



KLEIN & GROSS BEWEGT & GESUND

PARTIZIPATION | BEWEGUNG GEMEINSAM GESTALTEN & WORKSHOPS | BEWEGUNG GEMEINSAM ERLEBEN

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



Österreichische
Gesundheitskasse



„Klein & Groß – Bewegt & Gesund“ ist ein Projekt für intergenerative Bewegungsförderung der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Weiterführende Projektinformationen: www.wig.or.at/KLEINundGROSS

Die operative Umsetzung liegt in den Händen der drei Sportdachverbände ASKÖ WAT Wien, ASVÖ Wien und SPORTUNION Wien.

Das Projekt wird durch die FH Campus Wien, Kompetenzzentrum für angewandte Pflegeforschung, evaluiert.



IMPRESSUM

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35 – 43, Stiege 6, 1200 Wien, T: 01 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at; Grafiken: pixabay; Inhalt: Stefanie Spörl, Mag.^a Claudia Nowotny, ASKÖ WAT Wien. Stand: April 2023



KLEIN & GROSS – BEWEGT & GESUND

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



Inhalt

Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung für Kinder, Senior*innen und Mitarbeiter*innen.....	3
--	---

WORKSHOPS | BEWEGUNG GEMEINSAM ERLEBEN

Workshops für Einrichtungen.....	4
Workshops „Bewegung für Klein & Groß“	5
Workshops „Bewegung(s)Raum“	8
Workshops „Mitarbeiter*innen-Gesundheit“	9

PARTIZIPATION | BEWEGUNG GEMEINSAM GESTALTEN

Bewegungsangebote für Kinder und Senior*innen gemeinsam entwickeln.....	10
---	----



KLEIN & GROSS – BEWEGT & GESUND

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

Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung für Kinder, Senior*innen und Mitarbeiter*innen

Bewegung ist für alle Altersgruppen ein wichtiger Baustein für ein gesundes Leben. Generationenübergreifend umgesetzt, wenn also Kinder und ältere Menschen gemeinsam aktiviert werden, profitieren die Zielgruppen zusätzlich – etwa durch erhöhte Motivation und das soziale Miteinander.

Das Projekt „Klein & Groß – Bewegt & Gesund“ der Wiener Gesundheitsförderung bringt daher Jung und Alt durch vielfältige Maßnahmen in Schwung, beispielsweise durch offene Bewegungsgruppen für alle Generationen in Parks oder Kurse in Kindergärten bzw. Einrichtungen für Senior*innen. Hauptzielgruppen sind Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren und Senior*innen 60+. Aber auch Mitarbeiter*innen von Einrichtungen werden angesprochen – sie können sich in Netzwerkveranstaltungen austauschen, Impulse für die eigene intergenerative Arbeit holen und zu bewegungsorientierter Gesundheitsförderung weiterbilden. Zudem erhalten Sie Angebote für ihre eigene Gesundheitsförderung.

„Klein & Groß – Bewegt & Gesund“ wird von 2020 bis 2023 in den Wiener Bezirken Landstraße, Wieden, Neubau, Alsergrund, Simmering, Meidling, Penzing, Hernals und Liesing umgesetzt. Die nachfolgend beschriebenen Module

- **Workshops – Bewegung gemeinsam erleben**
- **Partizipation – Bewegung gemeinsam gestalten**

stehen nach Maßgabe freier Ressourcen allen elementarpädagogischen Bildungs- und Betreuungseinrichtungen, Volksschulen, Horten und Senior*innen-Einrichtungen in diesen Bezirken offen.

Alle Projektaktivitäten werden unter Einhaltung der jeweils aktuell gültigen Gesetze, Verordnungen und Erlässe der österreichischen Bundesregierung zur Eindämmung der COVID-19 Pandemie sowie der ggf. strengeren Verordnungen der Stadt Wien gestaltet und durchgeführt. Individuelle Maßnahmen der Kooperationspartner*innen (bspw. elementare Bildungseinrichtungen oder Senior*innen-Einrichtungen) werden berücksichtigt, sofern sie strenger sind als die aktuell gültigen Rechtsvorschriften.



