

## IDEENBÖRSE GRÄTZELINITIATIVEN

Sie haben eine Idee oder überlegen, wie Sie selbst zu einem guten Miteinander und einem gesunden Leben im Grätzl beitragen können? Dann machen Sie mit!

Unter dem Motto „Ihre gesunde Idee ist gefragt!“ unterstützt Sie die Wiener Gesundheitsförderung – WiG bei der Finanzierung Ihrer Initiative mit bis zu 300 Euro für Sachkosten.

Die folgenden – bereits umgesetzten – Grätzelinitiativen sollen als Inspiration für Ihre eigene Initiative dienen! Das Rad muss nicht neu erfunden werden. Sie können gerne eine der Ideen übernehmen oder sich daran orientieren. Oder Sie entwickeln eine ganz eigene Idee für Ihr Grätzl, Ihre Nachbarschaft - Ihre gesunden Ideen rund um Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit und gesunde Lebenswelten sind herzlich willkommen!

Wenn Sie aktiv werden möchten, melden Sie bitte sich beim WiG-Projektbüro - queraum. Die Mitarbeiter\*innen unterstützen Sie gerne bei der Einreichung Ihrer Grätzelinitiative bei der Wiener Gesundheitsförderung – WiG.

### Information, Beratung:

WiG-Projektbüro – queraum

Tel: +43 1 / 958 09 11

E-Mail: [gesunde.idee@gesundebezirke.at](mailto:gesunde.idee@gesundebezirke.at)

[www.gesunde-idee.at](http://www.gesunde-idee.at)



<https://www.wig.or.at/foerderungen>

## IDEENBÖRSE GRÄTZELINITIATIVEN

### THEMA: GESUNDE ERNÄHRUNG

<p><b>Summer-Smoothie-Station</b></p>  <p>© Junges Volkstheater</p>	<p>Das Junge Volkstheater veranstaltete Ende Mai 2018 das Festival Wien5 im 5. Bezirk. Während des Festivals wollten Ines (die selbst Bewohnerin Margaretens ist) und Nele Smoothies frisch zubereiten und in der Grätzeloase am Vorplatz des Neunerhauses ausschenken. Die Smoothie-Station hat so nicht nur den jungen Menschen, die ihre Stücke präsentierten, eine gesunde Stärkung geboten, sondern auch allen vorbeikommenden Passant*innen.</p>
<p><b>Gesunde ADOLO-Smoothie-Party</b></p>  <p>© Brigitte Roehrenbacher</p>	<p>Bei der Smoothie-Party wurden aus Obst- aber auch Gemüsesorten Smoothies hergestellt und mit Schnittlauchbroten verkostet. Denn Gesundheit und gute Entwicklung der Kinder ist für die ADOLOS (= Kinder der Adolf Loosgasse) ein wichtiges Thema. Den Initiator*innen war und ist es ein großes Anliegen, vor allem mit und für die Kinder aus der Anlage spielerisch Gesundheitsförderliches schmackhaft zu machen!</p>
<p><b>Gesundes Kochen zum Mitmachen &amp; Mitnaschen</b></p>  <p>© Robert Wallner</p>	<p>Beim Grätzelfest am Volkertplatz stand das Thema „Gesundheit“ im Vordergrund. Zwei Bewohner*innen wollten eine gesunde Alternative zu Würstel und Bier anbieten und dabei gleich zeigen, wie viel Spaß Kochen machen kann. Gemeinsam mit größeren und kleineren Besucher*innen des Festes wurden Gemüsepfannen mit Reis zubereitet und kostenlos verteilt. Vor allem die Kinder und Jugendlichen hatten große Freude daran, selbst mitzuhelfen, Gemüse zu schneiden und im großen Topf zu rühren!</p>

