



# AKTIV INS HOHE ALTER

Vorzeigeprojekte für Menschen 80+

eingereichte Projekte





Fotos: Land NO

Es ist eine erfreuliche Entwicklung, dass der Anteil der Hochaltrigen in Niederösterreich stetig steigt. Im Jahr 2035 werden rund 35.000 Personen mehr als heute über 80 Jahre alt sein. Diese Menschen stellen mit ihrem reichen Erfahrungsschatz eine ungemein wichtige Säule unserer Gesellschaft dar. Daher ist es wichtig, die Wünsche und Bedürfnisse der älteren Generation zu hören und altersgerechte Angebote zu schaffen, um den SeniorInnen weiter eine aktive Teilhabe an unserer Gesellschaft zu ermöglichen.

Das Land Niederösterreich möchte Initiativen und Projekte vor den Vorhang holen, die Gesundheit, Fitness und soziale Interaktion von und mit älteren Menschen fördern. Es wurden Projekte gesucht, die direkt in den niederösterreichischen Gemeinden geplant sind oder schon umgesetzt werden und die aktive, generationenübergreifende Einbindung von Hochaltrigen unterstützen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die eingereichten Projekte, die als Beispiel und Grundlage für weitere Initiativen in anderen Gemeinden und Organisationen dienen sollen.

Wir danken für die vielen Einreichungen und wünschen allen bestehenden und kommenden Projekten viel Erfolg und freuen uns, wenn weitere Angebote für die Altersgruppe 80+ geplant und umgesetzt werden!

**Johanna Mikl-Leitner**  
Landeshauptfrau

**Christiane Teschl-Hofmeister**  
Landesrätin





# INDUSTRIEVIERTEL

## STADTGEMEINDE FISCHAMEND

„Aktiv erinnern, gegen das Alter!“ Tagträumen, wenn es rundum dunkelt, sich selbst Einhalt gebieten, zur wohlverdienten Ruhe kommen, in Erinnerungen schwelgen, den inneren Stimmen lauschen, Erinnerungsbilder im Gedanken aufrufen und anderen mitteilen...

Unter dem Motto „Die Stadtgeschichte kreativ erleben“ werden in Fischamend einmal im Monat, zweistündig in Form eines Gruppengesprächs Workshops angeboten.

**Kontaktperson:** Prof. Adalbert Melichar

## MARKTGEMEINDE GUNTRAMSDORF

Das Projekt „Fit-Kurs mit Hirn im Sitzen ab 60+“! ist eine Initiative des Seniorenreferates der Marktgemeinde Guntramsdorf. Um das Reaktionsvermögen zu steigern werden Reflexübungen zur Verbesserung der Koordination und Gedächtnisleistung sowie Merkbeispiele und Konzentrationsübungen angeboten.

Um die Beweglichkeit zu verstärken, werden mit verschiedenen Bewegungsabläufen die kognitiven Fähigkeiten trainiert, wie zum Beispiel Fingertaining, Gelenke richtig bewegen, mit Hilfsmitteln werden Muskeln aufgebaut, sowie Spiel und Spaß kommen nicht zu kurz.

Einmal pro Woche werden zwei Kurse für 50 Minuten angeboten.

**Kontaktperson:** Doris Botjan

**Organisation:** Seniorenreferat der Marktgemeinde Guntramsdorf

## SENIORENTANZ ÖSTERREICH – LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

„Tanzen ab der Lebensmitte“ lautet der Übertitel der Tanzgruppen, die wöchentlich für Bewegung sorgen. Eine große Vielfalt an choreografischen Gruppentänzen mit angepassten Figuren und Schrittkombinationen sorgen auch für geistige Fitness. Um die sozialen Kontakte zu pflegen und neue zu knüpfen, gibt es meist nach den Tanzstunden einen gemeinsamen Ausklang.

