



GES.UND

Gemeinsam für mehr Gesundheit in der Region





Rahmendaten GES.UND

Projektträger:	PROGES
Wichtigste Kooperationspartner:	Gemeinden der Gesundheitsregion Steinerne Mühl Gesundheitszentrum Hausarztmedizinplus
Einzugsgebiet:	ca. 5000 Einwohner:innen
Fördergeber ab 2024:	BMSGPK ÖGK
Jahresbudget:	€ 80.000.-
Ressourcen:	Präsenz vor Ort 25 Wochenstunden auf 2 Personen geteilt GES.UND – Büro
Erreichte Personen 2024:	314
Kontakte:	1540



PROGES – Wir schaffen Gesundheit

Gesundheitsförderung



Gemeinden



Frauengesundheit



Gendergesundheit



Gesundheit von
Kindern & Jugendlichen

Prävention



Zahngesundheit



Aufklärungsarbeit
für Jugendliche

Therapie



Physio- &
Ergotherapie



Logopädie



Psychotherapie



CliniClowns

Akademie



Berufliche
Aus- & Weiterbildung



Case- & Care
Management



Gründungsberatung
für Primärversorgung



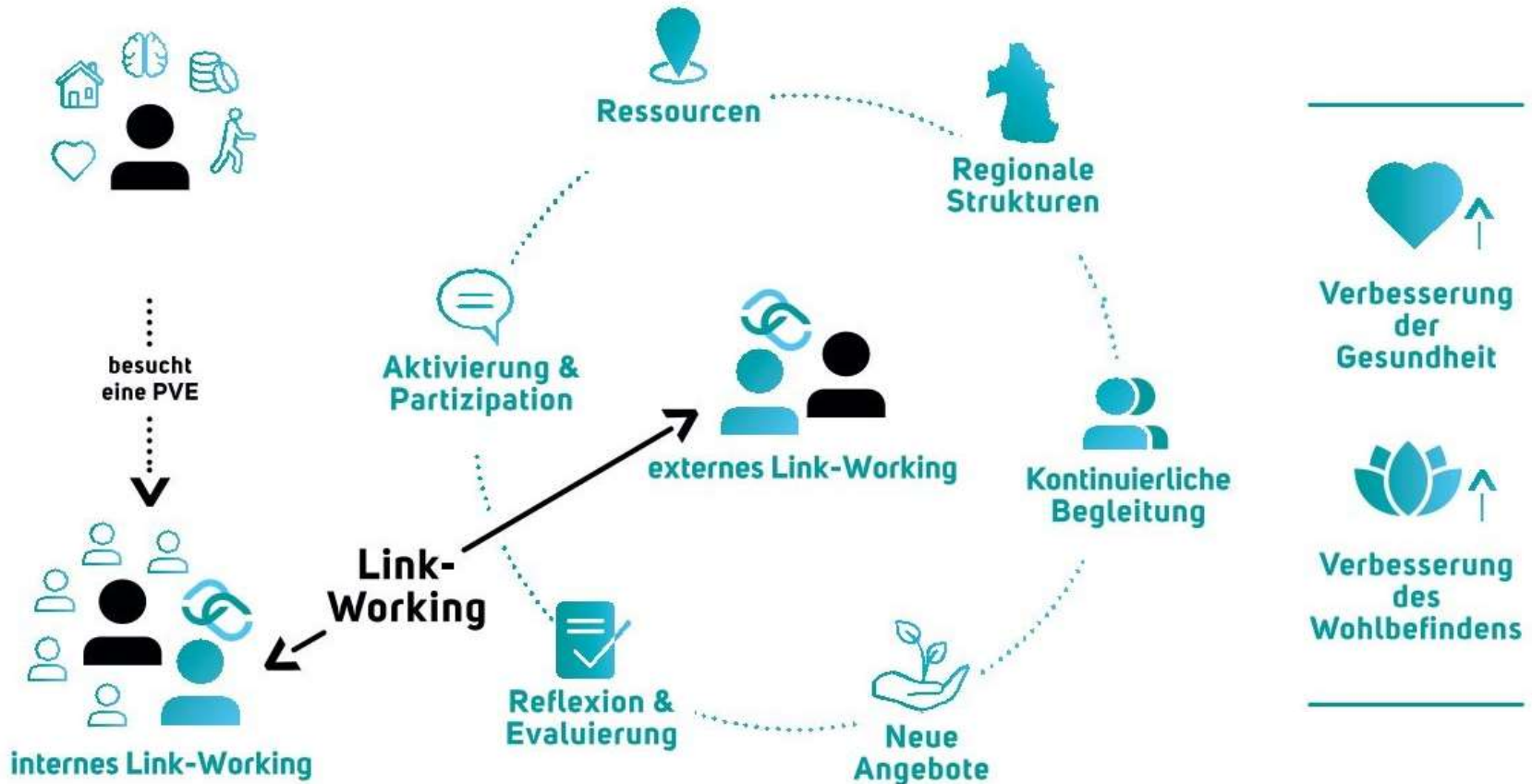
Methodik im GES.UND - Projekt

- **COPC – Kreislauf** als Basis in der kommunalen Gesundheitsförderung
- **Partizipation**
 - Patient:innen & Bürger:innen werden zu Gestalter:innen
 - Partizipativ entwickelte Angebote sind passgenau und werden angenommen
- **Social Prescribing** als ideale Brücke zur Gesundheitsförderung
den Fokus auf die sozialen Bestimmungsfaktoren von Gesundheit



GES.UND Gemeinsam für mehr Gesundheit in der Region

Kommunale Gesundheitsförderung und das soziale Rezept





GES.UND auf vielen Ebenen

Kommunale Gesundheitsförderung

- Partizipative Prozesse mit der Bevölkerung
- GES.UND-Büro als Anlaufstelle
- Sensibilisierung aller Beteiligten
- Aktives und konsequentes Zugehen auf die Bevölkerung
- Entwicklung und Begleitung von Initiativen

Social Prescribing: Linkworking auf persönlicher Ebene

- Internes Linkworking durch Sozialarbeit in der PVE
- Externes Linkworking durch GES.UND

Social Prescribing: Linkworking auf systemischer Ebene

- Netzwerkarbeit (NW-analyse, NW-Pflege; Kooperationen)



Prinzipien von GES.UND

Vernetzend und kooperativ - Gesundheitsexpert:innen, Gemeindevertreter:innen und Bürger:innen auf Augenhöhe