### THEMA: GESUNDE BEWEGUNG

<p><b>Auf zum Frauenlauf!</b></p>  <p>© Projektbüro Gesunde Idee</p>	<p>Zwei Jugendliche aus Mariahilf haben es sich zum Ziel gesetzt, gemeinsam mit anderen Mädchen aus dem Bezirk fit zu werden und zu bleiben. Sie haben andere motiviert mitzumachen und sind gemeinsam als Team zum Frauenlauf angetreten! Zur Vorbereitung wurden zwei Trainingseinheiten mit einer Sportlehrerin organisiert. Die Trainings fanden am Nachmittag statt. Nach dem Lauf haben sie sich noch gemeinsam bei Obst und einer kräftigenden, gesunden Jause gefeiert und weitere (Lauf-)Pläne geschmiedet.</p>
<p><b>Pilates in Gebärdensprache</b></p>  <p>© pexels mikhail nilov</p>	<p>Eine Pilatestrainerin – selbst gehörlos – weiß, wie wenig Sportangebote es für Menschen mit einer Hör-Beeinträchtigung gibt. In Gebärdensprache hat sie mit dieser Initiative anderen gehörlosen Personen mit Pilates zu mehr Bewegung, Kraft und gesunder Haltung verholfen.</p>

### Yoga am Sonntag



© Carla Gonzales

Yoga kann dabei helfen, Entspannung zu finden und Energie für den Alltag zu tanken. Um Frauen, die weniger Zugang zu den üblichen Sport- und Bewegungsangeboten haben, diese Möglichkeit zu eröffnen, initiierten Akbayir Yasemin und Natalia Catanea die Gruppe „Yoga am Sonntag“. Es trafen sich regelmäßig etwa zwölf Frauen unterschiedlicher Herkunft und verschiedener Muttersprachen, um beim gemeinsamen Yoga-Training Geist und Körper etwas Gutes zu tun. Bei schönem Wetter traf sich die Gruppe im Augarten. Für die Teilnehmer\*innen ist das Angebot sehr wichtig geworden.

### Gesundheitsgymnastik mit Thera-Bändern



© pexels mikhail nilov

Die Teilnehmer\*innen der Kurse im Frauentreff haben sich schon lange ein Bewegungsangebot gewünscht. Gemeinsame Spaziergänge trafen den Bedarf der Gruppe nicht so recht. Als die Frauen das Thera-Band als Trainingsgerät kennenlernten, waren sie begeistert. Um allen Frauen gleichberechtigt die Möglichkeit zu geben, Übungen mit dem Thera-Band zu machen, wurden mehrere Bänder gekauft. Diese können nun auch von anderen Gruppen verwendet werden. Da die Übungen einen guten Ausgleich zum Lernen im Sitzen schaffen und Bewegung in der Gruppe gleich viel mehr Spaß macht, wird nun vor und nach den Kursen in kurzen Einheiten gemeinsam trainiert.

### GESAGT – GETANzt!



© Welte

Kinder haben in der Jugendzone 16 das Tanzbein geschwungen, ihre Kreativität in einem neuen Raum ihrer Nachbarschaft entfaltet und gemeinsam neue Bewegungsideen entwickelt. An der Initiative haben Kinder aus vielen verschiedenen Institutionen aus Ottakring teilgenommen und konnten so neue Kontakte knüpfen. Die Kinder haben sich viel bewegt und gemeinsam getanzt. Geendet haben die Einheiten mit einer gemeinsamen Obstjause. Die Kinder hatten unglaublich viele Ideen, die in die Tanzübungen eingebaut wurden. Eine Mutter meinte zur Tanzvermittlerin, dass die Kinder „wirklich die Tage gezählt haben bis zum nächsten Termin“.

### Freiluft-Workout



© Florian Polsterer

Immer flexibel bleiben: Im 22. Bezirk wurde der öffentliche Raum zum Trainingsplatz. Beim Street-Workout konnten alle mitmachen – egal, ob mit oder ohne Vorkenntnisse, ob alt oder jung. Und zur Stärkung gab es ein gesundes Buffet mit Obst, Gemüse und selbstgemachten Powerriegeln, um allen – auch der mittlerweile gar nicht so kleinen Freiluft-Workout-Community – die Bedeutung gesunder Ernährung im Sport näherzubringen.

