

PROTOKOLL STARTWORKSHOP „GESUNDES DORF“ GEMEINDE RUDERSDORF

Datum: Mittwoch, 17. Jänner 2024
Uhrzeit: 18:00 Uhr
PROGES: Sandra Gartner und Michelle Bäck, BA
Schriftführerin: Michelle Bäck

1. Teilnehmer*innen

Es haben 63 Personen am Startworkshop teilgenommen. PROGES war durch die Regionalmanagerinnen (RM) Sandra Gartner und Michelle Bäck, BA vertreten. Vorab nahmen die Teilnehmer*innen - anhand eines „Barometers“ - eine subjektive Einschätzung vor, wie gesund ihre Gemeinde ist.

Wie gesund ist Rudersdorf?



Herzlich Willkommen!



2. Begrüßung und Einleitung

Bgm. Manuel Weber begrüßte alle Teilnehmer*innen sehr herzlich.

Danach gab Dr. Brigitte Stöger einen Überblick über die geplanten Inhalte für das Jahr 2024. Im ersten Quartal wird der Fokus auf Osteoporose gelegt. Im zweiten Quartal ist eine Kräuterwanderung und jeweils ein Vortrag und Workshop zum Thema Bewegung geplant. Das Thema Ernährung wird im dritten Quartal aufgegriffen und im vierten Quartal steht das Thema Schmerz im Mittelpunkt.

Vorträge und Workshops Rudersdorf 2024	
1. Quartal (Jänner bis März)	
Vortrag „Wenn Knochen brechen“	
20.3.2024 Kultursaal 18.30h	
Workshop „Osteoporose“	
25.3. Kultursaal 18:30 h	
2. Quartal (April - Juni)	
26.4. Kräuterwanderung 16:00h (Ersatztermin 3.5.)	
Vortrag „Wer rastet, der rostet - Bewegung ist die beste Medizin“	
22.5.2024 Kultursaal 18.30h	
Workshop „Bewegt im Park“ (ab Mitte Juni)	
3. Quartal (Juli - September)	
Vortrag „Macht unsere Ernährung krank?“	
18.9. Kultursaal 18:30 h	
Kochworkshop (2. Oktober in der MS Rudersdorf)	
4. Quartal (Oktober - Dezember)	
Vortrag „Schmerz lass nach!“	
9.10. Kultursaal 18:30 h	
Workshop „Schmerz“	
21.10. Kultursaal 18:30 h	



Danach erläuterte Regionalmanagerin (RM) Sandra Gartner den geplanten Ablauf des Abends und stellt PROGES sowie das kommunale Gesundheitsförderungsprojekt „Gesundes Dorf“ in Form einer Präsentation vor.



3. Bewertung der Gesundheitsthemen

Die RM führten durch die Gesundheitsthemenbewertung und Ideenfindung.



Die Teilnehmer*innen bewerteten unten angeführte gesundheitsbezogene Themen per Dreipunktesystem.



Die Themen mit der höchsten Punkteanzahl sind in der folgenden Tabelle grau schattiert:

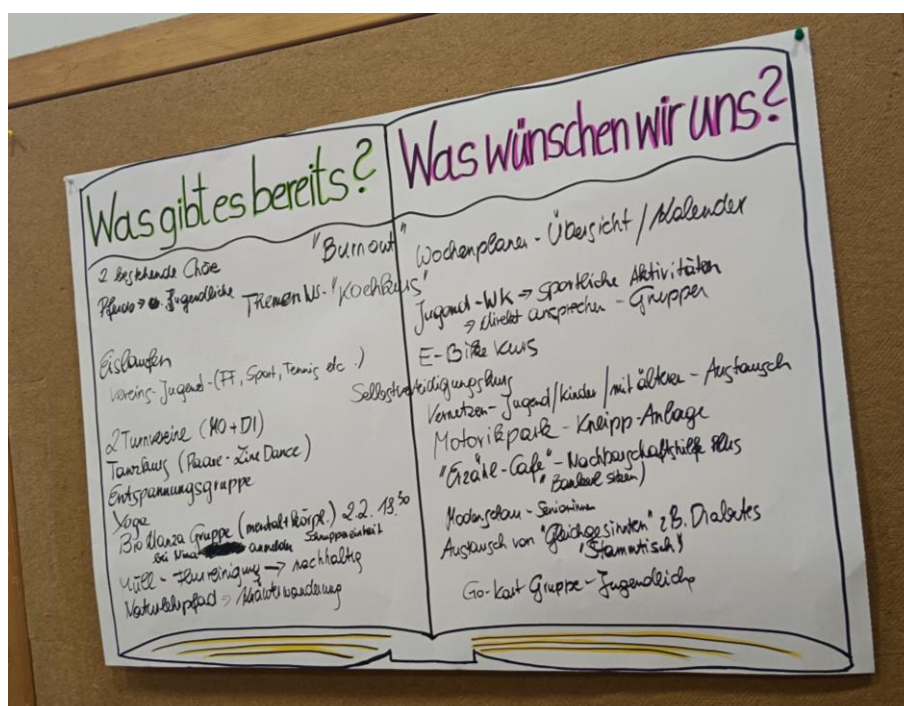
Thema	Punkte
Erholung & Entspannung	36
Kommunikation & soziales Miteinander	31
Psyche & mentale Gesundheit	30
Seniorinnen & Senioren	14
Suchtprävention	2
Kinder & Jugendliche	19
Umwelt & Natur	18
Verkehr & Mobilität	10

