

Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Coole Schule

Gesundheitsförderung
macht Schule

FamilienBANDE(N)

Kinder brauchen
Stabilität

An die Stöcke, fertig, walk!

Nordic Walking mit der
„Bewegten Apotheke“

**Spielend
GESUND!**



Frühlingsausgabe 2023

WiG 
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

 Für die
Stadt Wien

Inhalt

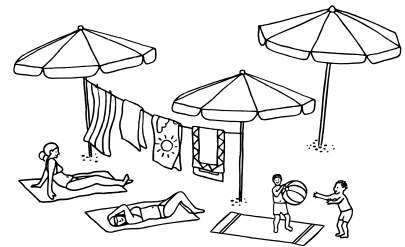
IN JEDER AUSGABE

- 04** WAS? WO? WIEN!
In aller Kürze
- 09** WÖRTLICH
Umfrage
- 18** GRÄTZEL UND BEZIRKE
Nah, gesund, gut!
- 24** LESEN! LIKEN! LEBEN!
Service
- 25** KLARTEXT
Kolumne von
Barbara Kaufmann
- 26** TERMINE
Save the date
- 26** IMPRESSUM



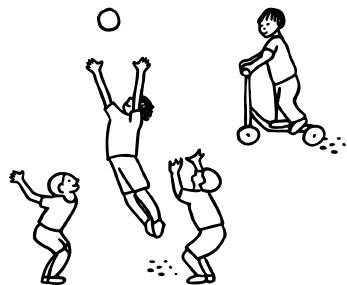
GEWINNSPIEL

Splish Splash!
Mitmachen lohnt
sich! Wir verlosen
Badespaß in Wien.
Seite 8



Cover- thema

- 06** **Spielend gesund!**
Spielen ist wichtig für
Körper, Geist und Seele



Schule und Freizeit

- 10** **Cooler Schule**
Warum Kinder sich für ihre
gesunde Entwicklung in der
Schule wohlfühlen müssen
- 15** **Gesunde Stadt Kids Corner**
Spaß für junge Leser*innen

Fokus Projekte

- 16** **An die Stöcke,
fertig, walk!**
Die „Bewegte Apotheke“
bringt Menschen zum
Nordic Walking
- 17** **Gesund in Favoriten**
Das erfolgreiche Programm
„Gesunde Bezirke“



Kinder und Familie

- 20 Familienbande(n)**
Wie Erwachsene Kinder beim gesunden Aufwachsen unterstützen können
- 22 „Dem Kind schmeckt’s nicht!“**
Gemeinsam zu ausgewogener Ernährung
- 23 (R)auszeit!**
Kinder brauchen Bewegung als Ausgleich



Noch mehr Geschichten und Hintergrundinfos finden Sie auf unserer Website wig.or.at und auf Facebook und YouTube.



Besuchen Sie uns auch online: wig.or.at



Dennis Beck

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Für 2023 haben wir als Jahresschwerpunkt das Thema „Gesunde Kindheit“ gewählt. Die Grundlagen eines gesunden Erwachsenenlebens werden schon in der Kindheit gelegt. Wir haben schon seit Langem eine große Zahl von Programmen und Projekten im Bereich der Gesundheitsförderung für Kinder. Mit unserem Schwerpunkt wollen wir weiter für dieses wichtige Thema sensibilisieren.

Auch die aktuelle Ausgabe von „Gesunde Stadt“ steht im Zeichen der Gesundheit unserer Kinder. So befassen wir uns in unserem Coverthema damit, wieso Spielen wichtig für eine gesunde Entwicklung ist.

Rechtzeitig zum Endspurt des aktuellen Schuljahrs widmen wir uns auch dem Thema der Gesundheitsförderung in der Schule. In diesem Bereich ist Wien, zum Beispiel mit Initiativen wie dem Wiener Schulf Fruchtprogramm, vorbildlich. Da Gesundheitsförderung aber auch Familiensache ist, finden Sie in unserem aktuellen Magazin auch dazu viel Information.

Wir wollen aber nicht nur über Kinder schreiben, sondern auch für unsere jüngsten Wiener*innen da sein. Daher lädt diesmal eine eigene Kinderseite zum Mitmachen ein.

Weiters berichten wir über spannende Projekte für Erwachsene und darüber, wie vielfältig Gesundheitsförderung in unserer Stadt gelebt wird.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit und Freude beim Lesen!

Herzlichst Ihr Dennis Beck
Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG

WIG-CITY CHALLENGE

Jugend erkundet ihren Bezirk

Dass Gesundheit Spaß machen kann, zeigt die Wiener Gesundheitsförderung – WiG einmal mehr mit dem Angebot der **WiG-City Challenge** im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“. Das kostenlose Mitmachprogramm in Form einer **Rätselrallye für Jugendliche** gibt es jetzt auch im 2. und 15. Wiener Bezirk als „Do it yourself“-Tour und somit bereits in sieben Wiener Bezirken. Durch **interaktive Aufgaben sowie Rätsel- und Quiz-Stationen** meistern Jugendliche gemeinsam im Team Herausforderungen und lernen, was alles zum Wohlbefinden beiträgt. „Die WiG-City Challenge verbindet mehrere positive Elemente“, betont Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, „denn die Jugendlichen beschäftigen sich auf spielerische Weise mit der eigenen



Jugendliche lernen ihren Bezirk beim Rätseln kennen.

Gesundheit, sie sind bei der Tour im Bezirk in Bewegung, und gleichzeitig werden beim Lösen der Aufgaben ihr Teamgeist und ihre Kreativität gestärkt.“

citychallenge.at



Bei der City Challenge setzen sich die Jugendlichen näher mit ihrem Bezirk auseinander. Sie erfahren dabei auch, wie sie ihre eigene Gesundheit fördern können.

Peter Hacker, Wiener Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport

GENERATIONEN GÄRTNERN GEMEINSAM

Hochsaison für Gießkanne und Schaufel

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG lädt von April bis Dezember Kindergärten, Volksschulen und Senior*innen-Einrichtungen zum gemeinsamen Pflanzen, Pflegen und Ernten ein. Ermöglicht wird das durch das aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds (LGFF) finanzierte Projekt „**Klein & Groß – Bewegt & Gesund**“. Das Projekt



widmet sich seit 2020 gemeinsamen Aktivitäten von Kindern und Senior*innen. Dabei geht es immer um die Bereiche Sport, Gesundheit und Bewegung. Heuer werden wienweit **vier unterschiedliche kostenfreie Workshops** zum gemeinsamen Garteln für Kinder- und Senior*innen-Einrichtungen angeboten. Umsetzungspartner ist „**NASCH – Natur als Schule**“. Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, beschreibt den Hintergrund des aktuellen Angebots: „Gärtnern verbindet und macht in jedem Alter Freude. Kinder lernen dabei mehr über die Natur und ihre Kreisläufe und ältere Menschen finden Entspannung. Und das gemeinsame Tun führt schlussendlich zum gemeinsamen Genuss von dem, was daraus erwächst – und zum Teil sogar vernascht werden kann.“ Mehr Information zu den Workshops unter:

yourl.at/wig-klein-gross-garteln

Gemeinsames Gärtnern tut Kindern und Senior*innen gut.

SPORTANGEBOTE FÜR FRAUEN 50+

Hier geht es rund!

Bewegung ist gesund und macht Freude – mit Gleichgesinnten noch mehr! Der WAT Brigittenau bietet neue Vereinssportangebote speziell für **Frauen 50+** an, bei denen sich alles um den Ball dreht. Beim Teamsport-Mix können Interessierte unterschiedliche **Teamsportarten ausprobieren**, z. B. Badminton, Padeltennis oder Fußball. Oder sie können Cachibol kennenlernen – ein leicht erlernbares Spiel ähnlich dem

Volleyball. Auch **Schnuppertraining** wird angeboten. Vorkenntnisse sind keine nötig – Voraussetzungen sind nur Freude an der Bewegung und Lust, Neues auszuprobieren und im Team zu sporteln. „Frauen am Ball. 50+ Frauen im Team.“ ist eine Kooperation von ASKÖ WAT Wien, Wiener Sportvereinen, der Wiener Gesundheitsförderung – WiG und dem Wiener Programm für Frauengesundheit. yourl.at/frauenamball



Das neue Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnis ist da.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Gemeinsam geht es besser

Von Essstörungen bis hin zur Trauerbewältigung – in Wien sind über 260 Selbsthilfegruppen Anlaufstellen für viele Probleme und Belastungen in schweren Zeiten. Dabei geht es um diverse körperliche und psychische Erkrankungen. Darüber hinaus gibt es auch Gruppen für Menschen ohne Erkrankungen, wie z. B. für transidente Menschen. Das Verzeichnis wird von Jahr zu Jahr umfangreicher. Auch heuer sind **neue Angebote** hinzugekommen. Alle Angebote finden sich im **Wiener Selbsthilfegruppen-**

Verzeichnis 2023. Die Broschüre wurde von der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien im Beisein von Penzings Bezirksvorsteherin Michaela Schüchner beim Selbsthilfe-Stammtisch vorgestellt. Das **Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnis 2023** kann **kostenlos** beim Bestellservice der Wiener Gesundheitsförderung – WiG telefonisch unter **01/4000-76924** oder per E-Mail an broschueren@wig.or.at angefordert werden und ist auch online abrufbar. yourl.at/wig-selbsthilfe

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesunde Ideen für Ihr Grätzel

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG unterstützt Aktivitäten, die zu einem **gesünderen Wohn- und Lebensumfeld** beitragen. Ihre Ideen rund um die Themen Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit und gesunde Lebenswelten sind gefragt! Das kann die Organisation eines regelmäßigen Bewegungstreffs im Park sein, ein Fußballturnier für ältere Menschen oder die Errichtung eines Gemüsebeets im Hinterhof. Projekte werden von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG finanziell unterstützt. Für kleine Initiativen von mindestens zwei Privatpersonen oder Mitarbeiter*innen von Einrichtungen ist die **Finanzierung von Sachkosten** bis zu 300 Euro, für große Initiativen von Organisationen bis max. 3.000 Euro möglich. Informationen und **Unterstützung** bei der Einreichung bietet das Projektbüro „Ihre gesunde Idee für den Bezirk!“ unter der Telefonnummer **01/958 09 11** bzw. **0650/614 30 04** sowie unter der Mailadresse gesunde.ideal@gesundebezirke.at. gesunde-idee.at

Beim Spielen bekommt das kindliche Gehirn viele Anregungen. Das ist wichtig für die gesunde Entwicklung.