### Tai-Chi im Augarten



© Anton Neuhauser

Tai-Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre, die sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit auswirken kann. Die entspannten, lockeren und fließenden Bewegungen stärken Kraft, Beweglichkeit, Körperkontrolle und -balance. Tai-Chi wird langsam geübt und eignet sich daher für alle Menschen – egal, ob alt oder jung. Minh-Chau Nguyen praktiziert Tai-Chi seit seiner Jugend und wollte sein Wissen auch an andere Menschen weitergeben. Eine Wiese im Augarten war der „Trainingsraum“ für die wöchentlich stattfindenden Tai-Chi-Stunden. Die Teilnahme war kostenlos, Vorkenntnisse nicht notwendig.

## 1. Senioren-Olympiade



© Karlheinz Kohl

„Nicht dem Leben Jahre geben, sondern den Jahren das Leben geben“ war das Motto in der Brigittenau! Bei der „1. Senioren-Olympiade“ sollten so viele Personen wie möglich miteinander Spaß haben, gemütliche, spannende und abwechslungsreiche Stunden verbringen, die bei einer Siegerehrung und einem Imbiss ausklangen und nachwirkten. Bei der Olympiade gab es insgesamt 13 Stationen (z.B. Dosen werfen, Wäsche aufhängen, Sudoku oder „Bauerngolf“). Die Teilnehmer\*innen konnten die Reihenfolge der verschiedenen Spielstationen selbst wählen. Am Ende gab es Urkunden und Give-Aways für alle!

## THEMA: SEELISCHE UND SOZIALE GESUNDHEIT

### Forumtheater



© Gesunde Leopoldstadt

Eine Schauspieler\*innen-Gruppe führte am Gesundheits- & Sozialfest am Praterstern ein Zeitungs-Theaterstück zum Thema „Gesundheit“ auf. Aufgrund der positiven Erfahrungen wollte die Gruppe erneut auftreten: Geplant war das Forumtheater am Grätzelfest der Kulturen am Volkertplatz. Aufgrund der Gegebenheiten vor Ort (es kommen viele Kinder und Jugendliche), wurde das Forumtheater kurzerhand zum Playbacktheater und die kleinen und größeren Besucher\*innen konnten gar nicht genug vom Improvisationstheater bekommen!

### Terrassengarten



© Boris Matosevic

Eine Wohnhausanlage am Handelskai hat 300 Bewohner\*innen und die Gemeinschaft besteht aus ganz unterschiedlichen Menschen, was Herkunft, Muttersprache oder Alter betrifft. Auf der wiedereröffneten Terrasse können die Mieter\*innen einen Gemeinschaftsgarten nutzen. Damit die acht Beete in der Nachbarschaft bekannt werden und sich genügend Menschen finden, die diese betreuen, hat ein Pflanz-Fest mit gesunder Jause stattgefunden! Der Gemeinschaftsgarten lässt die Nachbarschaft enger zusammenrücken.

### Mal dich frei!



© Claudia Hannemann

Zwei Bewohner\*innen organisierten eine offene Malgruppe im Nachbarschaftszentrum in Ottakring. Unter fachlicher Anleitung einer der beiden haben sich Erwachsene – teilweise zum ersten Mal – kreativ ausgetobt, Farben ausprobiert, mit den Fingern und Pinseln gemalt, gemeinsam und für sich gezeichnet und collagiert. Die Werke wurden ausgestellt und die Freude an der freien Gestaltung ohne Vorgaben – und ohne Vorwissen – geweckt. „Wir haben uns regelmäßig zum Malen getroffen, neue Techniken und Materialien ausprobiert, den Flow und ungeahnte Talente entdeckt, auch nebenher einige Probleme gelöst und hinter uns gelassen“, so eine der Initiator\*innen.

### Spielnachmittage für Jung & Alt



© Caritas Stadtteilarbeit

Im Gemeindebau Mühlweg 43 fanden 2018 einmal monatlich gemütliche Spielenachmittage für Jung und Alt statt. Das Ziel dabei war, sich auszutauschen und besser kennenlernen. Gespielt wurden „alte“ und „neue“ Spiele, jede und jeder hat etwas Neues kennen gelernt!