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

Workshops für Einrichtungen

Diese Workshops liefern Ihnen einen „Werkzeugkoffer“ für bewegungsorientierte Arbeit mit „Klein & Groß“. Sie erhalten praxisorientiertes Wissen, um generationenverbindende Angebote in Ihrem Arbeitsumfeld zu verwirklichen. Die Workshops zum Thema „Mitarbeiter*innengesundheit“ unterstützen Sie dabei, selbst in Balance zu bleiben.

Rahmenbedingungen & Themengebiete

- 

90 / 180 Minuten
- 

**bis max.
25 Personen/Workshop**
- 
 1. direkt bei Ihnen am **Standort**
 2. **ONLINE**
 3. in einem **Bewegungszentrum**

Die **Anmeldung** zum gewünschten Workshop-Thema erfolgt per **E-Mail** oder **telefonisch**: Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch gerne für weitere Informationen oder Beratungsgespräche zur Verfügung.

Stefanie Spörl

E-Mail: kleinundgross@askoewat.wien

Telefon: 0664/830 45 73



KLEIN & GROSS – BEWEGT & GESUND

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

Workshops „Bewegung für Klein & Groß“

Erweitern Sie Ihren „Werkzeugkoffer“ mit Ideen & Inputs – wählen Sie das passende Thema für Ihr Team aus:

Intergenerative Bewegungsförderung im Turnsaal

In einem aktiven Bewegungsworkshop präsentieren wir Ihnen vielfältige Ideen und Gestaltungsmöglichkeiten für intergenerative Begegnungen mit viel Bewegung. Insbesondere wird in diesem Workshop der Fokus auf die Nutzung vorhandener Ressourcen gelegt, wie zum Beispiel: der Einsatz von Großgeräten, Sicherung & Hilfestellung, etc.

Gemeinsam Tanzen für Klein & Groß

Tauchen Sie ein in die Welt von Rhythmus, Musik und Tanz. Sie lernen Spiel- und Übungsformen kennen und erhalten auch zahlreiche Tipps für die Gestaltung von Tanz- und Rhythmuserlebnissen für die Gruppe sowie den Einsatz von Musik in Bewegungseinheiten. Ganz nebenbei werden folgende Elemente „trainiert“: Rhythmusgefühl, Raumwahrnehmung, Körperwahrnehmung und –ausdruck, Raumorientierung, Erweiterung des persönlichen Bewegungsspektrums,...

BewegungsRAUM entdecken

Sie haben keinen Bewegungsraum in Ihrer Einrichtung? Kein Problem, denn Bewegung kann (fast) überall stattfinden. Wir liefern Ihnen Ideen für Bewegungsmöglichkeiten im Gruppen- oder Therapieraum, auf Gängen, im Garten, ... – wenn kein Turnsaal zur Verfügung steht. Viele praxisorientierte Anregungen für Materialien, Spiele, Übungen, Bewegungsförderung, die man auch auf engstem Raum durchführen kann.

Alternative Bewegungsmaterialien

Praxisorientierte Anregungen und Ideen zur Verwendung alternativer kostenloser bzw. kostengünstiger Materialien für gesundheitsfördernde Bewegung. Materialien, die im Alltag zu finden sind, finden neue Einsatzmöglichkeiten – wie zum Beispiel Schwämme, Wäscheklammern, Pappdeckel, Würfel, Zeitungspapier, Fliegenklatschen.