Spielend GESUND!

Spielen ist für Kinder so wichtig wie essen oder schlafen. Sie lernen spielend, trainieren ihren Körper und geben ihrer Seele Raum für eine gesunde Entwicklung.

Fällt der Turm aus Bauklötzen um ... ui, die Schwerkraft! Will sich der Ball nicht fangen lassen? Macht nichts – irgendwann passt es dann schon mit der Koordination. Kleine Kinder spielen ganz selbstverständlich. Sie probieren auf diese Art aus, wie die Welt funktioniert. Und uns allen ist klar,

dass sie so lernen. „Spielen ist die Arbeit des Kindes“, hat schon Maria Montessori, die Begründerin der gleichnamigen Pädagogik, gemeint. Kinder erleben im Spiel Glück, lernen aber auch, mit Rückschlägen fertigzuwerden. Besonders wenn Bewegung im Spiel ist, verringert Spielen Stresszustände und bringt die Seele ins Gleichgewicht.



Die Begriffe ‚spielen‘ und ‚lernen‘ sind untrennbar verbunden.
Caroline Culen, Klinische Psychologin und Geschäftsführerin der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit

Spiel als Gehirn-Jogging. Unsere Gehirne sind bei der Geburt noch nicht vollständig ausgereift. Wichtige Verknüpfungen von Nerven entstehen erst während der ersten Lebensjahre. So lernt das Gehirn z. B., die über Augen oder Ohren gelieferten Informationen zu verarbeiten. Andere Verknüpfungen entstehen durch Beobachten und Reagieren. Wenn Kinder spielen, bekommen sie viele unterschiedliche Anregungen – und diese wirken positiv auf die gesunde kindliche Gehirnentwicklung. „Das Spiel ist für ein Kind die Grundlage aller Lernprozesse“, erklärt Caroline Culen, Klinische



Fotos: Jana Madzign, Seventyfour – stock.adobe.com

Psychologin und Geschäftsführerin der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit. „Die Begriffe ‚spielen‘ und ‚lernen‘ sind untrennbar verbunden. Spiele sind ein wichtiger Teil des Lern- und Bildungsprozesses. Über Spiele werden Möglichkeiten ausprobiert, Erfolgserlebnisse geschaffen, der Umgang mit Misserfolg geübt, soziale Dynamiken erlebt und vieles mehr.“

Zappeln ist gesund. Nicht nur dem Gehirn, der gesamten körperlichen Entwicklung tut Spielen gut. Kinder



trainieren dabei ihre Fertigkeiten. Sie erleben, dass Bewegung Freude macht, und lernen spielend, was ihr Körper kann und wie sie ihn beherrschen können.

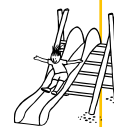
Spielen ist oft spontan. Zwischen der Bewegung beim Spielen und beim Sport gibt es aber einen Unterschied. Beim Sport sind Bewegungsabläufe geregelt und werden immer wieder trainiert. Das gibt es bei Spielen – von Fangen bis Völkerball – natürlich auch. Aber beim freien Spielen, das gerade bei klei-

nen Kindern überwiegt, bewegen sie sich spontan. Sie hüpfen, zappeln oder laufen – ganz wie es ihnen im jeweiligen Moment einfällt. So trainieren sie effektiv die unterschiedlichsten Arten von Bewegung. Der „Fitness-Faktor“ ist beim kindlichen Spiel oft sogar höher als beim Erwachsenensport, ist das „Training“ doch ein ganzheitliches. Die Bewegung ist gut für Herz und Kreislauf. Muskeln, Gelenke und Knochen werden gekräftigt, die Balance wird geübt. Besonders aktive Spiele an der frischen Luft helfen beim Schlafen. >

WIEN SPIELT GESUND

1 Spielend unterwegs:

Hier gibt es Spielplatz-Empfehlungen von Besucher*innen der WIENXTRA-Kinderinfo. Außerdem finden Sie viele detaillierte Infos, z. B. über barrierefreie Spielplätze: yourl.at/spielplaetze



2 Spielend gekocht: In

die Küche, fertig, los! So heißt das Kinderkochbuch des Fonds Gesundes Österreich. Dort finden kleine Köch*innen Rezepte nach den Jahreszeiten eingeteilt. Sie können aber auch nach bestimmten Zutaten suchen. Das Kochbuch steht gratis zum Download zur Verfügung. yourl.at/kinderkochbuch



3 Spielend gestärkt: Gewinnen,

verlieren, ausprobieren – beim Spielen lernen Kinder Sozialverhalten und stärken ihre seelische Stabilität.

TIPP: Die WIENXTRA-Spielebox wienextra.at/kinder ist Österreichs größter Brettspielverleih und bietet eine Auswahl von über 7.000 verschiedenen Spieltiteln zum Ausborgen.



4 Spielend sportlich: In Wien

laden über 1.600 Spielplätze, Parks und Sportgeräte im Freien zum Austoben ein. Balance und Kraft werden spielerisch in den Wiener Motorikparks trainiert. motorikpark-wien.at





Im gemeinsamen Spiel verschwinden Unterschiede und werden Grenzen überwunden.

Spiele für die Seele. Spielen ist auch wichtig, um Stress abzubauen und soziale Kompetenzen zu üben. Culen: „Im gemeinsamen Spielen machen Kinder mit und ohne besondere Bedürfnisse wertvolle Erfahrungen. Unterschiede und Gemein-

samkeiten, Stärken und Schwächen können erprobt werden. Spielen kann viele Grenzen überwinden. Aus dem Spiel entstehen Kompetenzen und Freundschaften. Inklusives, also alle gleichwertig einbeziehendes Spielen ist eine wertvolle Erfahrung, die allen Kindern gleichermaßen ermöglicht werden muss.“ Das bestätigt auch GIVE – die Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen: Sie gibt in ihrer Broschüre „Inklusiver Bewegungs- und Sportunterricht“ konkrete Tipps, wie bei Bewegungsspielen allen Mitspieler*innen – unabhängig von Vorkenntnissen und Fähigkeiten – ermöglicht wird, gleichberechtigt am Spiel teilzunehmen.

Das Spiel hat auch eine wichtige Funktion für die Verarbeitung von Erlebnissen. Die Kinder lernen, Erlebtes einzuordnen und zu akzeptieren. Sie können aber auch alternative Reaktionen auf bestimmte Situationen spielerisch ausprobieren und so ihre seelische Widerstandskraft stärken. (sfw)

give.or.at; kinderjugendgesundheit.at/die-kinderliga

WUSSTEN SIE, DASS ...

... es am Botenstoff GABA liegt, wenn Sie schon wieder beim Memory gegen den Nachwuchs verloren haben?

Eine neue Studie aus den USA und Deutschland zeigt: GABA, ein Botenstoff im Gehirn, könnte der Grund sein, dass wir Erwachsenen neben Kindern beim Gehirn-Jogging oft wirklich alt aussehen. Kinder schütten GABA beim Lernen viel stärker aus als Erwachsene. Es stimmt also anscheinend: Kinder lernen nicht nur beim Spielen, sondern auch spielend leicht.



DAS GESUNDE STADT-GEWINNSPIEL*

Gewinnen Sie eine Familien-Bonuskarte für die Wiener Bäder!

Verbringen Sie 13-mal kostenlos einen Tag in den Wiener Bädern! Die Familien-Bonuskarte gilt für eine erwachsene Person gemeinsam mit einem Kind und kann in allen Frei-, Hallen-, Kombi- und Saunabädern der Stadt Wien eingelöst werden. Wer weiß? Vielleicht ist dann ja auch gerade die Wiener Gesundheitsförderung – WiG mit ihrer „WiG-Life Lounge Sommertour“ vor Ort.

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage:

Wenn Kinder im Park zusammen spielen, ist es

- a) Zeitverschwendung
- b) gut für die gesunde Entwicklung
- c) ungesund

Hier geht es

zum Gewinnspiel:



Zusätzlich gibt es noch 5 Wertkarten für je einen Familien-Tageseintritt (1 erwachsene Person + 1 Kind).

* Teilnahmebedingungen finden Sie unter: wig.or.at/magazin-gesunde-stadt/gewinnspiel

Wie machen Sie mit Kindern Bewegung?

Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung viel Bewegung. Wenn Erwachsene auch mitmachen, ist das für den Nachwuchs besonders motivierend. Wir haben Menschen in Wien gefragt, welche Bewegung sie mit den Kindern in ihrer Familie machen.



ARMIN RAINER
49 Jahre

Meine Tochter ist 12 Jahre. Das gemeinsame Spielen hat sich inzwischen auf sportliche Betätigungen geändert. Wir gehen schwimmen, Rad fahren, in Kletterseilgärten und dergleichen.



