

# Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse



*Der Endbericht ist als kurzes zusammenfassendes Projektprodukt für den Transfer der Lernerfahrungen zu sehen. Er dient dem FGÖ einerseits zur abschließenden Bewertung des Projekts. Vor allem aber richtet sich der Bericht **an Umsetzer/innen zukünftiger Projekte** und dient dazu, Projekterfahrungen und bewährte Aktivitäten und Methoden weiter zu verbreiten. Da in Fehlern zumeist das höchste Lernpotenzial steckt, ist es wichtig auch Dinge zu beschreiben, die sich nicht bewährt haben und Änderungen zwischen ursprünglichen Plänen und der realen Umsetzung nachvollziehbar zu machen.*

*Der Endbericht ist – nach Freigabe durch Fördernehmer/in und FGÖ – zur Veröffentlichung bestimmt und kann über die Website des FGÖ von allen interessierten Personen abgerufen werden.*

<b>Projektnummer</b>	2636
<b>Projekttitel</b>	Senioren Mobil – MahlZeit
<b>Projektträger/in</b>	ARGE Senioren Mobil, 3631 Ottenschlag Unterer Markt 10
<b>Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten</b>	1.7.2015 – 31.3.2017, 21 Monate
<b>Schwerpunktzielgruppe/n</b>	lt. Projektantrag: Ältere Menschen, Alte Menschen, Sehr alte Menschen
<b>Erreichte Zielgruppengröße</b>	im Zeitraum von Februar 2016 bis Ende Februar 2017: 272 Mittagstische mit insg. 3.430 TeilnehmerInnen, gesamte Zielgruppe (ca. 5.000 Pers.) wurde über persönlichen Bürgermeisterbrief informiert, gesamte Bevölkerung (13.600) wurde über breit angelegte Öffentlichkeitarbeit informiert
<b>Zentrale Kooperationspartner/innen</b>	Gemeinden der Kleinregion, InteressensvertreterInnen (Seniorenorganisationen), Gastronomie, Hilfsdienste, GastgeberInnen, Pfarren
<b>Autoren/Autorinnen</b>	DI Elisabeth Wachter, Doris Maurer, MA
<b>Emailadresse/n Ansprechpartner/innen</b>	Elisabeth.wachter@noeregional.at

Endbericht Projekt Nr.2636

---

<b>Weblink/Homepage</b>	<a href="http://www.waldviertler-kernland.at">www.waldviertler-kernland.at</a>
<b>Datum</b>	31.3.2017

## 1. Kurzzusammenfassung

Stellen Sie Ihr Projekt im Umfang von maximal 2.200 Zeichen (inkl. Leerzeichen), gegliedert in zwei Abschnitte, dar:

### 1. Abschnitt: Projektbeschreibung (Projektbegründung, Zielsetzung, Setting/s und Zielgruppe/n, Geplante Aktivitäten und Methoden, Laufzeit, Zentrale Kooperationspartner/innen)

1.7.2015 bis 31.3.2017

Kleinregion Waldviertler Kernland: 13/14 Gemeinden, südl. Waldviertel,

Zielgruppe: ältere Menschen 50+ bis sehr alte Menschen

Herausforderungen: Abwanderung, Überalterung, Gefahr der Isolation für einen Teil der älteren Bevölkerung, ältere Menschen sind zahlenmäßig große Zielgruppe

Ziele:

- gemeinsam Essen und „miteinander Zeit verbringen“
- Herausholen der Einzelnen aus der Isolation
- Zusammenbringen der älteren Menschen an einem geeigneten Ort in allernächster Umgebung.
- Sichtbarmachung der SeniorInnen im öffentlichen Leben als aktive, interessierte Bevölkerungsgruppe
- Unterstützung der Gesundheitsförderung (mentale und körperliche Gesundheit) durch Stärkung der sozialen Kontakte untereinander

Partner: Gemeinden, Seniorenorganisationen, Gastronomie, Hilfsdienste, Pfarren,

In jeder teilnehmenden Gemeinde gibt es einen Mahlzeit-Wirt, welcher 2x/Monat ein MahlZeit-Menü anbietet. So ergibt sich die Möglichkeit, dass es an (fast) jedem Werktag irgendwo in der Region einen MahlZeit-Tisch gibt. Das Nachmittagsprogramm wird von einer/m GastgeberIn vorbereitet. Diese GastgeberInnen sind ältere Ehrenamtliche. Die Nachmittagsaktivitäten sind sehr vielfältig. (Filmvorführungen, Kartenspiele, Singen, Vorträge ...)