Partizipativ - partizipative Arbeitsweise erreicht schwer erreichbare Zielgruppen

Aktivierend - konsequentes aktives Zugehen auf die Bevölkerung

Beratend - Sensibilisierung auf soziale Bedürfnisse, Information zu Angeboten

Individuell - Erarbeitung individueller Handlungspläne je nach Bedürfnislage

Nachhaltig

- Anbindung an bestehende Strukturen
- Doppelgleisigkeiten vermeiden durch Aufbau von Kooperationen
- Beitrag zur Chancengerechtigkeit
- Bürger:innen übernehmen Verantwortung und leisten positive Beiträge zur Gemeinschaft



Regelmäßig stattfindende Aktivitäten im und rund um das Gesundheitsbüro:

Bewegung & Sport

GEHspräche

Alleine oder in der Gruppe: Wir sprechen über Dinge, die bewegen.

Rüstig statt rostig

Bewegungsprogramm für Senior*innen

Frauen wandern

Offene Gruppe für Frauen

Hilfen im Alltag

Nachbarn helfen

Sei Teil eines Netzwerks für lokale Nachbarschaftshilfe!

Treffpunkt Deutsch

Lerngruppen für Zugezogene

Soziales Miteinander & Gesundheitskompetenz

Gesundheitstreff für Frauen

Austausch, Infos und Veranstaltungen rund um die Gesundheit der Frau

Erinnerungscafé

Treffen für Menschen mit und ohne Demenz

Die Pflegenden pflegen

Gesprächskreis für betreuende Angehörige

Mittagstisch

Gemeinsam mit gesunden Zutaten kochen und essen

Kultur- und Sprachcafé

Vielfalt erleben – Gemeinsamkeiten entdecken

Herz-Café

Mehr Achtsamkeit und Genuss im Alltag für ein gesundes Herz

Gemeinsam kreativ

Gemeinsam kreative Techniken anwenden oder erlernen

Gemeinsam mit dem Gesundheitszentrum Haslach und allen interessierten Gemeindebewohner*innen arbeiten wir laufend an weiteren Gesundheitsinitiativen.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen!



Für Informationen, Fragen und Terminauskünfte rufen Sie an, schreiben Sie uns oder kommen Sie einfach vorbei!

Wir freuen uns auf Sie!



Symbolic-illustration.com



I M P R E S S I O N E N



GES.UND

Gemeinsam zu mehr Gesundheit in der Region

Mittagstisch

Interessiert an gesunden Rezepten und neuen Kochideen? Gemeinsam mit anderen Kochen? In Gesellschaft essen? Neue Leute treffen?