KLEIN & GROSS – BEWEGT & GESUND

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

Sensomotorik – Gleichgewichts- und Wahrnehmungstraining

Die positiven Effekte sensomotorischen Trainings sind ein zentraler Aspekt der Gesundheitsförderung und für alle Zielgruppen von großer Bedeutung. Die Sensomotorik beschreibt das Zusammenspiel zwischen Reizaufnahme (Sensorik) und Reizantwort in Form von Bewegung (Motorik). Durch gezieltes Training kann die Verarbeitungsgeschwindigkeit zwischen Reizaufnahme und -antwort deutlich gesteigert werden. Zudem wird die Eigenwahrnehmung des Körpers positiv beeinflusst. Eine Vielzahl an (spielerischen) Übungsformen zielen auf die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die damit verbundene Gangsicherheit und Sturzprophylaxe sowie Kräftigung ab. Nach dem Prinzip „vom Einfachen zum Schwierigen“ lässt sich das Übungsrepertoire für alle Alters- und Zielgruppen gestalten und erweitern.

Geistig FIT durch Bewegung

Wir alle nutzen unsere 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit der Geburt haben – das umfassende Potenzial sowie die unendlichen Möglichkeiten werden nicht annähernd ausgeschöpft. Durch freudvolle visuelle und koordinative Aufgaben für unseren Körper, bringen wir unser Gehirn dazu, neue Verbindungen zu schaffen. Dadurch werden die kognitiven Fähigkeiten gestärkt – die Konzentrations- und Merkfähigkeit wird positiv beeinflusst. Neben dem gemeinsamen Üben und Ausprobieren unterschiedlicher Bewegungsaufgaben, werden spezielle Programme (inkl. Übungssammlung wie z.B. Kartensets) für Klein & Groß vorgestellt, die auch im intergenerativen Bereich eingesetzt werden können.

Generationen in Bewegung

Die (Weiter)Entwicklung und Erhaltung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten ist ein wesentliches Element gesundheitsfördernder Bewegung für Klein & Groß. Kommen Sie mit uns gemeinsam in Bewegung und lernen Sie Spiel- und Übungsformen zur Entfaltung des Bewegungspotentials Ihrer Gruppe kennen.



KLEIN & GROSS – BEWEGT & GESUND

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

Gemeinsam sind WIR stark – Kooperation & Gruppendynamik

Bei Aktivitäten aus diesem Bereich steht die Gemeinschaft im Vordergrund. Spiel- und Übungsformen, die das WIR-Gefühl stärken, Potenziale jeder Einzelperson im Team erkennen lassen sowie ein soziales Miteinander in den Vordergrund stellen – zum Beispiel durch Aufgaben, die spielerisch im Team zu lösen sind.

Entspannung durch Bewegung

Bewegung hat großes Potenzial und leistet auch einen wesentlichen Beitrag zur physischen sowie psychischen Entspannung. Die Themen Achtsamkeit und (Selbst)Wahrnehmung sind hier gleichermaßen im Fokus wie Elemente von Ruhe sowie Anspannung-Entspannung – beispielweise durch geführte Entspannungssequenzen, Bewegungsgeschichten oder auch Inputs aus Yoga.

Mut tut gut – offene Bewegungsangebote für Kinder (3 bis 10 Jahre)

Mutige Kinder fallen nicht vom Himmel, sie werden auch nicht als solche geboren. Zu Hause, in der Krippe, im Kindergarten und in der Schule werden Grundsteine für ein selbstbewusstes und eigenverantwortliches Leben gelegt. Ängstlichkeit und Überbehütung verhindern Entwicklung, das heißt, damit tut man den Kindern nichts Gutes. Für alle Kinder werden Bedingungen geschaffen, die sie auf die Bewältigung der Hindernisse neugierig machen. Sie lernen durch eigene Erfahrungen, durch Probieren und „Fehler-machen-dürfen“, aber auch durch die Unterstützung anderer Kinder.

