



— Hosted by JUKUS —

Netzwerktreffen Gesundheitsförderung

14.5.2024

Gesundheitsfonds Steiermark



Pro Aktiv - Aktiv Teilhaben



6/2023 - 12/2025

Träger: JUKUS - gemeinnützige GmbH

<https://jukus.at/>

Jugend - Kultur - Stadtteilarbeit - Gesundheit

seit gut 10 Jahren Gesundheitsförderungsprojekte

Fokus auf "schwer erreichbare" Zielgruppen

Fokus Förderung von Gesundheitskompetenz

zu Bewegung, aktiver Mobilität, sozialer Gesundheit, Medikamentengebrauch, etc.

Pro Aktiv- Aktiv Teilhaben: Projektziele

Förderung der Gesundheitskompetenz

hinsichtlich Bewegung und aktiver Mobilität

→ gesundheitliche Chancengerechtigkeit gefördert

→ die Möglichkeiten zur gesellschaftlichen Teilhabe ausgebaut

Bewegungskompetenzen, wie Radfahren, Walken und Wandern werden auf- und ausgebaut und wir kommen im Rahmen des Projekts gemeinsam in Bewegung.

Das Projekt richtet sich an migrantische Communities und (Selbst)Organisationen in der gesamten Steiermark



Kooperationen mit Communities



gemeinsame Planung und Durchführung der Projektaktivitäten

Projektteam: zielgruppenspezifische Aufbereitung der Inhalte, für Input

Communities: Organisation, Mobilisierung der Mitglieder*Teilnehmenden

Base Graz

Ridna Domivka

Alevitischer Verein

Brojanic

Fivestones

Afghan Stmk Cricket Club

IWA

aktuell nur Graz, Recherche migrantischer Vereine und Communities - herausfordernd,
Kontakt und Gespräche mit Kapfenberg, Stainz laufen

Projektaktivitäten



Aktivierung & Erhebung

Workshops

Aktivtage

mehrsprachige Materialien

Vernetzung & Diskurs

Aktivierung & Erhebung



Interviews

mit Community Leads und Multiplikator*innen

für Einblick in unterschiedliche Communities:

Albanien, Nordmazedonien, Kosovo, Iran, Afghanistan, Ukraine, Türkei, Somalia, Kenia, Malawi, Guyana, Serbien, Syrien, Mongolei, Bangladesch, Pakistan, Somalia, Nigeria, ;
USA, Kanada, Neuseeland, Asien, Australien, Osteuropa, Großbritannien

Fragebogen - Erhebung bei den Community - Mitgliedern

Themen:

Status Quo

aktive Mobilität, Bewegung/Sport im Alltag,
Motivation, Bewegungsangebote in Graz, etc.

Aktivierung & Erhebung: Auswertung laufend



Aktivität und Bewegungsfreude nimmt mit dem Alter ab

Stellenwert von Bewegung und Sport - kulturabhängig - schwitzen wird als unangenehm empfunden

Je höher die Bildung, desto mehr Bewegung - abhängig von den aktuellen Prioritäten, oft steht Arbeit im Vordergrund - je niedriger die Bildung desto häufiger in körperlich fordernden Jobs

„Mein Rücken tut weh, ich lege mich hin und Ruhe mich aus.“

„Warum soll ich ins Fitnesscenter gehen, ich habe den ganzen Tag gearbeitet.“

Aktivierung & Erhebung: Auswertung laufend



In einige Kulturen (Afrika) weite Strecken zu gehen und zu tragen, Teil des every day life - nichts das in Alltag zusätzlich „eingebaut“ werden muss

in manchen Kulturen (USA; Kanada, etc.) sind Strecken sehr weit - unüblich diese aktiv zu bewältigen

Auto gilt als Status-Symbol - Umdenken dauert

insgesamt wenig Bewusstsein für
Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit

zielgruppenspezifische Workshops

Wissensvermittlung - Bewusstsein schaffen für den Zusammenhang zwischen Gesundheit, Wohlbefinden und Bewegung
Förderung der Gesundheitskompetenz um gesundheitsbezogenen Entscheidungen eigenmächtig treffen können

Zielgruppen aktuell

- Frauen mit (kleinen) Kindern
- junge Männer
- ältere Frauen, viele haben gesundheitliche Herausforderungen
- Familien, Bewegung als Familienaktivität etablieren



zielgruppenspezifische Workshops



unterschiedliche Zielgruppen -
angepasste Workshops auf Basis der Interviews

Teilnehmende abholen, wo sie sind

Inhalte:

- Zusammenhang: Gesundheit - Bewegung
- Angebote & Möglichkeiten: Bewegung in den Alltag bringen
- Motivation aufbauen und erhalten
- günstige/gratis Bewegungsangebote in Graz

aktuell Workshop: "Haushaltsarbeit - wie geht es ge Workshop:
"Haushaltsarbeit - wie geht es gesund und richtig"sund und richtig"



Aktivtage: Von „SOLLTE, MÜSSTE, KÖNNTE“ hin zum tatsächlichen TUN!