Dann komm zu unserem Mittagstisch!

Wann: Jeden 4. Mittwoch im Monat
09:30 - 12:00 zum Kochen, 12:00 - 13:00 zum Essen

Wo: Pfarrzentrum Haslach

Kosten: 7 EURO (Teilnahme pro Person inkl. 2-gängiges Mittagsmenü)
9 EURO (nur Essen oder Abholung eines Mittagsmenüs)



PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Infos & Anmeldung: GES.UND Büro Haslach
T: 0699 17781213 oder 0699 17771209
julia.commenda@proges.at
oder ana.andrade@proges.at





I M P R E S S I O N E N



GES.UND

Gemeinsam für mehr Gesundheit in der Region

GEHspräche

Gemeinsam über Dinge sprechen, die Sie bewegen

Nebeneinander zu gehen erleichtert das Reden. Das Unterwegssein bringt nicht nur unseren Körper und den Kreislauf in Bewegung. Auch unsere Gehirnhälften werden beim Gehen aktiviert.

Das achtsame Wahrnehmen der Umgebung mit allen Sinnen ermöglicht es, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und den Geist zu entspannen.

Der Blick in die gleiche Richtung verdeutlicht die Vielfalt der möglichen Wege - neue GEHdankenGÄNGE werden möglich.

Wir gehen, kommen vorwärts und sprechen über das, was Sie beschäftigt!

- GEHspräch in der Gruppe: alle 2 Wochen MITTWOCH 9.00-10.30 Uhr
- Einzeltermin nach Vereinbarung
- Jederzeit Schnuppern möglich!



Dipl. Soz.Päd. Amelie Wiegand | 0664 4118680 | amelie.wiegand@hausarztmedizinplus.at

Infos & Anmeldung:

Gesundheitszentrum Haslach

PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Gefördert vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und der Österreichischen Gesundheitskasse.





IMPRESSI ONEN



GES.UND
Gemeinsam für mehr Gesundheit in der Region

Yoga für Frauen

Yoga bringt mit sanften und kraftvollen Bewegungen körperliche und geistige Stärkung, um gut durch den Alltag zu kommen. Yoga hilft unsere Bedürfnisse wahrzunehmen, ohne Stress das Hier und Jetzt zu erleben. Deswegen ist jede Stunde ein neues Erlebnis, immer die Chance etwas Neues zu entdecken.

Einfach Frau sein - und dich als Frau richtig wohl, weiblich und gesund fühlen!

Unser Angebot ist für Frauen in allen Lebenslagen geeignet.
Melde dich gleich an - die Plätze sind begrenzt!

FREIWILLIGE SPENDE

Wann: Mittwoch 07. Februar 2023 17:00 - 18:30 Uhr.
Mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, ev. Trinkflasche und Decke
Wo: GES.UND - Büro, Marktplatz 43, 4170 Haslach

PROGES
Wir schaffen Gesundheit!

Informationen:
GES.UND Büro Haslach
T: 069917781213 oder 0699 17771209
julia.commenda@proges.at, ana.andrade@proges.at



GES.UND

FRAUEN - ZEIT

Ein Raum für Begegnung & Gesundheit

Einfach FRAU SEIN - Austausch und Information zu Gesundheitsthemen, Neues ausprobieren, gemeinsam in Bewegung kommen, entspannt plaudern und Entlastung im Alltag erfahren.

Alle Frauen sind herzlich eingeladen!

VERANSTALTUNGEN & TERMINE:

- **Kleidertausch** 11.10.2024 14:00 - 17:00
- **Frauen-Literatur -Frühstück** 15.11.2024 9:00 - 11:00
- **Yoga für Frauen** neue Termine ab September!
- **Schwimmkurs für Frauen** neuer Termin auf Anfrage!
- **Fahrradkurs** Frühjahr 2025 - bitte um Anmeldung!
- **Wandern für Frauen** wöchentlich am Dienstag um 9 Uhr - Treffpunkt wird in der WhatsApp - Gruppe bekannt gegeben

INFORMATION, KONTAKT und ANMELDUNG:

GES.UND Büro, Marktplatz 43, 4170 Haslach
Ana Andrade | 0699 17771209 | ana.andrade@proges.at
Julia Commenda | 0699 17781213 | julia.commenda@proges.at

Gefördert vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und der Österreichischen Gesundheitskasse.



PROGES
Wir schaffen Gesundheit!

