



Für Frauen im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag

Gesund älter werden – auch für mich!

Veronika Gmeindl (Lichtpunkt), Ulla Sladek (Frauengesundheitszentrum)
Netzwerktreffen Gesundheitsförderung

30. Mai 2022

Gesund älter werden – auch für mich! ist ein gemeinsames Projekt für Frauen im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag von Armutsnetzwerk Steiermark, Frauengesundheitszentrum und Lichtpunkt – Selbstbestimmt Leben. Gefördert von Land Steiermark, Gesundheit



FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM
beraten, begleiten, bewegen

Lichtpunkt
SELBSTBESTIMMT LEBEN





Eckpunkte

- **Zielgruppe:** Frauen 60+ die im Bezirk Bruck/Mürzzuschlag leben und von finanziellen und gesundheitlichen Herausforderungen betroffen sind
- **Ziele:** Frauen nachhaltig stärken und beteiligen, bestehende Angebote bekannt machen, für gesundheitliche Anliegen der Frauen eintreten, Altersarmut zum Thema machen, bessere Rahmenbedingungen anregen
- **Projektteam:** Projektleitung: Brigitte Brand (Armutsnetzwerk Steiermark), Claudia Moharitsch (Lichtpunkt) & Christine Hirtl (Frauengesundheitszentrum); Projektmitarbeiterinnen: Sabine Aigner (Lichtpunkt) & Hanna Rohn (Frauengesundheitszentrum), seit Jänner 2022: Veronika Gmeindl (Lichtpunkt) & Ulla Sladek (Frauengesundheitszentrum); Öffentlichkeitsarbeit: Rita Obergeschwandner (Frauengesundheitszentrum)
- **Projektdauer:** 1. Projektphase - Februar 2020 bis April 2021, 2. Projektphase - Mai 2021 bis Dezember 2022
- **Fördergeberin:** Land Steiermark, Gesundheit



Erreichen der Zielgruppe

WOCHE STEIERMARK
19./20. AUGUST 2020 / MEINBEZIRK.AT

Schnittstelle für Frauen über 60

„Gesund älter werden – auch für mich“ soll Frauen im Finanz-, Sozial- und Gesundheitsbereich stärken.

„Gesund älter werden – auch für mich“ ist ein Projekt für Frauen in der Altersgruppe 60+ im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag. Gemeinsam mit den Projektmitarbeiterinnen Sabine Aigner und Hanna Rohn sollen die Frauen erkennen, was sie brauchen und was ihnen fehlt. Speziell nach der Corona-Pandemie fühlen sich manche Frauen einsamer als zuvor und brauchen jemanden mit dem sie reden können. Teilnehmen können Frauen über 60 Jahre, die andere Frauen kennenlernen und sich mit ihnen austauschen wollen. Aber auch jene, die Hilfe brauchen, sind herzlich willkommen. Die Projektmitarbeiterinnen Sabine Aigner und Hanna Rohn sind für diese Treffen zuständig und sind jederzeit offen für Fragen und leisten Hilfestellung für Themen wie Gesundheit, Bewegung, Finanzen, Austausch, den Sozialbereich, Mobilität, Technologie und vieles mehr. „Wenn eine Frau ein Anliegen, eine Bitte oder ein Problem hat, sind wir bemüht der Teilnehmerin zu helfen und sprechen mit den anderen Frauen in der Gruppe darüber, vielleicht ist sie nicht die einzige mit diesem Problem“, so Hanna Rohn. Neben dem Austausch kann man aber auch miteinander spielen, seine Kreativität ausleben, sich bewegen und plaudern. „Wir wollen die Damen auch zu körperlichen Aktivitäten motivieren, indem wir zum Beispiel spazieren gehen oder eine Kräuterwanderung machen“, meint Sabine Aigner. Den Projektleiterinnen und Mitarbeiterinnen ist es besonders wichtig, dass sie ihrer Zielgruppe eine Stimme geben, sie stärken und ein neues Gesundheitsangebot schaffen. Ihnen liegt am Herzen, dass sich die Politik mehr für diese Altersgruppe einsetzt und mehr Möglichkeiten schafft, um den Frauen bessere Hilfleistungen zu geben. Sabine Aigner und Hanna Rohn wollen die Frauen aufklären, welche Gesundheitsorganisationen und Möglichkeiten es gibt und welche sie nutzen können. An manchen Mittwochen finden auch Ausflüge zu diesen Organisationen statt. Die Fragen, was fehlt den Frauen, was haben sie bereits und welche besseren Angebote und Möglichkeiten gibt es, werden auch intensiv thematisiert. „Ganz egal, was die Teilnehmerinnen brauchen, wir sind für sie da“, so Sabine Aigner.

