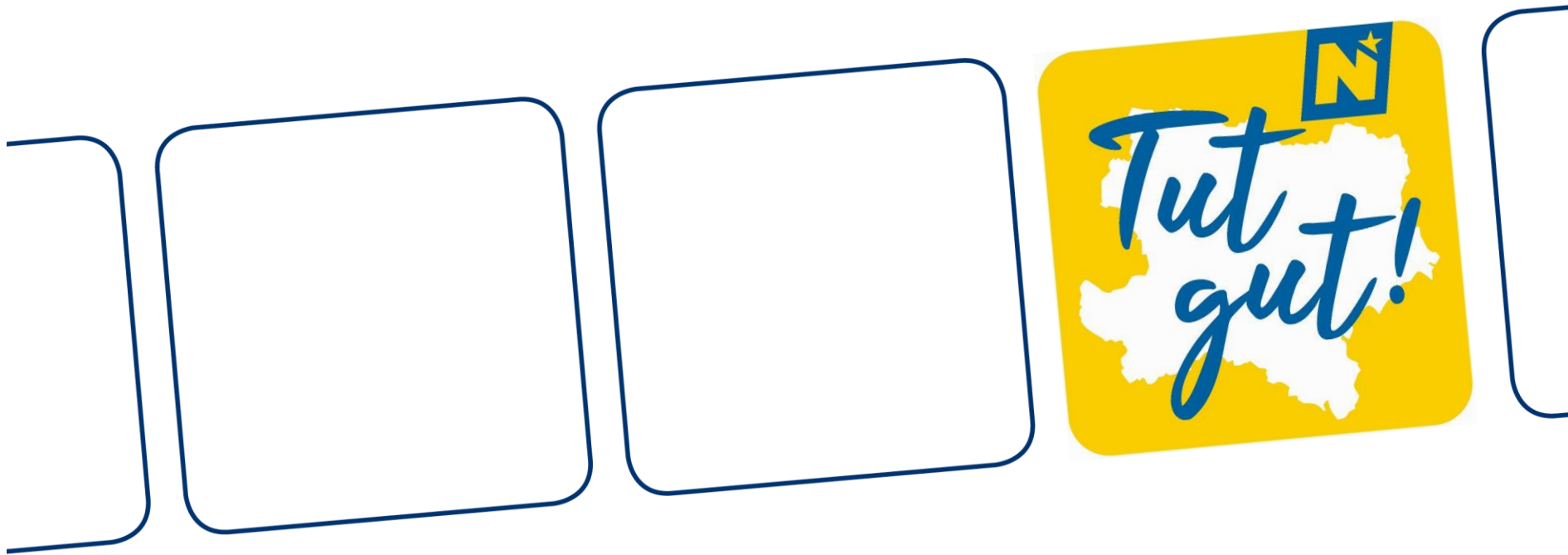




Gesunde Gemeinde
Neues von „Tut gut!“

www.noetutgut.at

Wilma Preimel, BA

Gesunde Gemeinde & Covid-19



- 2020 fanden **578 Arbeitskreise** statt
- **47%** der geplanten Veranstaltungen **abgesagt**
- ca. 1/3 der Gesunden Gemeinden **aktiv** in Corona-Maßnahmen eingebunden
- **176 Corona-Aktivitäten** (*Einkaufsdienste, Info & Aufklärung, Teststraße etc.*)



Umfrage zu Corona-Folgen

- Jeder 5. leidet mental unter Corona-Folgen
- Fast 1/3 der Befragten hat sich weniger bewegt
- 12% ernähren sich weniger gesund als vor der Krise
- Rund 40% im Homeoffice tätig

Learnings von Corona:

- Erhöhter Stellenwert Gesundheit (eigene & Familie)
- Gefühl der „Freiheit“ hat neue Bedeutung
- Wichtigkeit sozialer Kontakte
- Vorsatz wieder bewusster zu leben (Bewegung, Ernährung)