PETRA WAGNER
36 Jahre

Mit meiner 8-jährigen Tochter bin ich sehr gern mit dem Rad unterwegs. Wir gehen aber auch gern schwimmen und im Winter steht Eislaufen ganz hoch im Kurs. Auch gemeinsames Schifahren macht uns Spaß.



EMESE REKA KARMÁN
28 Jahre

Mein Sohn ist erst 20 Monate alt. Wir spielen viel Ball – er ist schon jetzt ein begeisterter „Fußballer“. Und wir machen gern einfach Spaziergänge an der frischen Luft zusammen.



RAMI ASKOUL
46 Jahre

Meine Kinder sind 8, 11 und 15 Jahre alt. Im Sommer spiele ich gerne Beachvolleyball mit ihnen. Das ist ein Mannschaftssport und sie können sich auch gut austoben.



BRIGITTE WITTMANN
61 Jahre

Mit meiner 3-jährigen Enkeltochter gehe ich gern auf verschiedene Spielplätze. Dort gibt es jede Menge Gelegenheit, dass sich die Kleine austobt. Und Spaß macht es ihr auch noch.

Coole SCHULE

Kinder verbringen viel Zeit in der Schule. Damit sie sich dort gesund entwickeln und stressfrei lernen, müssen sie eine Wohlfühlumgebung vorfinden. Finden Kinder ihre Schule „cool“, steckt meist viel Gesundheitsförderung dahinter.



Bewegung ist ein wesentlicher Pfeiler einer gesunden Entwicklung.

Gesundheitsförderung in den Schulen unterstützt die Erreichung schulischer Ziele, schafft Grundlagen für ein gesundes Aufwachsen der Kinder und fördert die Arbeitszufriedenheit von Lehrenden. „In Österreich ist die Gesundheitsförderung sogar im Lehrplan verankert“, erklärt Verena Gratzner, Koordinatorin des Wiener Netzwerks Gesundheitsfördernde Schulen (WieNGS). Das Netzwerk unterstützt gesundheitsfördernde Aktivitäten und Projekte an über 150 Wiener Schulen. Es trägt dazu bei, die Schule als gesundheitsfördernde Einrichtung zu entwickeln und zu etablieren. Trägerinstitutionen des WieNGS sind die Österreichische Gesundheitskasse, die Pädagogische Hochschule Wien, die Bildungsdirektion Wien sowie die Wiener Gesundheitsförderung – WiG.



In Österreich ist die Gesundheitsförderung sogar im Lehrplan verankert.

Verena Gratzner, Koordinatorin des Wiener Netzwerks Gesundheitsfördernde Schulen (WieNGS)

Zappeln erwünscht. Viele, die den Begriff „Gesunde Schule“ hören, denken zuerst an Bewegung. „Für die Gesundheit ist regelmäßige Bewegung essenziell“, meint Rosemarie Felder-Puig, Abteilungsleiter-Stellvertreterin der Abteilung Evidenz und Qualitätsstandards bei Gesundheit Österreich. „Gerade jüngere Kinder haben einen großen Bewegungsdrang. Zu wenig Bewegung behindert die Konzentration und die Aufmerksamkeit“, erklärt sie weiter. „Die tägliche Turnstunde“ ist in diesem Zusammenhang immer wieder Thema. Derzeit wird eine „tägliche Bewegungseinheit“ getestet. Das bedeutet, dass Bewegung nicht unbedingt als Turnstunde konzipiert sein muss, sondern auch in den Unterricht und die Pausen eingebaut sein soll. Bei einem Pilotprojekt in mehreren Regionen Österreichs ist Kärnten die Testregion für Wien. Auch die „Bewegte Pause“ wird immer wieder angesprochen. Felder-Puig: „Dafür wäre es wichtig, den Unterricht zeitlich anders einzuteilen, z. B. mit längeren Lernzeiten und auch längeren Pausen. In den klassischen 5-Minuten-Pausen ist zu wenig Zeit für Bewegungsprogram-

me. Möglich wäre das: Die Zeiteinteilung des Unterrichtstags ist nicht vorgegeben, sondern Angelegenheit der Schulen.“

Lernen in Bewegung. Auch das „Bewegte Lernen“ kommt in Schulen immer wieder zum Einsatz. Dabei werden z. B. Silben geklatscht, Kinder lernen im Stehen und Gehen usw. Doch Felder-Puig weiß: „Das scheitert manchmal daran, dass Lehrende Bewegung mit Unaufmerksamkeit und Lärm gleichsetzen.“ Hier können Information und Aufklärung helfen. In Wien bietet das Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen (WieNGS) Beratung und Unterstützung für Lehrende und Betreuungspersonen an. So vielseitig Bewegung in der Schule sein kann, eines sollte sie laut Expert*innen nicht sein: „Wettkämpfe gehören nicht in die Schule“, sagt Felder-Puig. „Nicht alle Kinder sind gleich sportlich. Lehrende sollten den Einsatz bewerten, nicht die Leistung.“

Das ist „mein“ gutes Essen. Viele Eltern machen sich Gedanken darüber, wie ihre Kinder in der >

NICHTS FÜR KINDER

**50 Minuten
sitzen ...**

... OHNE BEWEGUNG
UND SICH DABEI
KONZENTRIEREN
MÜSSEN.



”

Man darf nicht vergessen: Schüler*in ist ein ‚sitzender Beruf‘ und braucht entsprechenden Ausgleich.

Rosemarie Felder-Puig, Abteilungsleiter-Stellvertreterin der Abteilung Evidenz und Qualitätsstandards bei Gesundheit Österreich

Schule gesund essen können. Die ausgewogene Jause von zu Hause steht im ständigen Wettbewerb mit der Bäckerei am Schulweg oder den süßen Verführungen an so manchem Schulbuffet. Gerade wenn es um die ausgewogene Ernährung geht, hat die Schule eine wichtige Aufgabe. Dort können auch Kinder, die das in ihren Familien weniger erleben, gesundes Essen erlernen. Bei der Wiener Gesundheitsförderung – WiG weiß man, wie wichtig

es ist, schon als Kind zu lernen, was gesunde Ernährung bedeutet. Projekte wie das von WiG und Fonds Gesundes Österreich finanzierte „Schlau sein – gesund essen“, bei denen Kinder und Lehrpersonal in öffentlichen ganztägig geführten Volksschulen für ausgewogene Ernährung sensibilisiert werden, leisten hier einen wichtigen Beitrag. WiG-Geschäftsführer Dennis Beck: „Wenn Kinder in der Schule lernen, wie wichtig gesunde Ernährung für

sie ist, tragen sie dieses Wissen auch nach Hause in die Familien.“

Gesundes Essen aus der Schule.

Wenn Wiener Pflichtschüler*innen in Ihrer Familie sind, haben Sie vielleicht schon gehört, dass sie in der Schule eine Fruchtkiste direkt in die Klasse geliefert bekommen oder ein Hochbeet im Schulhof haben. Dahinter steht das auch von der EU finanziell unterstützte Wiener Schulfruchtprogramm der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Jede Woche wird frisches Obst oder Gemüse an alle öffentlichen Pflichtschulen in Wien geliefert. Das Wiener Schulfruchtprogramm ist aber nicht nur eine Verteilaktion. Mit Workshops für Lehrende und Schüler*innen, Ausflügen zu Bauernhöfen, Verkostungen oder

ÖSTERREICHS SCHÜLER*INNEN UND IHR ESSEN

Das Gesundheitsministerium hat in einer aktuellen Studie auch das Essverhalten von Schüler*innen in der 5. Schulstufe erhoben.

♀ = Mädchen ♂ = Buben

... empfinden sich als zu dünn



... essen täglich Obst



... empfinden sich als zu dick



... essen täglich Süßigkeiten



Quelle: Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern, Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22

TIPP

Information über gesunde Ernährung bietet die **Broschüre der WiG: yourl.at/wig-gesundeernaehrung**
Für Fragen und Unsicherheiten zum Thema Essverhalten steht die **Hotline für Essstörungen** zur Verfügung:
0800/20 11 20



Wenn Kinder in der Schule gesund essen, können sie sich besser konzentrieren.

den schon erwähnten schuleigenen Hochbeeten wird Ernährung zum Thema gemacht.

Wie geht es dir? Kinder sind auch psychisch stark gefordert. Mobbing, Stress in der Schule oder herausfordernde Familiensituationen machen vielen zu schaffen. Unerreichbare Körperbilder, die über TikTok & Co verbreitet werden, setzen schon Volksschüler*innen massiv unter Druck. Dazu kommen Herausforderungen, denen die kindliche Psyche während der Coronapandemie durch Schulschließungen, den Entfall von Schulveranstaltungen usw. ausgesetzt war. Der fehlende Kontakt zu Klassenkamerad*innen oder das Lernen allein daheim war für viele Kinder sehr anstrengend. Einschlafschwierigkeiten, schlechte Laune, Gereiztheit oder Nervosität belasten fast ein Drittel der >



”

Wenn Kinder in der Schule lernen, wie wichtig gesunde Ernährung für sie ist, tragen sie dieses Wissen auch nach Hause in die Familien.

*Dennis Beck, Geschäftsführer
Wiener Gesundheitsförderung – WiG*

TIPPTOPP FÜR DIE ZÄHNE

Zähne haben mit unserer gesamten Gesundheit zu tun. Mit ihrer Pflege sollte schon früh begonnen werden.