Projektstart: Barbara Plank-Bachselten und Projektmitarbeiterinnen Hanna Rohn u. Sabine Aigner freuen sich auf die Umsetzung. Foto: L. Pototschnig

Die Organisationen Armutsnetzwerk Steiermark, Frauengesundheitszentrum und „Lichtpunkt – selbstbestimmt leben“ haben sich an diesem Projekt beteiligt und wurde vom Land Steiermark, Ressort Gesundheit, gefördert. Alle Aktivitäten und Treffen sind für die Teilnehmerinnen kostenlos. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung nicht nötig. Das Projekt dauert bis Juni 2021, Treffen sind jeden zweiten Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr geplant. Am 9. September findet ein weiteres Treffen im ECE Kapfenberg, im 2. Stock, im Raum Sterntaler, statt. Danach befindet sich der Treffpunkt voraussichtlich im Verein Lichtpunkt. **Leonie Pototschnig**

Ort der ersten Treffpunkte: ECE Kapfenberg



Frauentreff



- 14-tägiger Treffpunkt in der Pfarre St. Oswald, Kapfenberg
- Kaffeejause
- Musizieren & Singen, Gedichte & Geschichten, Bewegen, Planen eigener Aktivitäten
- Themen 2022: Frauenberatungsstelle, internationaler Frauentag, psychische Gesundheit ...
- Lessons learned: methodisch flexibel sein, offen über Bedürfnisse austauschen, Frauen vorbereiten ...



Briefe

Liebe Brigitte,

trotz des neuerlichen Lockdowns und gerade weil unser Frauentreff bis Dezember ausfällt, möchten wir mit euch in Kontakt bleiben und auch in diesen vier Wochen gemeinsam gesund älter werden 😊.

Einmal in der Woche bekommt ihr deshalb in dieser Zeit Post von uns: Von Gesundheitstipps und verlässlichen Gesundheitsinformationen bis zu Anregungen gegen Einsamkeit, Langeweile und Corona-Stress. Diejenigen von euch, die sich das gewünscht haben, werden wir außerdem regelmäßig anrufen. Wenn ihr Lust auf ein Gespräch oder auch nur eine kurze Frage habt, könnt ihr euch zudem gerne selbst bei uns melden.

Gleich zu Beginn haben wir uns eine kleine Herausforderung überlegt, über die wir in Verbindung bleiben können:

Sauer macht lustig – der Sauerkraut-Wettbewerb



Was uns gerade beschäftigt

- Frauen halten, neue Frauen dazugewinnen
- Individuelle Bedürfnisse/ Gesundheitsförderung vs. Projektziele, die darüber hinausgehen
- Theaterpädagogische Umsetzung
- Vernetzung mit Frauen aus verschiedenen Herkunftsländern und Mädchen/ jungen Frauen
- Einkaufsvergünstigungen bzw. „Tafel“ in Gemeinden Turnau, Thörl, Aflenz
- Vernetzung mit Gesundheitsversorgung



Lena Guggaloazn – ein starkes Stück Frauenleben



Das Projektteam und die Teilnehmerinnen von *Gesund älter werden – auch für mich!* laden zu einem Spaziergang durch Kapfenberg ein. Frauen aus dem Projekt erzählen die Geschichte der Lena Guggaloazn und führen zu den Schauplätzen ihres facettenreichen Lebens. Lenas Geschichte speist sich aus individuellen und kollektiven Erfahrungen, aus realen und erfundenen Geschichten, aus ernsten und humorvollen Momenten.

27. Juni 2022, 15.00 bis 17.00 Uhr, Treffpunkt Pfarre St. Oswald,
Kapfenberg