GES.UND
Gemeinsam für mehr Gesundheit in der Region

Kleidertausch für Frauen und Mädchen

Nimm ein paar schöne und gute Kleidungsstücke mit und tausche sie im Gegenzug für neue Teile ein!

Komm vorbei und frische Deine Garderobe auf!

Wann & Wo:
Freitag 11. Oktober 2024 | 14:00 - 17:00 Uhr |
GES.UND - Büro von PROGES | Marktplatz 43, 4170 Haslach

Informationen:
Ana Andrade | 0699 17771209 | ana.andrade@proges.at
Julia Commenda | 0699 17781213 | julia.commenda@proges.at

Gefördert vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und der Österreichischen Gesundheitskasse.

PROGES
Wir schaffen Gesundheit!





I M P R E S S I O N E N



GES.UND

Gemeinsam für mehr Gesundheit in der Region

RÜSTIG STATT ROSTIG

Bringt Bewegung in Ihren Alltag

Sie möchten mehr Bewegung in Ihr Leben bringen? Sie wünschen sich mehr Kraft für den Alltag? Sind Sie gern in Gesellschaft?

Unsere ehrenamtlichen Gesundheitspartnerinnen begleiten Sie. Das Training fördert Kraft, Beweglichkeit und Alltags-Mobilität. Der Austausch mit anderen unterstützt Ihre soziale Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.

Wann: **Gruppe 1:** wöchentlich am Freitag 8:30 - 9:30 Uhr
Gruppe 2: wöchentlich am Freitag 9:45 - 10:45 Uhr

Information: GES.UND Büro | Marktplatz 43 | 4170 Haslach
Julia Commenda | 0699 17781213 | julia.commenda@proges.at
Ana Andrade | 0699 17771209 | ana.andrade@proges.at



PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Gefördert vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und der Österreichischen Gesundheitskasse .





I M P R E S S I O N E N



GES.UND

Gemeinsam für mehr Gesundheit in der Region

Gemeinsam KREATIV

Kreative Beschäftigung wirkt positiv auf unser Wohlbefinden und die Gesundheit!

Werde auch Du Teil einer aktiven Gruppe - wir freuen uns auf Dich und auf Deine kreativen Ideen!

TERMINE: Monatliche Gruppentreffen am
2. Mittwoch im Monat von 15 - 17 Uhr



Workshopreihe - Kreativ mit Papier (mit Nicole Kudla)
11.09.24 | 09.10.24 | 13.11.24 jeweils von 14-17 Uhr | Kosten: € 30.-

INFOS: GES.UND Büro | Marktplatz 43 | 4170 Haslach
Julia Commenda | 0699 17781213 | julia.commenda@proges.at
Ana Andrade | 0699 17771209 | ana.andrade@proges.at



PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Gefördert vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und der Österreichischen Gesundheitskasse.





I M P R E S S I O N E N



GES.UND

Gemeinsam zu mehr Gesundheit in der Region

Kampfsport für Kinder

Schnuppertraining mit Elementen aus Boxen, Kickboxen & Taekwondo

Kampfsport stärkt Deine Muskulatur und hält Dein Gehirn fit – zwei wichtige Voraussetzungen, um lange gesund zu bleiben!

Du bist zwischen 7 und 15 Jahre alt
und möchtest mal was Neues ausprobieren?

Lerne den Trainer kennen und finde heraus, ob dieser Sport zu Dir passt !

Leitung: Volodymyr RADIONOV, ukrainischer Box- und Taekwondo -Trainer

Unkostenbeitrag: € 10.- pro Kind (direkt beim Schnuppertraining an den Trainer zu bezahlen)

Infos & Anmeldung:

GES.UND Büro Haslach

T: 069917781213 oder 0699 17771209

[julia.commenda@proges.at/](mailto:julia.commenda@proges.at)

ana.andrade@proges.at

PROGES
Wir schaffen Gesundheit



Samstag, 10.02.24
9.30 - 11.30 Uhr
Samstag, 17.02.24
9.30 - 11.30 Uhr
im kleinen Turnsaal der
Schule in Haslach





I M P R E S S I O N E N



GES.UND

Gemeinsam zu mehr Gesundheit in der Region

Kultur- und Sprachcafé

Vielfalt erleben - Gemeinsamkeiten entdecken -
verschiedene Kulturen kennenlernen - neue Leute
treffen, Sprache üben- gemeinsam etwas
unternehmen

WANN: 1. Freitag im Monat um 14:00 Uhr
WO: GES.UND - Büro von PROGES
Marktplatz 43, Haslach



Komm vorbei - wir freuen uns!