„Ich habe heute KAI gelernt.“ Die Erstklasslerin ist ganz aufgeregt und zieht eine schöne neue Zahnbürste mit ihrem Namen darauf aus der Schultasche. Sie erklärt den vielleicht noch nicht ganz verstehenden Eltern stolz, dass „KAI“ die Reihenfolge beim Zähneputzen ist: Kauflächen, außen, innen. Beim Programm „Tiptopp. Gesund im Mund und rundherum“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, einer Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse, finanziert aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds (LGFF), dreht sich alles um gesunde Zähne. Expert*innen kommen direkt in die Schulen und Kindergärten. Sie vermitteln Kindern spielerisch die Bedeutung gesunder Zähne.

Warum das so wichtig ist? Sind Zähne nicht gut gepflegt, gerät die Zusammensetzung der Bakterien auf ihrer Oberfläche durcheinander. Es entsteht Zahnbelag. Dort fühlen sich Kariesbakterien besonders wohl und das kann schließlich zu einem Loch im Zahnschmelz führen. Das ist inzwischen schon den meisten Menschen bekannt. Was nicht so viele wissen: Über kariöse (= löchrige) Zähne entstehen Entzündungen. So finden die Bakterien den Weg in unseren Körper und können zu anderen Krankheiten bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Hier finden Sie Infos zum Mundgesundheitsprogramm: [tiptopp.wien](https://www.tiptopp.wien)



BEWEGUNG TUT DER SEELE GUT!

Das Gesundheitsministerium beschreibt sieben Effekte von Bewegung auf die seelische Gesundheit von Schüler*innen: Mit zunehmender körperlicher Aktivität der Schüler*innen ...

↓ sinkt ihr Risiko für Übergewicht

↑ steigt ihr emotionales Wohlbefinden

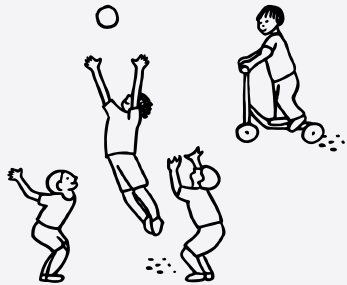
↓ sinkt die durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer ihrer Smartphones

↑ steigt ihre Lebenszufriedenheit

↓ sinkt ihr Risiko für eine depressive Verstimmung

↑ steigt ihre Selbstwirksamkeit (= die innere Überzeugung, schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können)

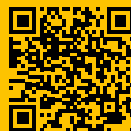
↓ sinkt ihre gesundheitliche Beschwerdelast (Dafür wurden acht häufige körperliche und psychische Beschwerden abgefragt. Je stärker die Befragten sich von den Beschwerden betroffen fühlen, desto höher ist die Beschwerdelast.)



Die einzige negative Auswirkung, die bei Kindern mit hoher sportlicher Aktivität beobachtet werden konnte, war eine leicht erhöhte Verletzungsgefahr.

Quelle: Factsheet „Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler“, herausgegeben vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (HBSC = Health Behaviour in School-aged Children Study) 2018.

Das WiG-Projekt „I am good enough“ will Schüler*innen zwischen 10 und 14 Jahren eine positive Beziehung zum eigenen Körper vermitteln. Damit tun sich Kinder und Jugendliche oft schwer. Mehr über das Projekt lesen Sie in unserem **Blog**.



Schüler*innen, berichtet GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.

Schule gibt Kraft. Wiens Schulen übernehmen einen großen Part dabei, die Kinder seelisch so zu stärken, dass aus Problemen keine psychischen Erkrankungen entstehen. Viele Lehrer*innen und Betreuungspersonen sind zum Glück schon gut sensibilisiert und engagieren sich für die Bewahrung und Förderung der seelischen Gesundheit der Schüler*innen. Verena Gratzner: „Anhand der Themen, die an das Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen herangetragen werden, kann man gut beschreiben, was im Moment wichtig ist. Wir erkennen derzeit anhand der steigenden Anfragen von Lehrer*innen deutlich, dass die psychosoziale Gesundheit immer mehr in den Fokus rückt.“

Gesundheit und Bildung hängen zusammen. Auch Rosemarie Felder-Puig sieht die Förderung der seelischen Gesundheit bei Schulkindern als wichtiges Handlungsfeld: „Unsere Studien zeigen, dass die psychische Gesundheit den Kindern im Moment die größten Probleme macht.“ Felder-Puig erklärt auch, warum Gesundheitsförderung viel mit der „Kernkompetenz“ der Schule, der Wissensvermittlung, zu tun hat: „Bildung und Gesundheit sind so stark miteinander verbunden, dass die Lernfähigkeit davon abhängt.“ Das bestätigt auch Verena Gratzner und meint: „Wenn Kinder ganz andere Sorgen haben, ist es ihr zwanzigstes Problem, dass sie nicht dividieren können.“ (sfw)

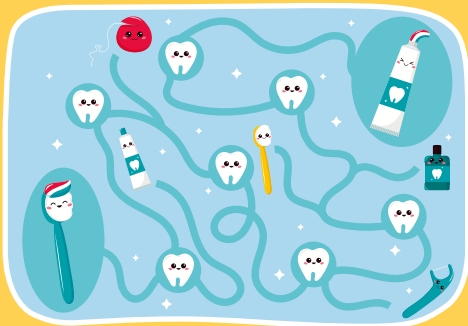
wiengs.at; goeg.at

Gesunde Stadt Kids Corner

Hier gibt es viel zum Mitmachen für unsere jungen Leser*innen!
Willkommen auf unserer Seite speziell für dich!

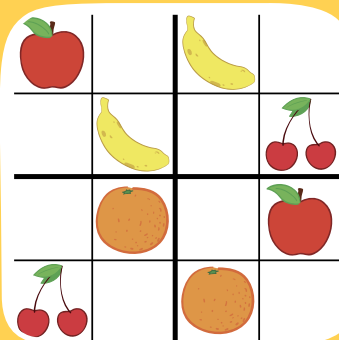
Such den Weg durch das Labyrinth!

Zweimal am Tag sollte die Zahnbürste die Zahnpasta finden – und danach natürlich den Weg in deinen Mund. Wie schnell findest du den Weg?



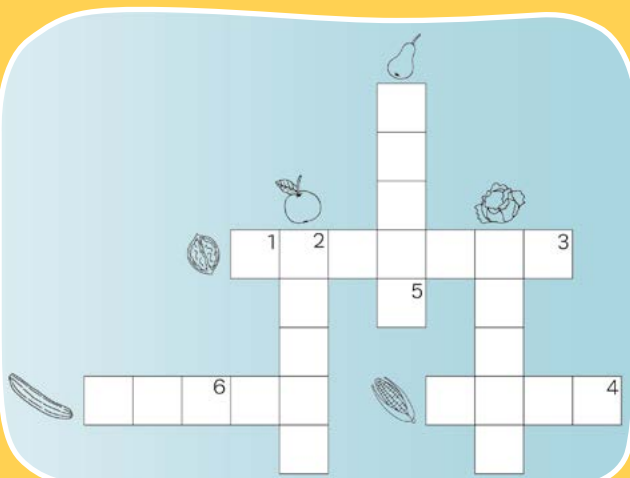
Das schaffst du!

Jedes Obst darf in jeder Zeile und in jeder Spalte nur jeweils einmal vorkommen.



Kennst du dich aus mit Obst und Gemüse?

Das Lösungswort ergibt etwas, das wir unbedingt zum Leben und Pflanzen zum Wachsen brauchen.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Spielen ohne Spielzeug – ein Tipp von Paul (11 Jahre)

Mein Lieblingsspiel heißt „Hollywood“. Es geht so: Man sucht sich einen berühmten Menschen aus und schreibt den Namen auf einen Zettel. Dann klebt man den Zettel auf die Stirn der rechts sitzenden Person, die den Namen auf keinen Fall sehen darf. Jetzt muss diese Person erraten, wer sie ist, und stellt den anderen daher Fragen. Die dürfen aber nur mit „Ja“ oder „Nein“ antworten. Bei „Nein“ kommt die oder der Nächste dran. Wer am schnellsten errät, welchen Namen sie oder er auf der Stirn trägt, hat gewonnen.



Rätselauflösung



Lösungswort: Wasser



An die Stöcke, fertig, walk!

Das Projekt „Bewegte Apotheke“ bringt Menschen jeden Alters zu gemeinsamen Nordic-Walking-Einheiten zusammen. Die Teilnahme ist kostenlos und wird von ausgebildeten Bewegungstrainer*innen begleitet. Machen Sie mit!



Die „Bewegte Apotheke“-Community ist inzwischen auf über 1.000 Teilnehmer*innen in ganz Wien angewachsen.