### 2. Abschnitt: Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen

- GastgeberInnen: wichtige Projektrolle, sollen intensiv unterstützt werden
- Regelmäßigkeit der Treffen ist wichtig
- SeniorInnen kommen auch oft zu Treffen in anderen Gemeinden
- durch MahlZeit konnten nachbarschaftliche Netzwerke gestärkt werden
- selbständiges Organisieren von Fahrgemeinschaften funktioniert ausgezeichnet
- Nachmittagsaktivitäten: wichtig für Attraktivität der Mittagstische
- SeniorInnen sind im Gemeindeleben sichtbarer geworden
- Gasthäuser können zusätzliche Umsätze erzielen, Dorfgasthaus ist sichtbarer geworden
- WirtInnen: haben nur wenig bis kein Interesse an Vernetzung, einfacher: persönliche Termine vor Ort, trotzdem das erforderliche Maß an Kommunikation aufrechterhalten
- BürgermeisterInnen: Unterstützung war sehr wesentlich
- MahlZeit ist unabhängig von parteipolitischen Organisationen

## 3. Projektkonzept

Beschreiben Sie

- welche Überlegungen zum Projekt geführt haben, welche Organisationen bzw. Partner/innen das Projekt entwickelt haben, ob und welche Anleihen Sie an allfälligen Vorbildprojekten oder Vorläuferprojekten genommen haben.
- Probleme, auf die das Projekt abgezielt und an welchen Gesundheitsdeterminanten (Einflussfaktoren auf Gesundheit) das Projekt angesetzt hat.
- das/die Setting/s in dem das Projekt abgewickelt wurde und welche Ausgangslage dort gegeben war.
- die Zielgruppe/n des Projekts (allfällige Differenzierung in primäre und sekundäre Zielgruppen – Multiplikatoren/Multiplikatorinnen etc.).
- die Zielsetzungen des Projekts – angestrebte Veränderungen, Wirkungen, strukturelle Verankerung.
- 

Das Waldviertler Kernland ist ländlich geprägt, dünn besiedelt und war in den vergangenen Jahrzehnten von einem Bevölkerungsrückgang betroffen. Die Region erlebt wie viele andere periphere Gebiete auch eine zunehmende Überalterung. Viele junge Menschen wandern ab, die Infrastruktur – öffentlicher Verkehr, lokale Kleinbetriebe, ärztliche Versorgung – dünnt aus, die Lebensstile in den Familien und in der Nachbarschaft ändern sich. Die körperlichen Einschränkungen nehmen mit dem Alter zu, die sozialen Kontakte verringern sich durch den Ausstieg aus dem Beruf oder Krankheits- und Todesfälle im Familien- und Bekanntenkreis, viele Kinder und Enkelkinder pendeln oder sind ganz weggezogen. Das Dorf bietet aufgrund schwindender Versorgungsmöglichkeiten immer weniger Treffpunkte und damit weniger Grund, das Haus zu verlassen. Das Vereinsleben ist in den Gemeinden des Waldviertler Kernlandes sehr lebendig, setzt allerdings meist eine (KFZ-)Mobilität voraus. Ältere Menschen laufen in dieser Situation Gefahr zu vereinsamen.

Um die Lebenssituation der SeniorInnen zu verbessern, ihr Wohlbefinden zu erhöhen, zur nachbarschaftlichen Vernetzung beizutragen und so zu einem gesunden und aktiven Älterwerden in der Region beizutragen, wurde 2015 das Projekt MahlZeit! – gemeinsam essen, reden, lachen gestartet.

MahlZeit trägt dazu bei, die Lebenssituation und das Wohlbefinden der älteren Generation zu verbessern und Nachbarschaftsnetzwerke zu stärken. Dies soll ein gesundes und aktives Älterwerden in der Region ermöglichen und die Region, die mit den Herausforderungen vieler ländlicher Gebiete zu kämpfen hat, zu einem attraktiven Lebensraum für die älteren Bürgerinnen und Bürger zu machen.