4. Ideenfindung

Aufgrund der großen Teilnehmer*innenzahl wurden zur weiteren Bearbeitung allgemeine Themen und Wünsche herangezogen. Die drei Themen mit der höchsten Punkteanzahl werden in der nächsten Arbeitskreissitzung näher behandelt. Im nächsten Schritt wurde auf einem Plakat die bereits vorhandenen Angebote sowie die weiteren Ideen und Wünsche gesammelt.

5. Präsentation der Ergebnisse

Danach erfolgte die Präsentation der Ergebnisse.



Was gibt es dazu bereits?

- zwei bestehende Chöre
- Pferde (Jugendliche)
- Eislaufen
- Vereins-Jugend (FF, Sport, Tennis, etc.)
- zwei Turnvereine (Mo+Di)
- Tanzkurs (Paare, Line Dance)
- Entspannungsgruppe
- Yoga
- Biodanza Gruppe (mental + körperlich)
- Flurreinigung
- Naturlehrpfad

Was wünschen wir uns dazu noch?

- Burnout (bereits in Planung)
- nach Themen organisierter Kochkurs
- Wochenplan Übersicht / Kalender
- Jugend WK – sportliche Aktivitäten
- E-Bike Kurs
- Selbstverteidigungskurs
- Austausch/Vernetzung jung und alt
- Motorikpark
- Kneipp-Anlage
- „Erzähl-Cafe“ – Nachbarschaftshilfe plus
- Modenschau (Senior*innen)
- Austausch von Gleichgesinnten / Stammtisch z.B. bei Diabetes
- Go-Kart Gruppe
- Aufleben des JUZ (Jugendzentrum)

Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer*innen für die Ideen und Vorschläge!
Diese bilden die Basis für die Weiterarbeit im Rahmen des Arbeitskreises.

Findung eines Arbeitskreises

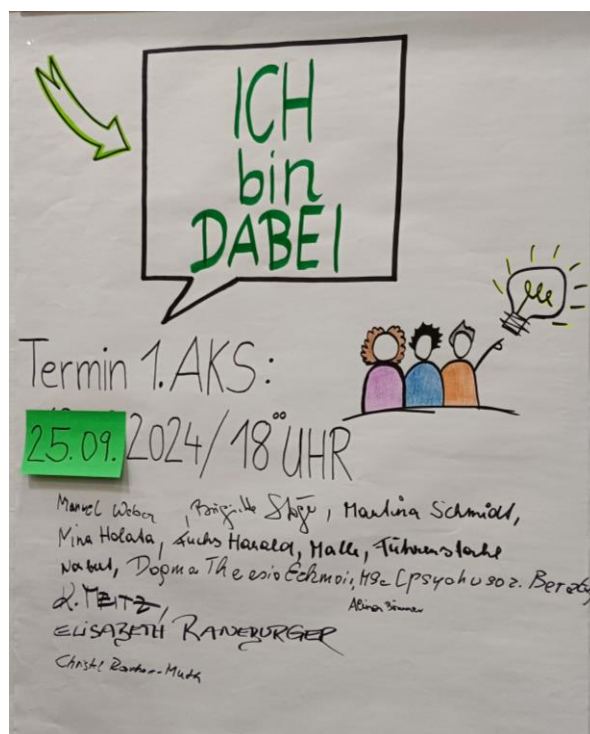
Es haben sich vorläufig **12 Personen** für die Mitarbeit im ehrenamtlichen „Gesunden Dorf“ Arbeitskreises ausgesprochen.

Wir danken für die Bereitschaft zur Mitgestaltung!

Der Termin für die 1. Arbeitskreissitzung ist der **Mittwoch, 25. September 2024, um 18:00 Uhr**. Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Die Information kann weitergeleitet und weitere Personen können gerne teilnehmen.

Jene Personen, die sich für die Mitarbeit gemeldet haben, erhalten Termingerech eine Einladung für unsere 1. Arbeitskreissitzung von der Gemeinde.



Gemeinsam für mehr Gesundheitsförderung in der Gemeinde!



Bleiben Sie informiert! Neuigkeiten und Informatives finden Sie auch auf folgenden Seiten:

- Gesundes Dorf Homepage: [Gesundes Dorf PROGES](#)
- Gesundes Dorf Facebook Seite: [Gesundes Dorf Facebook](#)
- ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse) Vorsorge und Gesundheitsprojekte: [ÖGK Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsprojekte](#)