



4 Gemeinden am Wörther See & Fit im Rosental – Gemeinsam Gesundheit gestalten

Die Kärntner Volkshochschulen

Das Gesundheitsförderungsprojekt „4 Gemeinden am Wörther See & Fit im Rosental – Gemeinsam Gesundheit gestalten“, wird von den Kärntner Volkshochschulen in Kooperation mit der Gesunden Gemeinde angeboten. Es soll GemeindebürgerInnen, vom Kindergarten bis ins hohe Alter, vor Ort teilnehmerInnenorientiert die Auseinandersetzung mit den Bereichen Ernährung, Bewegung, Work Life Balance und den Lebenskompetenzen ermöglichen und helfen, durch ein konkretes und bewusstes Verhalten, einen Beitrag zur eigenen Gesundheit zu leisten. Im Rahmen eines institutionsübergreifenden Projekts werden die körperliche, psychische und soziale Gesundheit thematisiert, bearbeitet und er- bzw. gelebt.

Kindergärten, Schulen und Gemeinden beeinflussen durch die Unterrichts- und Beziehungsgestaltung, die organisatorischen, räumlichen und sozialen Rahmenbedingungen das Wohlbefinden von Kindern, Eltern, Angehörigen und PädagogInnen.

Im Rahmen eines institutionsübergreifenden Projekts soll die körperliche, psychische und soziale Gesundheit thematisiert, bearbeitet und er- bzw. gelebt werden. Das Besondere an diesem Projektkonzept ist der Einbezug aller Bildungseinrichtungen und deren Umwelt. Wir vertreten einen ganzheitlichen Ansatz, der es allen Beteiligten ermöglicht, sich mit dem Thema Gesundheit in allen Facetten zu beschäftigen und in einem weiteren Schritt Veränderungsprozesse einzuleiten. Wir alle wissen um die Bedeutung unseres größten Kapitals – unserer Gesundheit – vernachlässigen diese aber in beinahe allen Lebensbereichen. Geben wir unseren Kindern und uns selbst eine Chance, die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden wieder in den Mittelpunkt zu stellen.

Zielgruppe

- Kindergartenkinder und Schulkinder der Volksschulen und Neuen Mittelschulen
- Eltern und Familienangehörige
- PädagogInnen
- GemeindebürgerInnen

Lernort(e)

Als Lernorte dienen die Bildungseinrichtungen und Räumlichkeiten in den Gemeinden, da die Maßnahmen direkt vor Ort durchgeführt wurden.

Inhalt(e)

Im Rahmen des Projekts stand das Programm der Gesundheitsförderung auf vier Säulen:

- „Gesunde Ernährung“
- „Bewegung“
- „Life Balance“
- „Lebenskompetenzen“

Gesundheit soll zum „Jahresthema“ in den Bildungseinrichtungen und Gemeinden werden. Im Kleinkindalter bauen die PädagogInnen und Eltern die Themen spielerisch in den Tag ein, in den Schulen wird versucht, das Thema von allen möglichen Blickwinkeln und in allen Facetten zu begreifen, zu erforschen und zu erleben, um damit die eigene und die Gesundheit der Mitmenschen in den Mittel-

punkt zu stellen. Um dies umzusetzen, sind gesunde Rahmenbedingungen notwendig, die durch dieses Projekt in den Gemeinden geschaffen werden sollen. Ein besonderer Schwerpunkt in diesem Projekt liegt auf den Lebenskompetenzen.

Gesunde Ernährung:

In unserer schnelllebigen Zeit bleibt kaum Raum für entspanntes und gesundes Essen in der Gemeinschaft. Fast und Junk Food überwiegen unseren Ernährungsplan. Viele Menschen müssen erst wieder lernen, wie gut Lebensmittel aus der Region schmecken, vor allem, wenn man daraus selbst ein schmackhaftes Gericht zaubert – und dies alles in einem überschaubaren zeitlichen Rahmen.

Bewegung und Sport:

Mehr als ein Drittel des Tages verbringen Menschen, je nach Beschäftigung in vorwiegend sitzender oder stehender Position. Eine einseitige Haltung bzw. Belastung oder Bewegungsmangel führen vermehrt zu Beschwerden beispielsweise im Bereich der Rückenmuskulatur, zu Schonhaltungen, Verspannungen und Gewichtszunahmen. Dem kann durch gezielte und regelmäßige Bewegung entgegengewirkt werden. Zu Beginn kostet es Überwindung, sich sportlich zu betätigen. Die positiven Nebenwirkungen, wie eine bessere Körperhaltung, mehr Kondition und Rhythmusgefühl, stellen sich aber sehr bald ein. Gemeinsam macht Bewegung natürlich noch mehr Spaß.

Entspannungstechniken & Work- Life-Balance

Work-Life-Balance, das ausgewogene Verhältnis zwischen Arbeit/ Schule und Privatleben (Familie, Partnerschaft, Sport und Freizeit), wird immer mehr zu einem gesellschaftspolitischen Thema. Diese Balance zu finden, ist oftmals nicht einfach. Mit Hilfe von geschulten TrainerInnen kann Entspannung durch einfache Übungen für Körper und Geist herbeigeführt werden. Man lernt, vorhandene Stärken zu nutzen und auf diesen Ressourcen aufzubauen, um stressigen Momenten mit einem Lachen zu begegnen.

Lebenskompetenz

„Lebenskompetenzen sind diejenigen Fähigkeiten, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen (WHO 1994).“ Ein gesundes und kompetentes Miteinander verlangt sehr viel Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und ein Verantwortungsbewusstsein für sich und andere. Um dies entstehen zu lassen und zu leben, braucht es eine gefestigte Grundlage – für mehr Toleranz, Kommunikation und soziales Engagement. Aber es braucht auch Selbstschutz um ungesunden Lebensmustern und Suchtverhalten Paroli zu bieten.

Lernformen

Wie in allen Kursen und Projekten der Kärntner Volkshochschulen stehen die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Neben Vorträgen zu spezifischen Themen für PädagogInnen, Eltern, Familien und GemeindebürgerInnen, deren Auswahl sich auf aktuelle Brennpunkte konzentrierte, wurden die Maßnahmen aus den vier Säulen an die individuellen Bedarfe der Kinder und Jugendlichen angepasst. Die Inhalte wurden lebensweltnah und alltagspraktisch vermittelt, um die Freude am Thema Gesundheit zu wecken und diese sofort und nachhaltig, sowohl zu Hause als auch im Schul- und Kindergartenalltag, umzusetzen.

Partner/innen

Land Kärnten, UA Sanitätswesen, Gesunde Gemeinde, Marktgemeinde Moosburg, Gemeinde Krumpondorf am Wörther See, Gemeinde Pörtschach am Wörther See, Marktgemeinde Velden am Wörther See, Gemeinde St. Margareten im Rosental, Stadtgemeinde Ferlach, Marktgemeinde St. Jakob im Rosental, Gemeinde Zell im Rosental;

KONTAKT

Mag.^a (FH) Gloria SagmeisterMail: g.sagmeister@vhskt.n.at