Mit MahlZeit werden Seniorinnen und Senioren – das heißt, nicht erwerbstätige Frauen und Männer 50+ – angesprochen. Ein Netz an ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen begleitet die Mittagstische als GastgeberIn und sorgt dafür, dass im Anschluss noch eine gemeinsame Nachmittagsaktivität stattfindet.

### Die Ziele des Projektes:

- gemeinsam Essen und „miteinander Zeit verbringen“,
- Herausholen der Einzelnen aus der Isolation
- Zusammenbringen der älteren Menschen an einem geeigneten Ort in allernächster Umgebung.
- Sichtbarmachung der SeniorInnen im öffentlichen Leben als aktive, interessierte Bevölkerungsgruppe
- Unterstützung der Gesundheitsförderung (mentale Gesundheit) durch Stärkung der sozialen Kontakte untereinander
- Förderung der körperlichen Gesundheit durch ein vollwertiges, frisch gekochtes Mittagessen und durch Anbieten von Programmpunkten der Nachmittagsgestaltung, welche die Gesundheit in den Vordergrund stellen (z.B. Gesundheitsvorträge, Gedächtnistraining, Spaziergänge, Bewegungseinheiten z.B. mit Gleichgewichtstraining,...)

## 4. Projektdurchführung

Beschreiben Sie

- welche Aktivitäten und Methoden in welchem zeitlichen Ablauf umgesetzt wurden.
- die Projektgremien/-strukturen und die Rollenverteilung im Projekt.
- umgesetzte Vernetzungen und Kooperationen.
- allfällige Veränderungen/Anpassungen des Projektkonzeptes, der Projektstruktur und des Projektablaufes inkl. Begründung.

Zu Projektbeginn stand eine intensive Recherchearbeit sowie der Aufbau eines Netzwerkes mit Partnern, die bei der Projektumsetzung unerlässlich waren: z.B. Gemeinden, SeniorenvertreterInnen, Gastronomie, Hilfsdienste, Pfarren,..... In vielen persönlichen Gesprächen, Telefonaten, Teilnahme an Veranstaltungen, Briefen etc. wurde das Projekt vorgestellt und so Interesse und der Wille zur Kooperation in den Gemeinden geweckt.

Im Herbst 2015 startete dann die Suche nach potentiellen GastgeberInnen, welche für das Konzept von MahlZeit unerlässlich sind. Schließlich konnten in fast jeder Gemeinde Ehrenamtliche gefunden werden, die in ihren Gemeinden die Gastgeberrolle übernehmen.

Ebenfalls konnte in jeder der teilnehmenden Gemeinden ein MahlZeit-Wirt identifiziert werden. Im Februar 2016 starteten die ersten Mittagstische, seitdem ist das Interesse der Zielgruppe an den gemeinsamen MahlZeit-Essen ungebrochen hoch.

Die SeniorInnen essen gemeinsam in einem der lokalen Gasthäuser zu Mittag und verbringen den Nachmittag miteinander. Das Nachmittagsprogramm wird von einer „Gastgeberin“ oder einem „Gastgeber“ vorbereitet. Diese GastgeberInnen sind ältere Ehrenamtliche. Die Nachmittagsaktivitäten sind sehr vielfältig und reichen von Filmvorführungen über Kartenspiele, gemeinsames Singen, Musik, Unterhaltung und Bildpräsentationen bis hin zu Vorträgen. Die SeniorInnen verlassen auch die Gasthäuser und besuchen lokale Betriebe oder Sehenswürdigkeiten.

Umgesetzt wurde das Projekt von der ARGE Senioren Mobil, welche aus der Kleinregion Waldviertler Kernland und der NÖ. Regional besteht.

Sowohl der geplante Ablauf als auch die zu Projektbeginn festgelegte Rollenverteilung im Projektteam konnten eingehalten werden.