„Mut tut gut“, das offene Bewegungskonzept in Form von 99 Bewegungskarten, ordnet Geräte und Stationen reizvoll an, die die Kinder zum Mit- und Weiterdenken ermuntern. Unterricht, der Freude, Lust und Kreativität zur Regel werden lässt. Die einfache Zauberformel lautet: „Viel Angebot, wenig Einschränkung, großer Erfolg!“

Bewegung OUTDOOR

Bewegung kann natürlich auch draußen stattfinden und die Natur sowie Spielplätze bieten zahlreiche Möglichkeiten dafür an. Ob Spiel- und Übungsformen mit Naturmaterialien oder Spielgeräte im Garten/am Spielplatz, die einmal anders genutzt werden könnten. Vertrautes einmal anders betrachten und Gewohnheiten neu gestalten – erleben Sie Impulse für Bewegung im Außenbereich.



KLEIN & GROSS – BEWEGT & GESUND

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

Workshops „Bewegung(s)Raum“

Entdecken Sie das Potential vorhandener Ressourcen – gemeinsam mit Expert*innen aus dem Bereich Bewegung und Raumberatung. Im Fokus der Betrachtung steht eine bewegungsfreundliche Gestaltung von Flächen und Räumen sowie praxisorientierte Inputs für Bewegungsmöglichkeiten.

Eine Raumberatung dauert ca. 90 Minuten und beinhaltet ein kurzes allgemeines Informationsgespräch mit den Verantwortlichen, einen Rundgang durch die Räumlichkeiten mit Inputs wie diese für intergenerative Bewegungsangebote gestaltet werden können, sowie ein Abschlussgespräch. Die Verantwortlichen erhalten zudem Unterlagen zur allgemeinen bewegungsfreundlichen Gestaltung von Räumen mit Tipps und Tricks.

Bei einem nachfolgenden Termin sollen die umgesetzten Maßnahmen gemeinsam besichtigt und besprochen werden, um eventuelle Umgestaltungen einrichten zu können und weitere Fragen zu besprechen.

Teilnehmer*innen der Raumberatung sollten neben der Leitung auch Personen sein, die Bewegung innerhalb ihrer Institution begleiten und die entstandenen Räume und Möglichkeiten langfristig im Alltag nutzen.



KLEIN & GROSS – BEWEGT & GESUND

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

Workshops „Mitarbeiter*innen-Gesundheit“

Gesundheit ist unser höchstes Gut und kann durch regelmäßige und richtige Bewegung verbessert und langfristig erhalten werden. Das gilt für Klein & Groß und schließt auch die Mitarbeiter*innen jeder Einrichtung ein. Diese Angebote richten sich speziell an die Betreuungspersonen und zielen auf eine Stärkung der persönlichen Gesundheitsressourcen von künftigen „Bewegungsbotschafter*innen“ ab. Holen Sie sich Informationen, Anregungen und Bewegungstipps, um einseitigen Belastungen aus dem Arbeitsalltag entgegenzuwirken und steigern Sie das Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen.

Rücken – FIT

Einseitige Belastungen, Stress oder eine zu schwache Bauch- und Rückenmuskulatur können Ursachen für Probleme im Nacken-, Schulter- bzw. Rückenbereich sein. Das Rücken-Fit Training hilft muskuläre Dysbalancen durch gezieltes Training auszugleichen und die gesamte Muskulatur zu stärken. In diesem Workshop erhalten Sie Informationen rund um Ihren Halte- und Stützapparat, probieren Ausgleichs- und Kräftigungsübungen direkt vor Ort aus und erhalten damit auch ein Repertoire an Übungen und Bewegungstipps.

Entspannung und Stressabbau

Täglich werden zahlreiche Anforderungen an Körper und Geist gestellt, die sich oftmals auf unseren Bewegungsapparat auswirken – zum Beispiel durch Verspannungen oder andere Belastungserscheinungen. Bewegung kann einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung persönlicher Gesundheitsressourcen leisten. Bei diesem Angebot probieren Sie unterschiedliche Übungen und Methoden aus dem Bereich der gesundheitsfördernden Bewegung aus – zum Beispiel Mobilisations- und Beweglichkeitstraining, bewusstes Spannen/Entspannen oder auch bewegte Meditationssequenzen.