### Stress lass nach!



© Dagmar Komers

Die Initiator\*innen organisierten einen Workshop zum Thema „Gelassenheit“. Dieser konnte im Nachbarschaftszentrum Ottakring stattfinden. Die Teilnehmer\*innen machten sich ein Bild ihrer persönlichen Stressverursacher und förderten ihre Selbstwahrnehmung. Dadurch entwickelten sie Stresskompetenz für den Alltag. „Grundsätzlich geht es darum, sich selbst achtsam wahrzunehmen und zu beobachten, um das eigene Verhalten zu reflektieren und dadurch Schritt für Schritt angemessene Veränderungen in den eigenen Lebensalltag zu verankern und zu integrieren“, sagt die Kursleiterin. Mithilfe von Meditation und Entspannungstechniken ging es auch um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen An- und Entspannung. „Es geht darum, die eigene Balance wiederzuentdecken und sich selbst die Zeit zu gönnen, die es braucht, damit die Gelassenheit sich niederlässt und nicht ein Überraschungsgast bleibt.“

### Malatelier mit Mal- und Gestaltungstherapeutischen Methoden



© Designpics.com

In Ottakring gibt es ein Malatelier für Kinder zum Experimentieren und Ausprobieren von verschiedenen Materialien und Techniken. Es wird z.B. zur Musik gemalt, nach einem Märchen oder in einer Fantasiereise. Nach dem Malen können die Kinder etwas über ihr gestaltetes Objekt erzählen und wie es ihnen dabei ergangen ist. So konnten sie den Gestaltungsprozess reflektieren und aufgetauchte Gefühle benennen. Die Initiator\*innen möchten so die Kinder in ihrem Selbstwert stärken und ihnen eine Möglichkeit geben sich auszudrücken. Durch Malen in einem geschützten Rahmen können neue Ressourcen entdeckt werden.

### Zeit zum Innehalten – mit Achtsamkeit zur Gelassenheit



© Designpics.com

Wegen der alltäglichen Belastungen in beruflichem oder privatem Umfeld soll mit dieser Initiative im 16. Bezirk mit angeleiteten Übungen zum Thema Achtsamkeit, Entspannung und Meditation ein Ausgleich für den Alltag geschaffen werden. Eine gezielte Herangehensweise, um die eigenen Ressourcen (wieder) zu entdecken ist eine präventive Maßnahme und eine aktive Unterstützung für Stressbewältigung im Alltag. Dies erhöht das eigene Wohlbefinden und die persönliche Zufriedenheit. Außerdem geht es darum, das Miteinander in der Nachbarschaft zu stärken und sich einander zu nähern.

### Herbststraßenfest – Hausgrillerei in der Herbststraße



© Angelika Neuner

Drei Hausparteien eines Gründerzeitenhaus in Ottakring hatten die Idee zu einem gemeinsamen Fest. Dieses fand im Hinterhofgarten statt. Es war das erste Mal, dass alle Parteien im Haus in einer angenehmen Atmosphäre zusammenkamen. Die Initiative wollte so ein Kennenlernen unter den Hausbewohner\*innen und einen guten Kontakt ermöglichen, der das Zusammenleben untereinander verbessert. Neben viel Gemüse und Halloumi gab es gute Salate und Limonade aus selbstgemachtem Sirup vom Garten und vieles mehr. Für Unterhaltung sorgten geliehene Spielsachen (z. B. Tischtennistisch) vom Leila (Leihladen).

### Gemeinsam kreativ im Advent



© Laura Stark, Iris Hinterlehner

Zwei Bewohner\*innen des 15. Bezirks haben eine Gruppe gegründet, bei der Interessierte gemeinsam Adventkränze bzw. -gestecke gestalten konnten. Bei einer gemeinsamen Adventjause ist sehr leicht die vorweihnachtliche Stimmung entstanden!