## 5. Evaluationskonzept

Wenn Sie eine Evaluation beauftragt/umgesetzt haben, beschreiben Sie kurz

- welche Evaluationsform (Selbstevaluation/externe Evaluation) gewählt wurde und warum.
- das Evaluationskonzept (Fragestellungen, Methoden, Ablauf)
- wie sich die Evaluation aus Projektsicht bewährt hat:
  - Waren Fragestellung, Methoden und Art der Durchführung angemessen und hilfreich für die Steuerung und Umsetzung des Projektes?
  - Konnte die Evaluation beim Projektumsetzungsprozess unterstützen (z.B. wesentliche Informationen für Änderungsbedarf liefern)?
  - Konnte die Evaluation nützliche Befunde für die Zielerreichung und die Bewertung der Projektergebnisse liefern?
  -

Das Projekt wird im Rahmen der Externen Evaluation des Gesamtinitiative "Auf gesunde Nachbarschaft!" evaluiert. Eine gesonderte Evaluation wurde nicht beauftragt

## 6. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Bitte stellen Sie die Projektergebnisse sowie die Ergebnisse der Reflexion/Selbstevaluation und/oder externen Evaluation ZUSAMMENFASSEND dar.

Stellen Sie insbesondere dar

- **welche Projektergebnisse vorliegen und welche Wirkungen mit dem Projekt erzielt werden konnten.**
- **welche Projektergebnisse als positiv und welche als negativ zu bewerten sind bzw. welche davon geplant und ungeplant waren.**

Die Bevölkerung im Waldviertler Kernland wurde im Projekt durch breit gestreute Öffentlichkeitsarbeit informiert, dass es fixe Treffpunkte von MahlZeit! gibt (durch Öffentlichkeitsarbeit). Die Senioren sind gut informiert, das Monatsprogramm wird sehr gerne angenommen und weiterverteilt.

Seelische und soziale Gesundheitsdeterminanten sowie die Lebensfreude werden durch die regelmäßige Teilnahme an den Treffen positiv beeinflusst. Die Befragung vorher und nachher ergab hier ein sehr eindeutiges Bild. Alle abgefragten Bereiche des Sozialkapitals zeigten am Ende der Projektlaufzeit eine höhere Zustimmung (z.B. miteinander sprechen, einander helfen, einander besuchen, auf Ruhe und Sicherheit achten...)

Durch die Teilnahme am Projekt entstanden für die Gäste neue Freundschaften und der Bekanntenkreis erweiterte sich, z. B. haben 100% neue Leute kennengelernt, 76,9% haben den Kontakt zu bekannten Menschen aus der Gemeinde intensiviert, 76,9% fühlen sich ihrer Nachbarschaft stärker verbunden...

Die SeniorInnen als Zielgruppe bzw. ihre Bedürfnisse werden in der Region sichtbarer. Es wird definitiv mehr über die Anliegen der SeniorInnen gesprochen. Man nimmt diese Gruppe nun deutlicher wahr, die Zielgruppe wird als positiv interessiert, neugierig und aktiv wahrgenommen.

Es entstehen private, selbstorganisierte Fahrgemeinschaften zu den Treffen. Dies funktioniert überraschenderweise sehr zwanglos und ohne Probleme, fast alle machen sich ihre Mobilität selbst aus, bzw. übernimmt es der Gastgeber, sich um Fahrgemeinschaften zu kümmern bzw. diese anzuregen.

In allen 13 Gemeinden gibt es MahlZeit-Mittagstische, in drei davon gibt es keine Gastgeber, wovon in einer Gemeinde die Wirtsleute diese Rolle übernehmen, in 2 Gemeinden gibt es niemanden –dort werden die Mittagstische auch seitens der Zielgruppe nicht angenommen. In einer neuen Gemeinde wird MahlZeit derzeit transferiert (neue Mitgliedsgemeinde in der Kleinregion Weinzierl/Walde) Leider gelang der vorab geplante Transfer in einer andere Kleinregion noch nicht.

GastgeberInnen sind neben den Wirten die Dreh- und Angelpunkte des Projektes, sind allg. sehr aktiv und konstruktiv an der Weiterentwicklung des Projektes interessiert. Idealerweise sind es Teams mit bis zu 3 GastgeberInnen, damit man sich auch einmal abwechseln kann.

Die Wirte sind wichtige Projektpartner. Je besser sich der Wirt mit MahlZeit identifiziert, desto besser läuft es am jeweiligen Standort. Der Wille zur Vernetzung seitens der Wirte ist allerdings gering. Durch die Schaffung der Auszeichnung zum „Mahlzeitwirt“ kann daran aber sicherlich noch gearbeitet werden. Die Gasthäuser sind auf Barrierefreiheit hin sensibilisiert worden.