Bewegung ist wichtig, denn sie hält fit, gesund und sorgt für unser allgemeines Wohlbefinden. Doch nicht selten fehlt es uns an Motivation und Anreiz. Das Projekt „Bewegte Apotheke“ steuert dagegen und bringt wortwörtlich Schwung in die Bewegung. WiG-Gesundheitsreferent Christoph Wall-Strasser erklärt: „Mit unseren wöchentlich organisierten Nordic-Walking-Treffen möchten wir das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Wiener*innen steigern. In Zusammenarbeit mit Wiener Apotheken gelingt es uns, Menschen genau dort anzusprechen, wo sie regelmäßig anzutreffen sind – nämlich in der Apotheke. Das Projekt leistet somit einen wichtigen Beitrag zu einem bewegungsreiche-

ren Alltag. Zudem werden soziale Kontakte geknüpft und sogar neue Freundschaften geschlossen.“ Treffpunkt ist jeweils direkt vor den Apotheken (nähere Infos siehe rechts). Neben den regelmäßig stattfindenden Nordic-Walking-Treffen finden jährlich der Frühjahrs- und der Herbstwalk mit bis zu 100 Teilnehmer*innen statt. (lj)



Christoph Wall-Strasser, WiG-Gesundheitsreferent

IM ÜBERBLICK

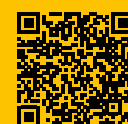
- in 35 Apotheken, in 18 Bezirken (laufende Erweiterung)
- kostenlos
- einmal wöchentlich
- Einstieg jederzeit möglich
- einstündige Einheiten
- ohne Voranmeldung
- Walking-Stöcke können ausgeliehen werden
- von geschulten Bewegungstrainer*innen begleitet

NEU – SEIT MÄRZ 2023

Die Nordic-Walking-Einheiten der Marien Apotheke im 6. Bezirk werden von einem/ einer Gebärdendolmetscher*in begleitet. „Unser Tourstart war sehr erfolgreich. Insgesamt gab es zehn Teilnehmer*innen, fünf von ihnen waren gehörlos“, erzählt Cornelia Zacek, Kommunikation Marien Apotheke. Im Sommer wird es eine kurze Pause geben. Danach werden 12 weitere Einheiten folgen.

Nähere Infos: yourl.at/bewegtemarienapotheke

Wollen Sie mitmachen? Informationen zu „Bewegte Apotheke“:





Aktivitäten – hier das Fest zum Supergrätzl im vergangenen Herbst – bringen die Bewohner*innen zusammen.

und umzusetzen. Seit 2010 – Favoriten war von Anfang an dabei – wird das erfolgreiche Programm mit Bezirksvorsteher*innen und Partner*inneneinrichtungen für alle Bezirke weiterentwickelt und ausgebaut. Die zentralen Schwerpunkte liegen dabei auf „Gesunde Jugendliche im Grätzl“ und „Gesunde Nachbarschaft“. Bisher wurden zahlreiche gesundheitsfördernde Aktivitäten und Maßnahmen umgesetzt.

Aus dem Vollen schöpfen. Das Potenzial des 10. Bezirks soll weiter genutzt und intensiv weiterentwickelt werden. So findet viermal im Jahr das Regionalteam Favoriten (verschiedene Partner*innen aus den unterschiedlichen Bereichen) zu Vernetzungszwecken und Austausch zusammen. Als eine Säule bildete sich der Arbeitskreis Senior*innen heraus. Außerdem sollen auch Kinder und Jugendliche an demokratischen Prozessen teilhaben: So werden z. B. im Favoritner Jugendforum Verbesserungsvorschläge diskutiert. Das Jugendzentrum „Back on Stage 10“ bietet eine eigene Mädchenzone (siehe S. 19). Und der Schülervertreter*innenclub der Kinderfreunde ist auch immer wieder im 10. Bezirk mit Aktivitäten vertreten. (lj)

yourl.at/wig-gesundebezirke

Gesund in Favoriten

Das Programm „Gesunde Bezirke“ unterstützt die Gesundheitsförderung in den Bezirken der Stadt. Auch in Favoriten steht die Gesundheit der Menschen im Fokus.



”

Die Gesundheit der Bevölkerung zu fördern ist uns im Bezirk ein besonderes Anliegen.

*Marcus Franz,
Bezirksvorsteher Favoriten*

Parkanlagen, naturnahe Erholungsflächen, gute Infrastruktur sowie eine Vielzahl an engagierten Organisationen aus den Bereichen Gesundheit, Sport, Psychosoziales: All das macht Favoriten zum Pionierbezirk des Programms „Gesunde Bezirke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Für WiG-Programmleiter Christoph Wall-Strasser ist es das Ziel von „Gesundes Favoriten“, gesundheitsfördernde Maßnahmen im Bezirk und im Grätzl zu fördern

GUT, BESSER, SUPERGRÄTZL!

Die Wiener Stadtentwicklung arbeitet seit 2021 an dem Pilotprojekt für das erste Wiener Supergrätzl in Favoriten. Das Gebiet zwischen Gudrunstraße, Leebgasse, Quellenstraße und Neilreichgasse soll verkehrsberuhigt, grüner und kühler werden. „Es gab viel Raum für Bürger*inneninformation und Mitbestimmung. Auch die zentrale Schule in der Herzgasse, vor der eine Fußgängerzone entstanden ist, sowie viele Stakeholder*innen waren einbezogen“, so Marcus Franz, Bezirksvorsteher Favoriten. Das Projekt soll 2023 abgeschlossen sein und für mehr Lebensqualität sorgen.

Aus den BEZIRKEN



So lebendig geht es in den Grätzeln unserer Stadt zu.

1020 LEOPOLDSTADT

Wildnis in der Stadt

Die Natur- und Parkanlage „Nordbahnhof – Freie Mitte“ auf dem ehemaligen Nordbahnhof-Gelände bringt ein Stück Wildnis in die Stadt. Drei Bereiche sind bereits zugänglich: Die 13.300 m² große „Stadtwildnis“ mit ihrem Altholzbestand kann auf Holzstegen erkundet werden, drei Hochsitze bieten perfekte Orte für Naturbeobachtungen. Und der 24.000 m² große „Zentrale Bereich – Nord“ bietet viel Natur, aber auch viel Raum für Freizeitaktivitäten. Anziehungspunkt für Kinder ist ein großer Kinderspielplatz im 7.500 m² großen „Parkband 1“ – mit Kletterelementen, einer Rutsche, einem Seile-Dschungel und einem Stelzenwald. gbstern.at/themen-projekte/freie-mitte



Drei Hochsitze sind perfekte Plätze für Naturbeobachtungen.

1040 WIEDEN

Pingpong für alle

Haben Sie Lust auf Tischtennis? Auf Wunsch einiger Anrainer*innen wurde am St.-Elisabeth-Platz ein neuer Tischtennistisch aufgestellt.

„In den letzten Jahren haben wir gemerkt, dass Tischtennis wieder beliebter wurde. Gerade infolge der Lockdowns haben viele Menschen im Bezirk wieder begonnen, Tischtennis zu spielen. Darauf haben wir mit dem neuen Tisch am Elisabethplatz reagiert“, erklärt Bezirksvorsteherin Lea Halbwidl. Auf der Wieden stehen nun an fünf Orten Tischtennistische bereit, die von allen Pingpong-Begeisterten genutzt werden können: im Rubenspark, im Alois-Drasche-Park, im Karl-Landsteiner-Park, im Planquadrat und nun auch am Elisabethplatz.

wien.gv.at/bezirke/wieden



Für Tischtennis braucht es weder teure Ausrüstung noch besondere Vorkenntnisse.

1050 MARGARETEN

Grätzeltreff

Der Leopold-Rister-Park im Theodor-Körner-Hof wird 2023 umgestaltet. Er soll für die Menschen ein Park werden, den sie noch lieber besuchen. „Es soll ein Ort zum Verweilen, Spielen und Austauschen sein. Der ‚Hochhauspark‘ soll ab nächstem

Jahr ein öffentlicher Raum sein, in dem man noch lieber Zeit verbringt“, erklärt die Margaretner Bezirksvorsteherin Silvia Jankovic. Die Entwürfe werden im Park auf dem Platz vor dem Sportkäfig ausgestellt. Geplant sind Wasserspiele für Kinder, Fitnessgeräte, ein neuer Bodenbelag, mehr Grün. „Der neu gestaltete Park soll zu einem Treffpunkt im Grünen werden“, plant die Bezirksvorsteherin für die Zukunft.

wien.gv.at/umwelt/parks/anlagen/rister.html

1090 ALSERGRUND

Word Up!

Das ist ein Jugendparlament, bei dem Schüler*innen der 7. und 8. Schulstufe die Chance haben, ihren Bezirk aktiv zu gestalten, mitzubestimmen, Demokratie zu erleben und ihre eigenen Ideen für ihre direkte Wohn- und Lebensumgebung einzubringen. In Workshops, Plenarsitzungen und Begehungen vor Ort erarbeiten die Jugendlichen ihre Vorschläge und diskutieren diese mit den Vertreter*innen von Bezirks- und Stadtpolitik. Die besten Ideen werden umgesetzt. Die Jugendparlamente werden vom Verein Wiener Jugendzentren organisiert und von den Bezirken finanziert.

Ein Jugendparlament gibt es auch in den Bezirken Leopoldstadt, Brigittenau, Floridsdorf und Liesing. jugendzentren.at/themen-projekte/word-up

1100 FAVORITEN

Mädchen unter sich

„Back on Stage 10“, die Mobile Jugendarbeit in Favoriten, hat am Hebbelplatz 3 ihren neuen Standort eröffnet. Erstmals gibt es dort in einer Einrichtung der Mobilien Jugendarbeit eine Mädchen*zone mit eigenen Räumlichkeiten. Diese bietet einen geschützten Rahmen für Mädchen und junge Frauen und alle, die sich als solche identifizieren, im Alter von 10 bis 25 Jahren. Die Mädchen*zone wird für Beratungen, Aktivitäten und spezielle Anfragen genutzt.

jugendzentren.at/standorte/bos10



Bei der Eröffnung feierte die Mobile Jugendarbeit Wien 30-Jahr-Jubiläum.