Belastungen im Berufsalltag – richtiges Heben & Tragen

Körperliche Anstrengungen und Fehlbelastungen im Berufsalltag wirken sich langfristig negativ auf den Körper aus. Bewegung ist ein wesentliches Element zur Vorbeugung langfristiger Problemfelder. Das Programm aus Übungen und Tipps berücksichtigt Anforderungen in Ihrem Tätigkeitsfeld und wird dementsprechend gestaltet.



KLEIN & GROSS – BEWEGT & GESUND

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

Bewegungsangebote für Kinder und Senior*innen gemeinsam entwickeln

Unser Ziel: Maßgeschneiderte intergenerative Bewegungsaktivitäten sollen gemeinsam mit Ihnen erarbeitet und entwickelt werden – in einem partizipativ orientierten Prozess. Wie soll das klappen? In wenigen Schritten möchten wir dies erläutern:



VORBEREITUNG Wünsche & Ideen zu bewegungsorientierten Angeboten erheben / erarbeiten

Zuerst möchten wir in einem Gespräch Ihre Wünsche und Ideen zum Thema „Gesundheitsfördernde Bewegung“ erheben, denn oftmals gibt es viele davon, die aufgrund knapper Ressourcen keine Umsetzung finden. Alle Perspektiven können und sollen gehört werden – von Kindern, Senior*innen, gleichermaßen jene von Pädagog*innen, Betreuungspersonen oder Führungskräften, Ehrenamtlichen oder anderen involvierten Gestalter*innen → ein von Partizipation geprägter Prozess steht im Vordergrund.

Sollten noch keine konkreten Wünsche oder Vorstellungen bestehen, können wir beratend Impulse setzen und aufbauend darauf weiterarbeiten.

Im nächsten Schritt betrachten wir gemeinsam das Entwicklungspotential, vorhandene Ressourcen sowie die Möglichkeit zur Ausgestaltung der Ideen im intergenerativen Kontext.



UMSETZUNG Schritt für Schritt gemeinsam erarbeiten und konkretisieren



KLEIN & GROSS – BEWEGT & GESUND

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

Im Rahmen des Projekts haben wir die einmalige Chance, Sie bei diesem Prozess sowie der Umsetzung zu begleiten. Sie sind Expert*innen in der Arbeit mit Ihren Zielgruppen und wir im Bereich gesundheitsfördernder Bewegung – gemeinsam können wir im wahrsten Sinne des Wortes viel bewegen.



„Klein & Groß – Bewegt & Gesund“ der Titel des Projekts widerspiegelt unseren Fokus und auf dieser Basis möchten wir noch einige **Ideen** für maßgeschneiderte intergenerative Bewegungsaktivitäten vorstellen – **als Impuls zum Weiterdenken.**

- **„Bewegungsgroßeltern“** – Ältere Menschen im Setting Kindergarten/Volksschule
Ältere Menschen – Großeltern von Kindern der Gruppe, Damen/Herren aus Pensionist*innen-Klubs oder Vereinen – setzen gemeinsam mit der Kindergruppe bewegungsorientierte Aktivitäten um. Beispielsweise im Rahmen von Schwerpunktwochen oder Festen, sie leiten und begleiten Spaziergänge oder Wanderungen,...
- **Unsere Spiele** – Ältere Menschen im Austausch mit Gruppen aus dem Setting Kindergarten/Volksschule
Klein und Groß stellen einander ihre Lieblingsspiele, Spiele aus der Kindheit, Lernaufgaben vor – eventuell auch via Videobotschaft, Beschreibung in Briefform oder Zeichnungen. Neben Spielen könnten auch Bewegungsaufgaben oder –aufträge, Rätsel,... ausgetauscht werden.

Für weitere Informationen, einen beratenden Austausch oder konkrete Planungsgespräche – melden Sie sich gerne bei:

Stefanie Spörl

E-Mail: kleinundgross@askoewat.wien

Telefon: 0664/830 45 73



KLEIN & GROSS – BEWEGT & GESUND

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