<p><b>Gemeinschaftsbeete</b></p>  <p>© Angelika Gößler</p>	<p>Grünoasen machen ein Grätzl lebenswerter – am Volkertplatz warteten sechs Gemeinschaftsbeete auf die sorgsame Betreuung durch garten-begeisterte Anwohner*innen. Die Initiative zweier Bewohner*innen widmet sich der gemeinschaftlichen Bestellung dieser Beete. Interessierte Anwohner*innen und eine Kindergruppe der Volksschule Vereinsgasse haben sich so an einigen Tagen zusammengefunden, um zu pflanzen, jäten, gießen – und später zu ernten. Auch alte und seltene Gemüsesorten werden angebaut. Gemeinsam wurden Schautafeln gebastelt, die zeigen, was es in den Beeten zu sehen gibt.</p>
<p><b>Grüne Kosmetik</b></p>  <p>© Pamela Eder</p>	<p>Natürliche Körperpflege selbst gemacht! Im 22. Bezirk fand dazu ein kostenloser Workshop statt! Um „grüne Kosmetik“ selbst herzustellen, braucht es nicht viel – aber wichtig ist zum Beispiel das Thema Hygiene. Das Wissen darüber ist essenziell für die Herstellung von Kosmetik in Lebensmittelqualität. Diese lässt sich nicht nur leicht selbst herstellen, sie ist günstig – und vor allem gut für die Haut. Anschließend wurden gemeinsam mehrere Produkte gerührt und gemischt, die die Teilnehmer*innen mit den Rezepten mit nach Hause nehmen konnten!</p>
<p><b>Kennenlernen meiner neuen Heimatstadt</b></p>  <p>© Heidrun Hädrich</p>	<p>Eine Initiatorin vermittelt Menschen bereits seit Längerem die deutsche Sprache (ehrenamtlich im Nachbarschaftszentrum 16). Sie möchte aber mehr tun und ist überzeugt, dass es ebenso wichtig für die Menschen ist, ihre neue Heimatstadt kennen zu lernen. Daher bot sie im Rahmen der Grätzelinitiative mindestens einmal im Monat die Möglichkeit, einander zu treffen und einen Ausflug zu machen – in die Natur, die Innenstadt, ins Museum und ins Wiener Kaffeehaus. So lernten die Teilnehmer*innen nicht nur Wien besser kennen, sondern auch einander.</p>
<p><b>Im Tun die Ruhe finden</b></p>  <p>© Helga Geiler</p>	<p>Hole dir die Natur in die Wohnung! Die Initiator*innen wollten mit der Aktion in einem Park in der Donaustadt die Menschen zum Basteln und Tun einladen, sie mit Neuem konfrontieren, ihnen neue Materialien zeigen und die Kreativität wecken. Dadurch ist es möglich, dass man kurz mal aus dem Alltag aussteigt und die Zeit rundherum vergisst! Unterschiedlichstes kam zum Einsatz: gesammelte, gewaschene, getrocknete Äste, „Bockerl“, Filz, Schnüre, Schneckenhäuser, alte Lederbänder ... Die Initiative war ein voller Erfolg, schmunzelnd sagt eine Initiatorin: „Von Ruhe war keine Spur! Wildfremde Menschen haben genetztwerkt, Geschichten geteilt, die Zeit genossen und sich gegenseitig bekannt gemacht – Menschen, die grade noch alleine im Park gesessen sind, haben mitgetan!“</p>
<p><b>Achtsamkeitsspaziergang in Stammersdorf</b></p>  <p>© Birgit Strasser</p>	<p>Anfang September 2017 fand ein gemeinsamer Achtsamkeitsspaziergang in Stammersdorf statt. Das Ziel war es, den Bewohner*innen von Floridsdorf bei einem Spaziergang durch die Weinberge das Thema „Achtsamkeit“ näher zu bringen und auf diese Weise die mentale bzw. psychische Gesundheit zu fördern.</p>