1120 MEIDLING

Sicher aufwachsen

Mehr Sicherheit für Kinder in den eigenen vier Wänden! Das ist das Ziel eines Pilotprojekts, das die Stadt Wien und das Kuratorium für Verkehrssicherheit im „Gemeindegewand Neu“ im Stadtquartier Wolfganggasse gestartet haben. Jedes Kind erhält ein Sicherheitspaket. Dieses enthält Produkte wie Kantenschutz, Fensterschloss und Schubladensicherung, die die Unfallgefahr für Kleinkinder eindämmen helfen – allein in Wien verletzen sich im Jahr 5.900 Kinder bei Unfällen in der Wohnung. 75 Prozent der Unfälle passieren daheim und in der Freizeit. Unfälle gehören nach wie vor zu den größten Gesundheitsrisiken für Kinder.

yourl.at/wwohnenwolfganggasse

1150 RUDOLFSHEIM

Eingelocht!

Heiß hergegangen ist es beim ersten offiziellen Billardtturnier des Pensionistenklubs in der Sperrgasse 17. Die jung gebliebenen Spieler*innen stellten ihr Können unter Beweis und lieferten sich spannende Partien. Mit dabei war auch Bezirksvorsteher Dietmar Baurecht. Die billardbegeisterten Pensionist*innen laden Gleichgesinnte herzlich in die Sperrgasse ein. Geöffnet ist der Club von Montag bis Freitag jeweils von 13:00 bis 18:00 Uhr. Die Billardtische stehen kostenlos zur Verfügung.

kwp.at/pensionistenklubs

1180 WÄHRING

Mehr Grün, mehr Markt

Unter dem Motto „Mehr Platz für den Markt – Mehr Bäume in den Straßen“ entsteht rund um den Kutschkermarkt bis Oktober 2023 ein verkehrsberuhigtes und klimafittes Grätzl. Großzügig angelegte Staudenbeete und 35 neue Bäume bringen mehr Grün in den Bezirk. Die Schulgasse wird zur 1.100 m langen fahrradfreundlichen Straße. Der Kutschkermarkt wird um vier Dauerstände erweitert, der Bauernmarkt am Samstag wird 12 Stände mehr umfassen. Zudem laden Aufenthaltsbereiche zum Verweilen ein.

yourl.at/kutschkermarkt

1210 FLORIDSDORF

Mehr Park!

Das Motto des Floridsdorfer Bezirksvorstehers Georg Papai „Jedes Jahr ein neuer Park oder die Neugestaltung eines bestehenden“ ist mittlerweile über die Bezirksgrenzen hinaus bekannt. 2022 hatte sich

der Bezirkschef im Rahmen seiner „21 Projekte für den 21. Bezirk“ einer besonderen Herausforderung angenommen. Die für deren soziales Engagement nach dem Ehepaar Grete und Otto Ascher benannte Grünanlage im Kreuzungsbereich Jedleseer Straße und Dunantgasse ist mit 1.500 m² ein verhältnismäßig kleiner Park.

yourl.at/ascherpark

1220 DONAUSTADT

Schwimmen für 55+

Schon seit Längerem gibt es eine kleine Schwimmgruppe für Menschen über 55 Jahre, die sich regelmäßig zum gemeinsamen Schwimmen und geselligen Zusammensein danach trifft. Nun wollen die Initiatorinnen mehr Menschen dafür gewinnen. Eine große Rolle spielt der Kommunikationsaspekt: Es sind nach jedem Schwimmtermin Picknicks geplant, damit die Teilnehmer*innen sich vernetzen und gegenseitig unterstützen können. Angesprochen werden explizit Menschen aus dem 22. Bezirk. Die Initiative läuft bis zum Ende der Sommersaison. Geschwommen wird im Hütteldorfer Bad (dort wurde die Wassertemperatur nicht gesenkt), bei warmem Wetter im Gänsehäufel.

Information: dthsimon8@gmail.com



Gemeinsam macht Schwimmen noch mehr Spaß.

Kinder brauchen für ihre gesunde Entwicklung Stabilität. Im Idealfall bietet das die Familie.



FamilienBANDE(N)

**Die Familie ist ein sicherer Ort. Sie gibt Kraft und Ruhe.
Kinder können sich dort seelisch und körperlich gesund entwickeln.**

So weit zum Idealbild. Da Familien aber aus einzelnen Personen mit oft unterschiedlichen Interessen bestehen, ist das nicht so einfach und es kann ganz schön rundgehen. Mittendrin im Familientrübels: die Kinder. Sie brauchen für ihre gesunde Entwicklung Stabilität, Unterstützung und Erwachsene, denen es nicht egal ist, was sie essen, ob sie sich die Zähne putzen oder ob sie ihre Tage vor der Spielkonsole verbringen.

Bunt ist normal. Laut Österreichischem Institut für Familienforschung – OIF sind etwa 40 Prozent aller Jungeltern unverheiratet, die Scheidungsrate liegt bei rund 37 Prozent, rund 13 Prozent sind alleinerziehend (Familien in Zahlen 2022, [oif.ac.at](https://www.oif.ac.at)). Neue Partner*innen

der Eltern – oft selbst mit Kindern – machen aus Mutter-Vater-Kind-Familien ein buntes Patchwork. Auch Regenbogenfamilien mit Personen in gleichgeschlechtlichen Beziehungen, in denen Kinder z. B. aus früheren Beziehungen leben, kommen immer häufiger vor. Studien belegen, dass in Österreich ein traditionelles Familienbild vorherrscht, doch: „Wenn wir eine Lebensform als normal bezeichnen, heißt das, dass alle anderen Lebensformen in dieser Denkweise als nicht normal betrachtet werden“, erklärte Ulrike Zartler, Professorin für Familiensoziologie an der Universität Wien, anlässlich des Weltfrauentags 2023 in einem ORF-Interview. Dabei gibt es laut der Expertin keinen Nachweis, dass die klassische Kernfamilie für Kinder die beste Form ist, in der sie sich gut entwickeln können.

Was Kinder brauchen. Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung neben einer ausgewogenen Ernährung und genug körperlicher Aktivität vor allem Stabilität, Sicherheit, das Gefühl von Nähe, Liebe und tragfähige Beziehungen. Wenn das gegeben ist, lernen sie, mit schwierigen Situationen umzugehen. Das nennt man Resilienz. Und sie haben das nötige Selbstvertrauen, um sich zuzutrauen, auch größere Herausforderungen zu meistern. Dafür ist es nicht notwendig, dass in der Familie immer „eitel Wonne“ herrscht. Bedeutender ist, dass die Erwachsenen den Kindern das Gefühl geben, so wie sie sind, gut zu sein, und sie in ihrer Persönlichkeit stärken und fördern. Dazu gehören sehr wohl auch Grenzen, die im Sinn des Kindes gesetzt werden müssen. Wenn all das vorhanden ist, darf es auch einmal „krachen“. Das schweißt die Familie oft sogar noch enger zusammen. (sfw)

WENN'S ALLEIN NICHT GEHT



In Wien gibt es ein umfangreiches Beratungsangebot für Kinder und Familien. Zum Beispiel können sich sowohl Kinder als auch Familien an die **Servicestelle der Kinder- und Jugendhilfe** wenden. Die Beratungsstelle Courage berät kostenlos und anonym zu Themen rund um gleichgeschlechtliche Beziehungen (u. a. auch über Regenbogenfamilien). Und in der **Selbsthilfegruppe Mamallein & Papallein** unterstützen Alleinerziehende einander. **147 Rat auf Draht** ist ein **telefonischer Kindernotruf**, an den Kinder sich mit Sorgen wenden können.

yourl.at/servicestellekinderjugendcourage-beratung.at
yourl.at/mamalleinpapallein

INTERVIEW

Familien – das Heranwachsen begleiten

Im „Gesunde Stadt“-Gespräch: **Georg Sojka**, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Wie können Familien Kinder seelisch stärken?

Hilfreich ist eine stabile Familie mit einem im Wesentlichen emotional entspannten Klima. Familien sollten Freiräume für Entspannung und Freizeit sowie ausreichend Sozialkontakte bereitstellen. Es ist gut, wenn Familien Kindern ein aktives Leben bieten, sowie die Möglichkeit, ihre Interessen und Hobbys zu pflegen. Eine Großfamilie hilft oft, dass Kinder viel über das Zusammenleben lernen. Familien können auch viel tun, indem sie Kindern vermitteln, dass Menschen über Probleme reden und sie gemeinsam bewältigen können.

Wie können Eltern mit unterschiedlichen Vorstellungen ihrem Kind trotzdem klare Werte vermitteln?

Eine Abwertung des anderen Elternteils führt leicht zu inneren Konflikten beim Kind. Eltern sollten offen über Wünsche und Vorstellungen mit den Kindern und vor den Kindern reden. Wichtig für die Kinder ist, dass sie lernen, wie Kompromisse in gemeinsamer Lebensgestaltung durchgeführt werden können.

Welche Möglichkeiten haben Eltern, um zu erkennen, wenn ihre Kinder aus dem seelischen Gleichgewicht geraten?

Die Entwicklung des Kindes zu begleiten bedeutet, Veränderungen wahrzunehmen, sie für sich zu erklären bzw. zu deuten. Plötzliche Wesensveränderungen, z. B. verstärkte Weinerlichkeit, Rückzug, Traurigkeit, Wutanfälle, Aggressionen usw., sind Hinweise. Wenn Eltern das oder Symptome wie Müdigkeit oder Bauchschmerzen nicht einordnen können, ist es oft sinnvoll, professionelle Hilfe zu suchen.



Georg Sojka ist Ärztlicher Leiter und Geschäftsführer des Instituts für Erziehungshilfe – Child Guidance Clinic im 22. Bezirk, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Facharzt für Neurologie sowie Psychotherapeut.