Mit dem Projekt konnten auch Personen erreicht werden, die sonst eher isoliert leben. Dies ist der direkten und wiederkehrenden Ansprache durch die GastgeberInnen oder andere TeilnehmerInnen zuzu-

rechnen. Man muss aber auch akzeptieren, dass man nicht alle erreichen kann. Außerdem ist es schon ein großer Erfolg, wenn jemand, der sonst nicht mehr in die Öffentlichkeit kommt, EINMAL an einem Treffen teilnimmt.

Die Unterstützung der BürgermeisterInnen ist wesentlich und bedeutet Wertschätzung für die ältere Generation.

- **inwieweit bzw. mit welcher Strategie das Projekt zur Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beigetragen hat und was sich in Hinblick darauf gut oder weniger gut bewährt hat.**
- Stärkung der Gesundheitsförderung in dezentralen Lagen
- Stärkung der mentalen aber auch der körperlichen Gesundheit (z.B. durch Bewegungseinheiten, Spazierengehen, Gleichgewichtsübungen,...)
- niederschwelliges und bedarfsangepasstes Angebot in der unmittelbaren Umgebung
- Verbesserung der persönlichen Mobilität durch die Organisation zahlreicher Fahrgemeinschaften (selbständig durch TN erfolgt!!!)
- Für die Teilnahme ist kein Vorwissen/hohes Bildungsstandard erforderlich
- Es ist keine regelmäßige Teilnahme notwendig – jede/r kann kommen, wann sie/er will
- Für das Nachmittagsprogramm werden keine Kostenbeiträge eingesammelt
- TeilnehmerInnen haben Wissen erworben (z.B. durch Fachvorträge)
- Thematisierung der Barrierefreiheit (v.a. über Wirte)

Alle Strategien zur Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit haben sich gut bewährt.

- **welche Aktivitäten und Methoden sich insgesamt gut oder weniger gut bewährt haben.**

Gut bewährt haben sich:

- aufsuchende Methoden (z.B. bei Gemeindebediensteten, SeniorenvertreterInnen, politischen VertreterInnen, Wirten, potentiellen GastgeberInnen)
- Workshops, Vernetzungstreffen für GastgeberInnen (Empowerment)
- Öffentlichkeitsarbeit: regelmäßige redaktionelle Beiträge in den regionalen Medien, Gemeindezeitungen, Regionszeitung,
- Materialien zur Informationsarbeit: Informationsblätter zur GastgeberInnensuche, Wirteinfo, Bürgermeisterbriefe, Auflegen eines Monatsprogrammes MahlZeit, Projektplakate, Präsentationen, Informationsmappe GastgeberInnen
- Methoden zur Förderung von Beteiligung (für Gäste, GastgeberInnen, Wirte)
- Schaffung von gesundheitsrelevanten Angeboten im Anschluss an die Mittagstische (z.B. Bewegung, Gedächtnistraining)
- 

Weniger gut bewährt haben sich:

- Fragebogenaktion zu Beginn des Projektes (zu viel Aufwand, zu wenig Rücklauf)
- Vernetzungsarbeit bei den Wirten (ist nicht erwünscht)
- Transfer der Projektes in eine andere Region

- **inwieweit sich die Schwerpunktzielgruppen und Entscheidungsträger/innen im Projekt beteiligen konnten und welche Faktoren für die Beteiligung förderlich/hinderlich waren.**

Möglichkeiten zur Partizipation der Schwerpunktzielgruppe:

- Fragebogenaktion
- Workshops beim Kick-off

- Vorberechungen mit SeniorenvertreterInnen
- Findung der GastgeberInnen
- Als GastgeberInnen
- Bei der Bewerbung
- Als Gast der Essen (selbständiges Anmelden, Organisation der eigenen Mobilität, Einbringen von Talenten z.B. Gedichte vorlesen, jemandem Dame Spielen beibringen...., gemeinsam mit dem Wirt über die Vorstellungen für die nächsten Essen zu bestimmen,...)

