben Besucher*innen des Jugendzentrums und Anrainer*innen auch unbegleitet minderjährige Flüchtlinge, die durch das Training die Gelegenheit hatten, ihre funktionelle Kraft und ihr Wohlbefinden zu steigern.

Initiatoren: Manuel Ehrenreich & Wiktor Brzychczy



© Lukas Manzenreiter