Informationen:

GES.UND Büro Haslach

T: 069917781213 oder 0699 17771209

julia.commenda@proges.at, ana.andrade@proges.at

PROGES
Wir schaffen Gesundheit





I M P R E S S I O N E N



GES.UND

Gemeinsam für mehr Gesundheit in der Region

Erinnerungscafé

Erinnerungen sind Zeitreisen,
die uns zu den schönsten Augenblicken des
Leben führen.

Ein Treffen zum Austausch, zur Ermutigung und zur
Information in vertraulicher und geselliger Atmosphäre.
Eingeladen sind Menschen mit und ohne Demenz.

Wann: monatliche Treffen am ersten Mittwoch im Monat 14:30 - 16:00

Information: **GES.UND Büro** | Marktplatz 43 | 4170 Haslach
Julia Commenda | 0699 17781213 | julia.commenda@proges.at
Ana Andrade | 0699 17771209 | ana.andrade@proges.at

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch
und auf viele interessante Gespräche!**



PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Gefördert vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und
Konsumentenschutz und der Österreichischen Gesundheitskasse





I M P R E S S I O N E N



GES.UND

Gemeinsam zu mehr Gesundheit in der Region

Kopfsache

mit Expertinnen der MAS Demenzservicestelle

Vergesslichkeit, Erinnerungslücken im Alltag, etwas verlegen, einen Termin vergessen - all das kann ein Warnsignal für ein Nachlassen der Gehirnleistung sein.

Mit einem regelmäßigen Gedächtnistraining in der Gruppe können Sie Ihre Fähigkeiten trainieren und möglichst lange erhalten. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und lustvolles Programm!

Dein Gedächtnis in deinen Händen

Wann: GRUPPE 1: jeden Donnerstag, 9.00 - 11.00 Uhr
GRUPPE 2: jeden Donnerstag, 14.00 - 16.00 Uhr

Tipp zum Kennenlernen: offene Gruppe am 19.09. 14 - 16 Uhr

Wo: GES.UND - Büro von PROGES
Marktplatz 43, 4170 Haslach

Informationen & Anmeldung:

0699/17781213 oder 0699/17771209 | ana.andrade@proges.at
oder persönlich im GES.UND Büro

Gefördert vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und der Österreichischen Gesundheitskasse



Kommen Sie
unverbindlich zu einem
Probetraining!



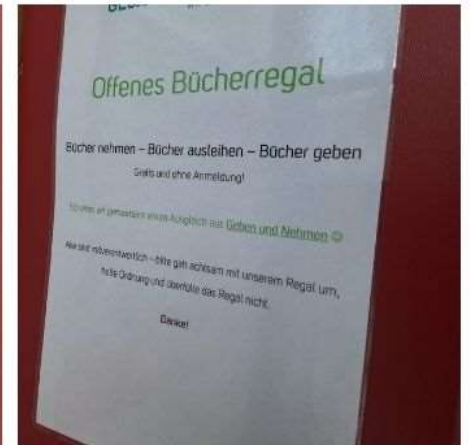
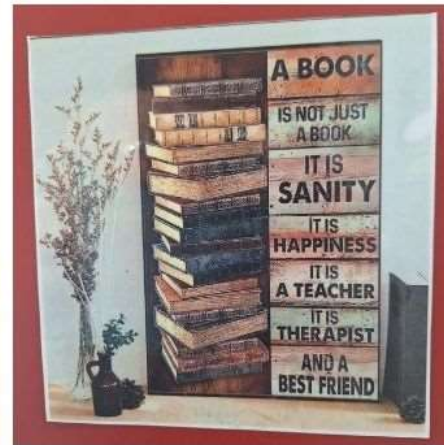
PROGES
Wir schaffen Gesundheit



I M P R E S S I O N E N

Offenes Bücherregal

Bücher **NEHMEN** - Bücher **AUSLEIHEN** - Bücher **GEBEN**





Kontakt und Ansprechpersonen

GES.UND Büro

Marktplatz 43, 4170 Haslach a. d. Mhl

Mag.^a Julia Commenda

T: 0699/177 81 213; M: julia.commenda@proges.at

Mag.^a Ana Andrade

T: 0699 177 71 209; M: ana.andrade@proges.at

www.proges.at

Öffnungszeiten

Mo bis Fr 09:00 - 12:00 Uhr

Mi 13:00 - 16:00 Uhr

Darüber hinaus auch flexibel vereinbar.

Mehr Information unter: www.proges.at/angebote/kommunale-gesundheitsfoerderung/haslach



GES.UND Haslach