### Förderliche Faktoren:

- Anbieten von Workshops mit konkreten Fragestellungen (z.B. beim Kick-off)
- Vorberechungen mit SeniorenvertreterInnen
- Prozess der Findung der GastgeberInnen
- GastgeberInnen haben bei der Gestaltung der Treffen freie Hand
- GastgeberInnen bei Vernetzungstreffen bzw. am direkten Wege (über Telefonate, Mails, Gespräche)
- Mitbewerbung (Mithilfe durch selbständiges Weitersagen, Organisation von Fahrgemeinschaften, Weitergabe der Monatsprogramme)

### Hinderliche Faktoren:

- Menschen wollen oft nur unterhalten werden (lieber konsumieren als mitgestalten)
- zusätzliche Termine durch Besprechungen/Vernetzungstreffen
- viele sind bereits wo anders aktiv bzw. haben Betreuungspflichten (Enkel, zu pflegende Eltern)
- Mobilität nicht gegeben (ist aber in der Zielgruppe kein Problem, da man sich zu Fahrgemeinschaften verabredet)
- gesundheitliche Probleme, chronische Erkrankungen

### Möglichkeiten zur Partizipation der EntscheidungsträgerInnen:

- Beim Kick-Off (im Rahmen von Workshops) – Einbringen bei der Projekterarbeitung
- Aktives Mitwirken bei der Projektkonzeption
- Aktives Mitwirken bei der Gewinnung der MahlZeit Wirte
- Aktives Mitwirken bei der Gewinnung und der Vernetzung der GastgeberInnen
- Mitentscheiden im Rahmen der Steuerungsgruppe
- Teilnahme bei den MahlZeit-Tischen (z. B. zur Informationsweitergabe was gerade aktuell ist)

### Förderliche Faktoren:

- SeniorInnen sind große Zielgruppe – ihre Wichtigkeit wurde erkannt
- MultiplikatorInnen sind vorhanden und anerkannt
- angenehmes Projektthema (Essen und Trinken, gemeinsames Zeit-Verbringen)
- Anbieten von Möglichkeiten, sich im Rahmen von Besprechungen, Workshops etc. aktiv in die Projekterarbeitung einzubringen (z.B. Kick-off, Besprechungen bei Wirten, GastgeberInnensuche,...)
- Einladung zum aktiven Mitwirken bei der Öffentlichkeitsarbeit erschien den EntscheidungsträgerInnen erfolgsversprechend (auch im politischen Sinne!)
- Mittagstische sind politisch keinem Lager zugeordnet

### Hinderliche Faktoren:

- fehlende zeitliche Ressourcen (z.B. für weitere Termine, Mitarbeit in Steuerungsgruppe)
- Befürchtungen, dass die Mittagstische eine Konkurrenz zu bestehenden Seniorenveranstaltungen sein könnten (durch persönliche Gespräche vorab ausräumen)
- Schwierigkeiten, einen geeigneten Wirt bzw. Gastgeber zu finden (in 2 Gemeinden, aufgrund von bereits vor dem Projekt bestehender Schwierigkeiten)

- **ob bzw. inwieweit die Projektziele erreicht werden konnten.**



Die Projektziele konnten mit MahlZeit sehr gut erreicht werden.

- **ob bzw. inwieweit die Zielgruppe(n) erreicht werden konnten.**

Die Zielgruppe wurde sehr gut erreicht. Natürlich sorgte das große Interesse der Zielgruppe an den Mittagstischen für eine gewisse Eigendynamik – vieles ergab sich nach der Anfangsphase wie von selbst. Viele Medien besuchten die Mittagstische und berichteten über das Projekt – das alles trug zu einem sehr hohen Bekanntheitsgrad von MahlZeit bei.

- **ob aus jetziger Sicht im Zuge des Projektes etablierte Strukturen, Prozesse und Aktivitäten sowie erzielte Wirkungen weiterbestehen werden.**

Das Projekt wird definitiv weiter bestehen. In den letzten Monaten der Pilotphase wurden alle dafür relevanten Partner identifiziert und die Aufgaben an diese verteilt. Die Kleinregion hat sich darauf geeinigt, dass für das zentrale Projektmanagement auch zukünftig Ressourcen zur Verfügung stehen werden.