„Dem Kind schmeckt’s nicht!“

Kinder brauchen eine ausgewogene Ernährung. Aber was tun, wenn die Jause wieder nach Hause kommt oder die Nudeln sorgfältig von sichtbarem Gemüse „gereinigt“ werden?



Kinder sind nicht immer sofort begeistert von gesunden Lebensmitteln.

Ausgewogen heißt ein bisschen von allem, also viel frisches Obst und Gemüse, gern Vollkorn für die Energie, wenig Zucker und Fett in Maßen usw. Eltern geben sich große Mühe, ihren Nachwuchs von Anfang an gesund zu ernähren. Oft schmeckt den Kleinen „gesund“ aber so gar nicht. Was tun? Aufgeben und jeden Tag das Lieblingsessen des Nachwuchses kochen ist keine Lösung – aber im stressigen Familienalltag ab und zu erlaubt. Kinder lieben Zeit mit ihrer Familie. Fünf schnelle Tipps für gemeinsame Wege zum ausgewogenen Kinderessen:

1. Gemeinsam essen

Das macht Spaß, bringt Familienzeit und Eltern können Kindern erklären, was und warum sie etwas essen.

2. Gemeinsam kochen

Kinder machen gern „erwachsene“ Sachen. Beim Kochen lernen sie viel über Lebensmittel. Manche Schulkinder kennen das Kochen mit Erwachsenen auch aus der Schule. Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG hat in letzter Zeit Kochworkshops mit ihrem Schulprojekt „Schlau sein – gesund essen“ veranstaltet.

3. Gemeinsam auf den Markt

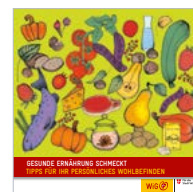
Die vielen Gerüche, die schön präsentierten frischen Waren und vielleicht die eine oder andere Kostprobe eines bisher unbekanntes Gemüses machen Lust auf mehr. Der Ausflug macht vielleicht auch Oma oder Opa Spaß. Dann gibt es zum frischen Essen auch noch schöne gemeinsame Zeit dazu.

4. Gemeinsam ausprobieren

Geben Sie nicht gleich auf, wenn Ihr Kind ein Lebensmittel ablehnt. Vielleicht schmeckt es, wenn Sie selbst ein Vorbild sind oder das Essen lustig – z. B. als Gemüsegesicht – anrichten. Bis zu 16 Mal muss ein neuer Nahrungsreiz probiert werden, bis er als vertraut und gut schmeckend akzeptiert wird.

5. Gemeinsam entscheiden

Zwingen Sie Ihr Kind nicht zu bestimmten Lebensmitteln. Suchen Sie zusammen nach Alternativen. Vielleicht finden Sie ja heraus, dass Ihr Kind im Kindergarten sogar einen zweiten Teller Karottensuppe holt – und das Gemüse nur ungekocht nicht mag. (sfw)



In der Broschüre „Gesunde Ernährung schmeckt“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG sind viele wertvolle Tipps für Erwachsene und Kinder zu finden. Hier können Sie die Broschüre kostenlos herunterladen: yourl.at/wig-gesundeernaehrung



Wenn sich Kinder bewegen, erholen sie sich vom Alltag und tun dem Körper Gutes.

Hier gibt es die Infos zum TuWas!-Pass:



(R)auszeit!

Bewegungszeit ist für Kinder eine Auszeit vom Alltag. Noch besser, wenn sie, wie viele Angebote in Wien, kostenlos ist und im Freien stattfindet. Und sie mögen es, wenn die Familie mit dabei ist.

Juljana geht in die dritte Klasse Volksschule. Im Park, an dem sie jeden Tag vorbeikommt, sieht sie immer den Tischtennisspieler*innen zu. Sie würde das auch gern lernen, richtig, in einem Kurs – und die Eltern sollen zusehen. Aber sie weiß, das geht nicht. Ihre Mama arbeitet halbtags in einem Büro. Mehr geht nicht, wegen der beiden Geschwister – eines ist nicht ganz gesund. Der Papa macht erst jetzt als Erwachsener eine Lehre, er hat auch nicht viel Geld. Juljana ist sehr stolz, weil er so fleißig ist. Sie weiß: Die Familie kommt gerade so über die Runden. Luxus wie ein Sportkurs geht sich nicht aus.

Luxus Bewegung? Spielen im Park, wandern, Sport machen ... das macht Kindern Spaß und tut ihrer Gesundheit gut. Aber im Familienkreis ist

das oft kaum möglich. Viele Eltern sind den ganzen Tag lang in der Arbeit. Oder sie sind in ihrer Mobilität eingeschränkt. Nach Kochen, Einkaufen und Haushalt sind sie zu müde für gemeinsame Bewegung. Das Baby zu Hause braucht den alleinerziehenden Elternteil dringender usw.

Wien hat viel zu bieten. Gesunde Freizeit mit den Kindern kostet nicht nur Zeit, sondern auch Geld. Gerade in Zeiten einer galoppierenden Inflation ist das bei vielen Familien knapp. In Wien gibt es viele kostenlose oder günstige Angebote. Die Wiener Parkbetreuung stellt speziell für Kinder in den Sommermonaten kostenlos (Bewegungs-)Spiele und Bastelmaterialien in Parks bereit. Sogar Rollenspiele, die für die gesunde Entwicklung sozialer Kompetenzen gut sind,

stehen auf dem Programm. Auch WIENXTRA organisiert das ganze Jahr über kostenlose oder stark ermäßigte Freizeitaktivitäten für Kinder und Familien (wienxtra.at).

TuWas! Da Bewegung das Wohlbefinden steigert, gibt es den TuWas!-Pass der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Eine koordinierende Funktion hat der Verein Bewegungshunger. Der Pass ermöglicht Menschen in Wien mit niedrigem Einkommen, kostenlos vielfältige Bewegungs-, Sport- und Fitnessangebote zu nutzen. Der Pass gilt auch für Kinder von Berechtigten (bis 18 Jahre). Das Angebot für die Jüngsten reicht von American Football über Calisthenics bis hin zu klassischen Ballspielen. Ach ja: Juljana lernt mit dem TuWas!-Pass ihrer Eltern jetzt das Tischtennisspielen. (sfw)

WEB-TIPPS



Hollis Abenteuer in Wien. Eine digitale Rätselralley von Wien Extra. Fünf Spaziergänge mit Rätselralley. Hinweise sind an Häusern oder Straßen. Man braucht dafür nur ein Handy und schon geht es los.
yourl.at/wienxtraholliwien



Es gibt in Wien mehrere Kinderambulanzen. Sie helfen dann, wenn Kinderärzt*innen nicht erreichbar sind. Einige davon haben auch am Wochenende geöffnet. Alle Adressen und Informationen finden Sie hier:
yourl.at/kinderambulanzen



saferinternet.at informiert Eltern, Lehrende und Jugendliche über die sichere Nutzung digitaler Medien und Kanäle. Das inhaltliche Spektrum reicht von Cybermobbing über Spiele bis zur Handynutzung.
saferinternet.at

LESE-TIPPS



Bewegung – Gesundheit für alle
 Hrsg.: Fonds Gesundes Österreich

Die Broschüre bietet nicht nur viel Information über den gesundheitlichen Wert von Bewegung und die Auswirkungen von Bewegungsmangel. Checklisten und Übungen schaffen den Übergang zum Alltag jedes Einzelnen. Auch der Bewegung von Kindern ist ein Kapitel gewidmet.
 Download unter fgoe.org



Was Kindern jetzt gut tut
 Martin Schenk, Hedwig Wölfl (Hrsg.)

Krisen wie Teuerung, Corona, Armut oder Krieg belasten auch Kinder. Die Berichte in diesem Buch ergeben ein vielfältiges und buntes Bild davon, was für ein gesundes Heranwachsen von Kindern nötig ist. Sie zeigen auch auf, wie man Kinder in schwierigen Situationen stärken kann.
 Ampuls Verlag Wien



Unsere neue Familienküche
 Olivia Trombitas-Meissel

Frisches Essen auf den Familientisch zu bringen ist für Eltern oftmals eine Herausforderung. Wie Essen nicht nur satt macht, sondern zum Familienabenteuer wird, zeigt die dreifache Mama Olivia Trombitas-Meissel in über 70 genussvollen Rezeptideen.
 Kneipp Verlag

ANGEBOTE

Gratis-Impfangebote

Wien baut das Gratis-Impfangebot aus. Neben der HPV-Impfung für alle von 9 bis 21 Jahren ist die Dreifach-Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln für Personen bis 15 Jahre bzw. Ältere ohne Impfschutz kostenlos.
yourl.at/wien-gratisimpfung

Karte für Fußgänger

Die Wiener Fußwegkarte zeigt das Wiener Wegenetz und die Stadtwanderwege. Unter anderem sind auch Trinkbrunnen, öffentliche WC-Anlagen oder Spielplätze eingezeichnet. Infos über Abholstellen in Ihrer Nähe:
wienzufuss.at

Bezirksfestival

Erneut werden beim „Wir sind Wien Festival“ im Juni die Grätzler der Hauptstadt gefeiert. In allen Bezirken gibt es unterschiedliche Veranstaltungen – auch mit umfangreichem Familien- und Kinderangebot.
wirsindwien.com



Der stumme Junge

Seltsam, dachte sich Max, während er auf den Hof blickte. Der Junge auf dem gelben Roller drehte nun schon die fünfte Runde, aber immer fuhr er einen großen Bogen um die anderen Kinder.

