



# Auf gesunde Nachbarschaft!

## MahlZeit! Gemeinsam essen – reden – lachen

### Beteiligte Organisationen

NÖ.Regional.GmbH  
Verein Waldviertler Kernland } Arge Senioren Mobil

### Zielsetzung(en) des Projekts

- ✓ Die SeniorInnen so lang wie möglich fit und aktiv in der Gemeinde zu halten
- ✓ Gesundheitliche Förderung durch soziale Kontakte
- ✓ Förderung des Selbstwertgefühls durch die Teilhabe an der Gruppe
- ✓ Herausholen von Menschen aus (drohender) Isolation
- ✓ Stärkung der Selbstbestimmtheit
- ✓ Verbesserte Wahrnehmung älterer MitbürgerInnen und ihrer Anliegen in der Gemeinde
- ✓ Die Ernährung alleinstehender Personen zu verbessern (wer kocht schon für sich allein ein Menü?)

### Setting(s)

- Die Kleinregion Waldviertler Kernland (ein Zusammenschluss von 13 Gemeinden: Albrechtsberg, Bad Traunstein, Bärnkopf, Grafenschlag, Großgöttfritz, Gutenbrunn, Kirchschatz, Kottes-Purk, Martinsberg, Ottenschlag, Sallingberg, Schönbach, Waldhausen).
- Einwohnerzahl: 13.600
- Dünn besiedeltes ländliches Gebiet mit den typischen Herausforderungen peripherer Regionen (Überalterung, Abwanderung, schwindende Infrastruktur, etc.)





# Auf gesunde Nachbarschaft!

## Geplante Aktivitäten & Methoden

Im Zentrum des Projektes stehen:

- das **gemeinsame Essen** in einem Gasthaus oder einer anderen geeigneten Räumlichkeit und
- das „**miteinander-Zeit-Verbringen**“,
- das Herausholen aus der Isolation und
- das selbstbestimmte, aktive Gestalten der gemeinsamen Zeit (im Anschluss)
- zwei preiswerte, frische und vollwertige Menüs zur Auswahl
- Treffpunkte in jeder Gemeinde (kurze Anfahrtswege)
- Einrichtung von Hol- und Bringdiensten
- Unterstützung durch ehrenamtliche Betreuer („GastgeberInnen“) bei der Gestaltung des Nachmittags
- Aufbau eines nachhaltigen Netzwerkes der ehrenamtlichen GastgeberInnen

## Wichtige KooperationspartnerInnen

- ✓ Hilfsdienste (Volkshilfe, Hilfswerk, Caritas)
- ✓ Pfarren
- ✓ Rotes Kreuz
- ✓ Seniorenbund, Pensionistenverband
- ✓ (Gesunde) Gemeinden

## Das bedeutet Nachbarschaft für unser Projekt

- Das Bewusstsein, dass ich mit meiner Lebenssituation nicht alleine bin
- Nette Menschen zu kennen, mit denen ich mich austauschen kann
- Höhere Lebensqualität durch gute soziale Kontakte
- Mehr Lebensfreude durch Einbindung Einzelner in eine Gemeinschaft
- Erhöhtes Sicherheitsgefühl (es würde jemandem auffallen, wenn ich nicht komme)
- Mehr Abwechslung im Alltag durch neue Bekannte