- **ob das Projekt auch an anderen Orten/in ähnlichen Settings umgesetzt werden kann (Transferierbarkeit) und wenn ja an welchen.**

MahlZeit könnte sicherlich in einer anderen Region umgesetzt werden. Dafür braucht es allerdings – gerade zu Beginn – ein hohes Maß an Begleitung und zeitlichen Ressourcen. Der Transfer in eine einzelne Gemeinde erfolgte in der Endphase des Projektes – wobei gesagt werden muss, dass diese Gemeinde eine neue Mitgliedsgemeinde der Region ist und somit nur an das bestehende MahlZeit-Projekt angekoppelt wird. Es müssen keine neuen Strukturen gefunden werden. Ein Transfer in eine neue Gemeinde/Region wäre sicherlich aufwendiger.

- **welche Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit aus jetziger Sicht erfolgversprechend scheinen.**

Die Tatsache, dass bereits zu Projektende der Pilotphase alle zukünftig Beteiligten wissen, was in nächster Zeit bei MahlZeit ihre Aufgabe ist, lässt sehr positiv in die Zukunft blicken. Auch das Zur-Verfügung-Stellen von Ressourcen seitens der Mitgliedsgemeinden zeigt, dass das Projekt MahlZeit im Waldviertler Kernland nicht mehr wegzudenken ist und ein wichtiger Bestandteil des Angebotes für ältere Menschen geworden ist – und so soll es auch bleiben!

## 7. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Beschreiben Sie kurz

- die wesentlichen förderlichen und hinderlichen Faktoren für die Erreichung der Projektziele.
- für andere möglicherweise hilfreiche zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen.
- was Sie wieder gleich oder auch anders machen würden, wenn Sie ein solches Projekt neu starten würden.

### UNSERE WESENTLICHSTEN LERNERFAHRUNGEN UND EMPFEHLUNGEN

- Die GastgeberInnen sind der Dreh- und Angelpunkt im Projekt und müssen möglichst positiv und konstruktiv unterstützt werden. Es muss allerdings auch ein gewisses Maß an persönlichem Freiraum in der Rollenerfüllung gelassen werden.
- Das Konzept von MahlZeit! ist einfach fassbar und entsprechend gut zu kommunizieren.

- Die Regelmäßigkeit der monatlich gleichbleibende Raster der Treffen ist ein wesentliches Kriterium bei der Vermittlung an die Zielgruppe
- Die SeniorInnen sind bereit, für die MahlZeit-Treffen auch in andere Gemeinden zu fahren (regionaler Austausch)
- Die Evaluation hat gezeigt, dass die TeilnehmerInnen durch die MahlZeit-Treffen ihre (nachbarschaftlichen) Netzwerke stärken konnte.
- Die TeilnehmerInnen organisieren selbständig untereinander Fahrgemeinschaften.
- Die Nachmittagsaktivitäten sind für die Attraktivität von MahlZeit mitverantwortlich und werden sehr vielfältig angeboten.
- Viele Talente, die in den Gästen schlummern (z.B. alte Strickmuster, Hausmittel bei Krankheiten, Kräuterkenntnisse, Gedichteschreiben,...) konnten bereits aktiviert werden und tragen so zu einem verbesserten Angebot und Selbstwertgefühl bei.
- Die SeniorInnen sind im Gemeindeleben sichtbarer geworden: sie sind unterwegs, treffen sich in den Gasthäusern, machen am Nachmittag manchmal auch kleinere Ausflüge zu lokalen Betrieben oder Sehenswürdigkeiten
- Die Gasthäuser können durch die MahlZeit-Treffen zusätzliche Umsätze erzielen.
- Das „Dorfgasthaus“ ist sichtbarer geworden – sein Stellenwert ist durch MahlZeit deutlich angehoben worden, dies wurde sogar von den Wirten selbst bestätigt.
- Andererseits hat sich gezeigt, dass WirtInnen nur wenig bis kein Interesse an Vernetzung haben. Das heißt, es ergibt wenig Sinn, eigene Strukturen und Treffen für diese AkteurInnen zu etablieren. Vielfach ist es einfacher, persönliche Termine vor Ort zu vereinbaren. Es ist allerdings trotzdem für das Projektteam wichtig, das erforderliche Maß an Kommunikation (z.B. telefonisch, persönlich, per Mail) aufrecht zu erhalten.
- Einige der BürgermeisterInnen in der Region nutzen das Potenzial der Mittagstische bereits intensiv: Sie nehmen daran teil, treten mit den älteren BürgerInnen in einen Austausch und informieren sie über das aktuelle Gemeindegeschehen.
- Die zu Beginn nötige und aufwändige Aufbauarbeit verringert sich im Projektverlauf.