Unter ihnen war auch sein Sohn Ivo. Er musste ihn fragen, was er über den Jungen wusste. Er schien die anderen neugierig zu beobachten. Warum spielte er nicht mit ihnen? Max hatte die Mutter des Jungen schon öfter im Lift getroffen. Sie wirkte erschöpft, aber freundlich. Irgendwas, dachte er, stimmt da nicht.

Nach dem Abendessen fragte er Ivo nach dem Jungen. „Ach der“, sagte er nur, „der redet nie was.“

Ein paar Tage später ging Max über den Hof, als ihm der Junge am Roller auffiel. Er grüßte ihn: „Hallo!“ Der Junge lächelte ihn schüch-



Barbara Kaufmann ist Filmemacherin und Autorin. In ihrer Kolumne betont sie die soziale Bedeutung von Gesundheit.

tern an. Max mochte ihn sofort. „Spielst du immer allein?“ Der Junge nickte. Max ließ nicht locker. „Wie heißt du?“ Der Junge senkte den Kopf. Er hielt sich die Hand vor den Mund. „Paul“, murmelte er. Max beobachtete ihn verdutzt. „Tut dir etwas weh?“ Paul schüttelte den Kopf. Er sah Max unsicher an. Dann beschloss er, ihm zu vertrauen. „Es ist“, sagte er, „wegen der Zähne.“

Max sah genauer hin und da fiel ihm auf, dass auf Pauls Vorderzähnen kleine braune Flecken waren. Der Junge tat ihm leid. Hatte er deshalb nie mit jemandem gesprochen? „Kennst du die Frau Dr. Vasilic? Sie ist auf der Stiege 3, vielleicht ist sie da.“ Paul sah ihn ängstlich an, aber Max nickte ihm beruhigend zu. „Für eine Zahnärztin ist sie wirklich nett.“

Nach einer halben Stunde kam Paul aus der Ordination und strahlte über das ganze Gesicht. Die braunen Flecken waren durch die Zahnreinigung verschwunden. Max wunderte sich über die Veränderung, die in Paul vorging. Er redete und redete, erzählte vom richtigen Zähneputzen, das sie ihm gezeigt hatten, und Max grinste.

Es war, als hätte ein völlig anderes Kind die Ordination verlassen. Ein glückliches.

Save the date



Veranstaltungen der nächsten Monate auf einen Blick.

Weitere Termine finden Sie auf wig.or.at.

JUNI

Freitag, 2.6.2023

Schlau sein – gesund essen

Im Rahmen des Bildungsgrätzelfestes am 2. Juni feiert das WiG-Projekt „Schlau sein – gesund essen“ seinen Abschluss. Auch die WiG-Life-Lounge wird vor Ort sein!

wig.or.at

📍 Mexikoplatz, 1020 Wien

🕒 13:00–19:30 Uhr (voraussichtlich)

€ kostenlose Teilnahme

Samstag, 3.6.2023

Jetzt laufen die Kinder!

Der Kinderlauf in der Prater Hauptallee ist für alle bis 10 Jahre. Gelaufen wird je nach Alter zwischen 200 m und 800 m. Eine Erlebniswelt bietet Unterhaltung.

kinderlauf.at

📍 Prater Hauptallee, Höhe Stadionbad

🕒 9:30–17:30 Uhr

€ 16,- bei Anm. bis 21.5./18,- bis 2.6.

Montag, 5.6.2023

FGÖ-FrauenGesundheitsDialog

Es erwarten Sie Vorträge, Räume für Austausch und anregende Diskussionen. Alle Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich.

fgoe.org

📍 Wiener Urania, 1010 Wien oder online

🕒 10:00–17:00 Uhr

€ kostenlose Teilnahme

Freitag, 16.6.2023

Wiener Wasserfest

Die Besucher*innen erwartet ein abwechslungsreicher Tag am Wasserspielplatz Favoriten mit Erlebnisprogramm, Shows und spannenden Informationen zum Wiener Wasser.

wienerwasserfest.at

📍 Wasserspielplatz Favoriten, Wien

🕒 9:00–18:00 Uhr

€ kostenlose Teilnahme

Samstag, 17.6. – Sonntag, 18.6.2023

Feel Good Festival

Das Stadion Hohe Warte wird wieder zu einer Spielwiese für Yoga- und Fitnessbegeisterte! Beim Feel Good Festival dreht sich alles um Themen, die das Wohlbefinden steigern und das Leben lebenswerter machen.

feelgood-festival.at

📍 Stadion Hohe Warte, 1190 Wien

🕒 10:00–17:00 Uhr

€ kostenlose Teilnahme

Sonntag, 18.6.2023

12 Stunden „links der Donau“

Beim Wandertag „12-Stunden-LiDo“ werden die Bezirke Floridsdorf und Donaustadt umrundet. Die WiG-Life-Lounge wird auch mit dabei sein!

wienzufuss.at/lido-geht

📍 Floridsdorf und Donaustadt

🕒 8:00–20:00 Uhr

€ kostenlose Teilnahme

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2023

Dienstag, 19.9.2023

Die Konferenz widmet sich dem WiG-Jahresschwerpunkt „Gesunde Kindheit“. Auf dem Programm stehen spannende Vorträge, angeregte Diskussionen und viel Raum für Austausch und Vernetzung.

Im Rahmen der Veranstaltung werden auch die diesjährigen Wiener Gesundheitspreise vergeben.

wig.or.at

📍 Rathaus, 1010 Wien

🕒 10:00–17:00 Uhr

€ 50,- Konferenzgebühr

IMPRESSUM & OFFENLEGUNG gemäß § 25 Mediengesetz: Gesunde Stadt, Frühlingausgabe 2023
Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien, Tel. 01/4000–76925. Geschäftsführer: Dennis Beck. Magazinkoordination: Petra Hafner, Sandra Steiner. Inhaltliche Koordination des Jahresschwerpunkts: Veronika Herkner, Matthias Hümmelink, Maria Wiesinger.
Verlag: COPE Content Performance Group GmbH, Hainburger Straße 33, 1030 Wien, www.copegroup.com. Projektmanagement: Bettina Luftensteiner. Chefredaktion/Chefin vom Dienst: Sonja Fehrer-Wohlfahrt. Design & Art-Direktion: Sonja Seidl. Fotoredaktion: Joanna Jagiello. Autorinnen dieser Ausgabe: Sonja Fehrer-Wohlfahrt (sfw), Elisabeth Joham (lj), Barbara Kaufmann (Kolumne), Katrin Seidel (ks). Cover: Seventyfour – stock.adobe.com. Illustrationen: Markus Murlasits, iStock by Getty Images/frimages. Druck: Gutenberg Druck in Kooperation mit Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. **Grundlegende Richtung der Zeitschrift:** Das Magazin kommuniziert als Botschafter die Gesundheitsförderungsprojekte und -aktivitäten der WiG und der Stadt Wien sowie die Kernthemen der Wiener Gesundheitsförderung an relevante Expert*innen und Multiplikator*innen. Offenlegung siehe wig.or.at.



produziert nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, Print Alliance HAV Produktions GmbH, UW-Nr. 75

Gesund und klimafreundlich essen!

Ernährung als ein Schlüsselement von One Health

25. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz

13. - 14. Juni 2023 in Wien



Fonds Gesundes
Österreich

Gesunde Ernährung spielt im Rahmen der Gesundheitsförderung eine wesentliche Rolle. Sie ist eine wichtige Gesundheitsdeterminante und betrifft Menschen jeden Alters. Gesunde und klimafreundliche Ernährung beeinflusst maßgeblich unser Wohlbefinden, sie ist Teil der Natur und Umwelt.

Anhand des sektorenübergreifenden Ansatzes von „One Health“ ist es erforderlich, die Zusammenhänge zwischen Menschen, Tieren, Pflanzen und ihrer gemeinsamen Umwelt auf lokaler, regionaler, nationaler und globaler Ebene in den Blick zu nehmen.

Die **25. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich** soll insbesondere zum Erfahrungsaustausch und zur Vernetzung der Akteurinnen und Akteure beitragen und zur Diskussion anregen. Zu diesem Zweck werden zahlreiche Projekte und Maßnahmen vorgestellt, um anhand dieser Beispiele voneinander zu lernen und so gemeinsam dem Ziel näher zu kommen, die Ernährung der in Österreich lebenden Menschen nachhaltig zu verbessern.

Die Konferenz findet am **13.-14. Juni im Tech Gate Vienna** in Kooperation mit der Wiener Gesundheitsförderung statt. Reservieren Sie sich diesen Termin!



Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH,
Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien

Nähere Infos & Anmeldung unter: https://fgoe.org/gesundheitsfoerderungskonferenz_2023



Sie arbeiten in der Gesundheitsförderung?

Gesundheits-Themen beschäftigen Sie in Ihrem Arbeitsalltag?

Sie wollen sich in diesem Bereich weiterbilden?

Auch im Jahr 2023 bietet die Wiener Gesundheitsförderung im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich ein vielfältiges Weiterbildungsangebot mit kompetenten und erfahrenen Trainer*innen.

Detailinformationen zu den Wiener Seminaren
auf www.wig.or.at

Anmeldungen ausschließlich online:
<http://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>
Kosten jeweils für zwei Tage: € 100,-

FIT FÜR DIE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Fonds Gesundes
Österreich

WiG

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die
Stadt Wien

**Das Magazin Gesunde Stadt
kostenlos abonnieren:**

01 4000-76924
broschueren@wig.or.at
wig.or.at

Österreichische Post AG, MZ 23Z043849 M A 2/2023
Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG
Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien