Presseinfo:
Graz, 1. Dezember 2020

Leitfaden „Orte Bewegen Generationen“

Gesundheitsfonds Steiermark fördert die Prozessbegleitung

Gemeinden haben die Möglichkeit, ihr unmittelbares Umfeld für BürgerInnen bewegungsfreundlicher und attraktiver zu gestalten. Ob Menschen sich ausreichend bewegen, ist nicht nur von individuellen und sozialen Faktoren abhängig, sondern auch davon, wie Rahmenbedingungen und Möglichkeiten zur Bewegung sowie für einen aktiven Lebensstil bereitgestellt werden.

Für die Schaffung von Rahmenbedingungen wurde der Leitfaden „Orte Bewegen Generationen“ von ExpertInnen erarbeitet und richtet sich an lokalpolitische EntscheidungsträgerInnen mit wertvollen Anregungen sowie Hilfestellungen für die Praxis, wie ein bewegungsfreundliches Lebens- und Wohnumfeld geschaffen werden kann. Für die Planungsphase stehen ExpertInnen zur Verfügung, die effektiv und ressourcenschonend unterstützen können.

Gemeinden können viel bewegen

Die Empfehlung von mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche erfüllt knapp ein Viertel der steirischen Bevölkerung. Von SteirerInnen zwischen 35 und 44 Jahren bleiben rund die Hälfte unter den Empfehlungen von mindestens 150 Minuten. Ab 75 Jahren erfüllen zwei Drittel die Empfehlungen nicht.

„Gesundheit findet im täglichen Leben statt. Das unmittelbare Lebens- und Wohnumfeld ist eine wichtige Voraussetzung, um die Bewegung im Alltag für alle Altersgruppen zu fördern“, betont **Gesundheitslandesrätin Juliane Bogner-Strauß**. „Wichtig ist auch, die BürgerInnen miteinzubeziehen. Sie wissen am besten, wo der Schuh drückt: Sind Alltagserledigungen gut zu Fuß möglich? Gibt es Plätze und Parks die zum Verweilen, Begegnen und Bewegen beitragen?“, ergänzt **Petra Wielender, Projektleiterin vom Gesundheitsfonds Steiermark**. Attraktiv gestaltete Wege und Plätze fördern nicht nur die körperliche Aktivität, sondern auch den Sozialkontakt in der Nachbarschaft.

Gemeinden leben bewegt

Die Gestaltung von öffentlichen Räumen ist ausschlaggebend für die Art und Weise wie sie von Menschen genutzt werden. Die Straßengestaltung, die Landnutzung, das öffentliche Transportsystem, die Lage von öffentlichen Gebäuden und Einrichtungen der Grundversorgung, von Freizeiteinrichtungen, Parks, Betreuungseinrichtungen sowie Schulen beeinflussen das Bewegungsverhalten der Bevölkerung im Alltag. Je mehr Wege sicher zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegt werden können, desto höher ist das Potenzial für ein gesundes Bewegungsverhalten. So gilt es, die Möglichkeit für einfache Neu- und Umgestaltungen in der Gemeinde zu erkennen und entsprechende Maßnahmen gemeinsam zu setzen.

Generationenspielplatz

Zentrale Aspekte eines Generationenspielplatzes sind die körperliche und geistige Fitness von Jung und Alt zu erhalten und zu steigern. Die Idee dahinter ist ein „Outdoor-Bewegungspark“ mit unterschiedlichen Trainingsgeräten und –anlagen. Ein Ort, an dem sich alle Generationen körperlichen und altersgerechten sportmotorischen Herausforderungen stellen können. Ein Generationenspielplatz soll ausreichend Platz für verschiedene Bewegungsangebote bieten, aber auch Raum für Kommunikation und Erholung.

Förderung für eine Prozessbegleitung

Für die Prozessbegleitung in der Planungsphase können steirische Gemeinden beim Gesundheitsfonds Steiermark **von 1. Jänner 2021 bis 30. Juni 2022** um eine Förderung ansuchen.

Im Leitfaden sind zwei Projekte beschrieben, „Gemeinden leben bewegt“ und der „Generationenspielplatz“. Für die Begleitung der Planung im Projekt „Gemeinden leben bewegt“ gibt es eine Förderung von bis zu € 5.500,- und für die Begleitung der Planung im Projekt „Generationenspielplatz“ gibt es eine Förderung von bis zu € 4.400,-.

Es wurden über 25 ExpertInnen auf den Leitfaden „Orte Bewegen Generationen“ geschult und stehen den steirischen Gemeinden zur Verfügung. Sie begleiten die Analyse- und Planungsschritte und können auch durch ihre langjährige Zusammenarbeit mit Gemeinden wertvolle Erfahrungen und Ideen einbringen. Sie zeigen als unabhängige Fachpersonen Potenziale, wie Gemeinden bewegungsfreundlicher und attraktiver gestaltet werden können. Bereits kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben.

Hintergrund

In den steirischen Gesundheitszielen nimmt die Förderung der Bewegung aufgrund unzureichender Bewegungsniveaus in allen Altersgruppen der Bevölkerung einen zentralen Stellenwert ein.

Eine wichtige Voraussetzung, um körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren, ist ein bewegungsfreundliches Lebens- und Wohnumfeld zu schaffen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Bewegung im Alltag das körperliche Wohlbefinden fördert, und der Entstehung von Krankheiten entgegenwirkt. Der Leitfaden wurde im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark von der FH JOANNEUM, Institut Gesundheits- und Tourismusmanagement, entwickelt.

Weitere Informationen finden Sie unter https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesundheitsziele-steiermark/bewegung/

Rückfragehinweis:

Gesundheitsfonds Steiermark, Bernadette Matiz, MAS

Tel. +43 (0) 316 877-4963 oder E-Mail: bernadette.matiz@gfstmk.at