### Förderliche Faktoren:

- Themen Essen/Trinken/Nachmittagsgestaltung sehr positiv besetzt
- Wirte sind beliebte Treffpunkte – ihre Kooperation ist unerlässlich
- GastgeberInnen haben sehr hohe soziale Kompetenz – Bindeglieder im Projekt, Vernetzung der GastgeberInnen war wichtig
- Breite Öffentlichkeitsarbeit, Monatsprogramm, BürgermeisterInnenbrief
- Mittagstische sind unparteiisch
- Intensiver Einsatz der BürgermeisterInnen
- Nachmittagsprogramm: bestimmte Themen sind Anziehungspunkte (z.B. Musik, Gesundheit, Reiseberichte, Kartenspielen)
- Mobilität selbst organisiert (Fahrgemeinschaften) – Eigendynamik entsteht
- Netzwerke unter SeniorInnen entstehen – man ruft sich verlässlich an, organisiert die Werbung selbst (z.B. anhand von Telefonketten, Weitergabe von Monatsprogrammen Gastgeber zu Ortsvorsteher – zu Leuten in Dörfern)
- Regelmäßigkeit der jew. Termine

### Hinderliche Faktoren:

- isolierte, einsame, chronisch kranke Personen sind schwer zu erreichen – kein Patentrezept außer immer wieder kehrende Kontaktversuche
- mangelnde Bereitschaft der Wirte zur Netzwerkbildung
- In 2 Gemeinden ist es nicht gelungen GastgeberInnen zu finden (dort funktioniert das Projekt auch nicht)
- Konflikte zwischen Gemeinde-Wirt-potentiellen GastgeberInnen

- Zuwenig Befürwortung durch die BürgermeisterInnen würde das Projekt erschweren
- für den Transfer des Projekte war wahrscheinlich neben ungünstigen Rahmenbedingungen (Veränderung der kleinregionalen Projektmanagementstrukturen in NÖ) auch die Projektlaufzeit zu kurz – immerhin musste das Projekt neu entwickelt, eingeführt und in einen Regelbetrieb übergeführt werden.

## Anhang

Listen Sie Ihre veröffentlichbaren Beilagen zum Bericht auf. Diese sind ebenso wie der Bericht selbst im Projektguide hochzuladen.

- Monatsprogramme
- GastgeberInnen-Mappe
- Externe Evaluation: Auswertung der Befragung (1. Und 2. Welle – Vergleich)
- Mittagstische: Fotos (Auswahl)
- Öffentlichkeitarbeit: diverse Berichte aus Zeitungen, Homepages (Auswahl)
- Projektablaufplan aktualisiert
- Projektrollenliste aktualisiert
- Transferbericht Yvonne Giedenbacher
- Gesundheitsführer Waldviertler Kernland
- Transfer: Mail bzw. Informationsblatt für potentielle Transferregionen,
- Brief Bgm. an Zielgruppe
- Informationsblatt für GastgeberInnen

*Andere mögliche Beilagen zur Darstellung Ihres Projektes sind z.B.:*

- *Projektablaufplan*
- *Projektrollenplan*
- *Evaluationendbericht*
- *eingesetzte Erhebungs- und Befragungsinstrumente, Feedbackbögen und Interviewleitfäden*
- *Befragungsergebnisse*
- *erarbeitete Maßnahmenkataloge/-pläne*
- *Seminarpläne, Curricula*
- *Veranstaltungsprogramme und -dokumentationen, Tagungsbände*
- *Druckwerke wie Projektfolder, Einladungen, Plakate etc.*
- *Projektpräsentationen*
- *Projektprodukte wie Handbücher etc.*
- *Pressemeldungen*

**Hinweis:**

Neben dem Hochladen des Berichts ist dieser zusätzlich dem/der für das Projekt zuständigen Mitarbeiter/in des Fonds Gesundes Österreich in gedruckter Version (Papierform) zur Begutachtung und Prüfung zuzusenden.