Schwerpunkte „Tut gut!“



2. HJ 2021

Mentales



1. HJ 2022

Ernährung



2. HJ 2022

Bewegung



Mentales Angebot



- NEU: „**Weisheit kennt kein Alter.** Die zweite Lebenshälfte mit Freude meistern.“
- NEU! <https://www.noetutgut.at/schwerpunkte/mental-fit/>
- Gewinnspiel bis 15.11.
- Online Vorträge
- Praxis guter Beispiele „Wege aus der Einsamkeit & soziale Isolation“



Live Online Vorträge-Zoom



18.10. Glücksformeln (als Video verfügbar)

03.11. Stress lass nach (als Video verfügbar)

16.11. Ich einmal anders

29.11. Weisheit kennt kein Alter

14.12. Herzensangelegenheiten

Start jeweils 19h, Anmeldung über die HP

- Vortrag steht danach als Video zur Verfügung, bis Jahresende

Weiters: Digitale Kurzinputs mit Referenten von Treff.Punkt.Gesundheit; 3-5min; zB. Ärztinputs, Ernährungstipps, Bewegungstipps, usw.; Jedes Monat kommt ein neues Thema. Wird endlos verfügbar sein.

GGs können sich Bild zu Referenten machen

Mentales Angebot



- **Demenz-Service NÖ:**
- Angebot wurde auf NÖ ausgerollt
kostenloses Vortragsangebot & Aktionstag
- Praxis guter Beispiele „Wege aus der Einsamkeit & soziale Isolation“: Broschüre mit gesammelten Projekteinreichungen ist online unter der Kategorie „Infomaterial“ abrufbar
- <https://www.noetutgut.at/schwerpunkte/mental-fit/>
- Druckversion wird an alle Gemeinden in Nö ausgesendet.



Ernährung



- NEU: Ernährungskonzept
 - Schwerpunkt mit 3 Modulen: Vortrag/Kochworkshop/Ernährungs-Experiment)
- NEU: Broschüre Jausenrezepte
- Jausenküche in VS- Pilotphase
- Ziel: Erproben, inwieweit es möglich ist, dass PädagogInnen gemeinsam mit Kindern Gesunde Jause zubereiten
- 3 Pilotschulen bis Ende SS 2022



„Tut gut!“ - Pausensnacks
Vielfältige Rezeptideen für die gesunde Jause,
frisch und schnell zubereitet!

Wander- und Schrittwewege:



- 10 Jahre Schrittwewege: Überklebungs-Tour & gpx Daten
- Umfrage zu Wanderwegen: 50% von Familien genutzt
- Wanderbox wieder 2022 bestellbar

An infographic titled 'SCHRITTEWEG TÄGLICH Gehen' with the subtitle 'Klub 10.000 BEWEGEN'. It lists three routes: ROUTE 1: 7.430 SCHRITTE / 5,2 KM (blue dot), ROUTE 2: 8.430 SCHRITTE / 5,9 KM (yellow dot), and ROUTE 3: 7.140 SCHRITTE / 5,0 KM (green dot). Below the routes, it states: 'Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen.' and includes silhouettes of people walking and a dog. A map of the Haunoldstein area shows the routes. The 'Tut gut!' logo is in the top right. The website 'www.noetutgut.at' is at the bottom right.

SCHRITTEWEG TÄGLICH Gehen
Klub 10.000 BEWEGEN

GESUNDES HAUNOLDSTEIN

ROUTE 1:
7.430 SCHRITTE / 5,2 KM

ROUTE 2:
8.430 SCHRITTE / 5,9 KM

ROUTE 3:
7.140 SCHRITTE / 5,0 KM

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen.

Haunoldstein

Tut gut!

www.noetutgut.at



Wandererwachen 24.4.2022



- ✓ Anmeldung bei christian.paumann@noetutgut.at ab sofort möglich, bis 13.3. 2022
- ✓ Jede teilnehmende Gemeinde bekommt 2 „Tut gut!“-Wanderpackages zur Verfügung gestellt
- ✓ Übermittlung von Plakat- und PDF-Vorlagen für die lokale Bewerbung
- ✓ Überregionale Bewerbung Ihres lokalen „Tut gut!“-Wandererwachens auf der Website www.noetutgut.at/wandertag (aktuelle Inhalte ab 01. April 2022)





**Ich freue mich auf unser gemeinsame Arbeit für die Gesunde
Gemeinde**

Wolfgang Perin