Wissen aus den Workshop werden „erlebbar“ gemacht

Zentral: Praxisorientierung, Diversitätssensibilität und Niederschwelligkeit

“brauche nicht unbedingt Sportkleidung um Bewegung zu machen, aktiv zu sein“

Ziel: Förderung von Bewegungskompetenzen im Alltag

- gemeinsam gesund in Bewegung kommen
- Graz entdecken
- neue Sport und Bewegungsarten oder Angebote ausprobieren
- Radfahr Training für Erwachsene



Aktivtage

Ziel: Selbstorganisation zu fördern

Erfolg in einer Gruppe hat sich bereits eine Chatgruppe gegründet, die sich gegenseitig informieren und motivieren wenn ein*e Teilnehmende*r spazieren geht



mehrsprachige Materialien

- Fragebogen: deutsch, deutsch leichter lesen, türkisch, ukrainisch, englisch
- Workshop Materialien

bleibt leichter im Gedächtnis, spricht andere Bewusstseins-Ebene

überraschend wie wenig Materialien, z.B. Bewegungsempfehlungen usw.
in anderen Sprachen (z.B. Englisch) erhältlich sind

auch mit durchaus gut gebildeten Gruppen, ist das immer wieder Thema

mehrsprachige Materialien

auf Basis der Projekterfahrungen: Wünsche, Bedarf und Bedürfnisse, etc.

Entwicklung einer Ressourcen Map - für 2025 geplant

niederschwellige Öffentlichkeitsarbeit



dort wo die Menschen aus den Communities sind:

Social Media:

Facebook & Instagram: JUKUS

Facebook: ProAktiv AktivTeilhaben

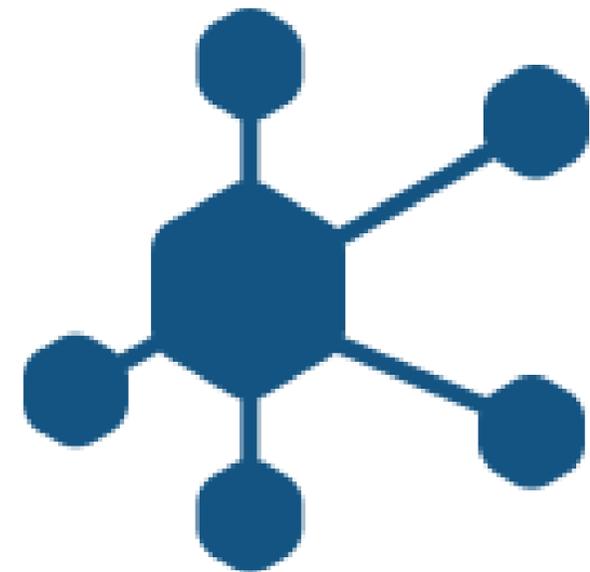
arbeiten an einer Datenschutz-konformen Möglichkeit WhatsApp zu verwenden - dort sind viele Communities organisiaert

Informationen, Tipps rund um Bewegung im Alltag, positive Auswirkungen auf Gesundheit, etc.

Vernetzung & Diskurs



- Stakeholder - Communities - Sport- und Bewegungsanbietern
- gemeinsamer Austausch
- Bedürfnisse an Entscheidungsträger*innen kommunizieren
- Ziel: Abbau von Zugangshürden für Menschen mit Migrationsgeschichte



Vernetzung & Diskurs

25. April 2024

“Radeln für Chancengleichheit“

7. Juni 2024

Netzwerktreffen Pro Aktiv - Aktiv Teilhaben

Zugang und Hindernisse zu Bewegungsangeboten für Menschen mit Migrationsgeschichte

Februar 2025

Community Talk zum Thema Bewegung, Sport, Gesundheit
in Kooperation mit dem Migrant*innenbeirat der Stadt Graz

EINLADUNG Netzwerktreffen Pro Aktiv - Aktiv Teilhaben



Zugang und Hindernisse zu Bewegungsangeboten für Menschen mit Migrationsgeschichte Austausch, Erfahrungen, in Kontakt kommen

Freitag, 7.6.2024
10:30 bis 13:00 Uhr
im Stadtteiltreff Leonhard, Naglergasse 38, 8010 Graz

Bitte um Anmeldung unter gesundheit@jukus.at

Fördergeber*innen



Veranstalter





Wir beantworten gerne Ihre/eure Fragen!

Herzlichen Dank für Ihre/Eure Aufmerksamkeit!

Alena Strauss, alena@jukus.at, +43 676 7049511



 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH

 Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich


Aktive Mobilität
Gehen, Radeln, Rollern & Co

 **Das Land Steiermark**
→ Gesundheit

GRAZ

Träger


JUKUS