### Gesundes Geben im Hof



© Thomas Hrnčir

Ein Hof als Oase! Die Bewohner\*innen eines Hauses im 10. Bezirk haben ihren Hof zu einer grünen „Oase“ gemacht. Gemeinsam haben sie im Hof den Hängegarten bepflanzt. Alle waren eingeladen, die weißen Wände in einen vertikalen Garten zu verwandeln. Der Hof hat sich inzwischen zum Treffpunkt für das ganze Haus entwickelt: Menschen verschiedenster Kulturen kommen dort zusammen und ins Gespräch, junge Bewohner\*innen lernen etwas über Pflanzen und trinken gesunde, selbst gemachte Getränke – etwa aus selbst angebaute Zitronenmelisse. Die ganze Nachbarschaft profitiert vom gemeinsamen Tun und Sein im Hofgarten.

### Kunst im Park



© Stephanie Satzinger

Kunst und Kreativität zum Selbermachen und Angreifen! Die Idee war es, Kunst, die zum Mitmachen einlädt, in den öffentlichen Raum zu bringen. Im Augarten wurde eine große Leinwand aufgespannt und alle Neugierigen eingeladen, mitzumachen. Um das Material haben sich die Initiator\*innen gekümmert und es wurde gemeinsam gemalt, gekleckert und gepatzt. Ein buntes, vielfältiges Gemeinschaftsbild ist entstanden und Berührungsgänge mit Kunst sind im Miteinander abgebaut worden.

### Schach im Park



© Hans-Peter Krenn

Nachbarschaft stärken beim Spiel der Könige: Im Kempelenpark im 10. Bezirk, in der „Kreta“, wie das Grätzel liebevoll genannt wird, trafen sich einmal im Monat interessierte Anrainer\*innen, um gemeinsam Schach zu spielen. Beim Schachspielen können die Menschen ungezwungen zusammenkommen, man verbringt gemeinsam Zeit im Freien. Alter, Einkommen, Herkunft oder Sprache spielen dabei keine Rolle. Passant\*innen bleiben stehen, man kommt ins Gespräch. Der Höhepunkt der Saison war ein nachbarschaftliches Schachturnier.

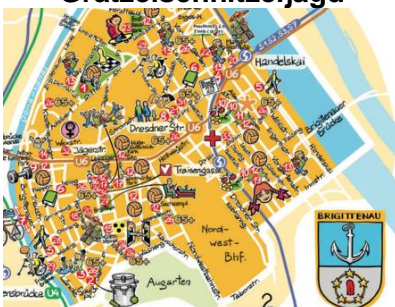
### Wunderkurs am Bauernmarkt



© Susanne Richter

Im „Atelierlabor“ auf dem Gemeinschaftshof Naufahrtweg in der Donaustadt findet regelmäßig ein Bauernmarkt statt. Die Initiator\*innen setzten dabei kostenlose Kreativangebote um. Es sind zwei Workshops angeboten worden. Aus dem geplanten „Hühnerzeichnen“ wurde kurzerhand „Tiere zeichnen“! Am Hof gab es genug Motive und Modelle. Jede Person hat Klemmbrett und Stifte bekommen, es fand eine Fotofahrt statt, an der sich Kinder aber auch Erwachsene beteiligt haben.

### Grätzelschnitzeljagd



© Wiener Gesundheitsförderung

Miteinander, Spaß, Erlebnis, Bewegung! In der Brigittenau haben zwei Bewohner\*innen eine Schnitzeljagd organisiert, um die Menschen zu mehr Bewegung und zum Kennenlernen ihrer Grätzelnachbar\*innen zu animieren. Ebenso war es den beiden wichtig, dass die Menschen eine Aufgabe haben und sich zusätzlich noch bewegen, um die Gesundheit des eigenen Körpers zu fördern. Während der Schnitzeljagd standen Spaß und Kommunikation im Vordergrund. Nebenbei konnte noch Wissenswertes über das eigene Grätzel in Erfahrung gebracht werden. Am Endpunkt der Schnitzeljagd wurde gemeinsam gejausnet und getratscht.