**Kontaktperson:** Ursula Palfy

**Organisation:** Seniorentanz Österreich – Landesverband Niederösterreich

## GEMEINDE HEILIGENKREUZ

Einmal im Monat bereitet das Seniorenteam der Pfarre liebevoll den Pfarrsaal in Heiligenkreuz für den „Seniorenachmittag“ vor, bei dem SeniorInnen aus verschiedenen Gemeinden zusammentreffen und einen schönen Nachmittag verbringen. Es wird zusammen gebetet, gelesen, gesungen, Geburtstage gefeiert und bei Jause oder Kaffee und Kuchen geplaudert. Generationsübergreifend kommen auch manchmal Kinder zum Seniorenachmittag und tragen zum Beispiel Musikstücke mit Instrumenten und Gesang vor.

**Kontaktperson:** Bettina Maria Obergottsberger

**Organisation:** Pfarre Heiligenkreuz

## MARKTGEMEINDE MARIA ENZERSDORF

„VitalTreff“ – Die Gesunde Gemeinde Maria Enzersdorf organisiert seit 2019 VitalTreffs. Diese fördern Aktivitäten zur Erhaltung der körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Gesundheit älterer Menschen. Sie geben SeniorInnen neben der Teilnahme auch die Gelegenheit das Projekt weiterzuentwickeln. Bewegung, Denksport, Spaß und Miteinander werden im VitalTreff großgeschrieben.

**Kontaktperson:** Laura Martin

**Organisation:** Marktgemeinde Maria Enzersdorf

## BEZIRK NEUNKIRCHEN – THOMASBERG

Zweimal wöchentlich werden in einem Cafe „Gesprächsrunden“ für SeniorInnen angeboten.

„Organisierte Reisen“ nach Tirol oder heuer nach Opatjia standen am Programm.

Nächstes Ziel ist der Seniorenball in St. Pölten, wo geplant ist, mit möglich vielen SeniorInnen dort hin zu fahren und einen gemütlichen Nachmittag zu verbringen.

**Kontaktperson:** Gabriele Strommer

**Organisation:** NÖ's Senioren Bezirk Neunkirchen





## STADTGEMEINDE NEUNKIRCHEN

Neben einer „**Damen-Line-Dance-Tanzgruppe**“, die sich wöchentlich zum gemeinsamen Tanz trifft, gibt es auch noch weitere attraktive Angebote für SeniorInnen in der Stadtgemeinde Neunkirchen. Zum Beispiel werden verschiedene Gymnastikgruppen, die speziell für den Rücken und die Wirbelsäule sind, angeboten. Außerdem gibt es wöchentlich eine Singgruppe und einen Englischkurs.

**Kontaktperson:** Sonja Leidl

**Organisation:** Kneipp-Aktiv-Club

## MARKTGEMEINDE PITTEN

„**Mahlzeit – Gemeinsam Essen und Miteinander Zeit verbringen!**“

Ein Projekt der Marktgemeinde Pitten – Gesunde Gemeinde Pitten und des Wirtshauses Robert Krenn. Mit einem kostengünstigen und speziellen Mittagstisch für alle, die nicht alleine ins Wirtshaus gehen, wird zur Mahlzeit angeregt. Diese Aktion findet jeden zweiten Dienstag im Monat statt. Ältere Personen die keine Fahrgelegenheit haben, werden mit dem Gemeindebus nach Leiding gefahren. Es gibt zusätzlich noch eine Stempelkarte, bei fünf bezahlten Speisen übernimmt die Marktgemeinde Pitten das sechste Essen.

**Kontaktperson:** Waltraud Halmer

**Organisation:** Gesunde Gemeinde Pitten

## MARKTGEMEINDE REICHENAU AN DER RAX

Das Projekt „**Post für DICH**“ entstand 2020 in der COVID-Pandemie im „**Senior AktiVital Reichenau**“, eine Einrichtung für betreutes Wohnen für SeniorInnen.

Eine Gruppe von 17 SeniorInnen steht seit zwei Jahren im regelmäßigen Briefwechsel mit der nun 4. Klasse Volksschule. Jede SeniorIn hat ein fixes Schulkind als Briefpartner. Auf jeden geschriebenen Brief folgt ein Antwortschreiben.

**Kontaktperson:** Friederike Przibil

**Organisation:** Seniorenhaus AktiVital

## PENSIONISTENVERBAND SCHWADORF

Der Pensionistenverband Schwadorf hat unter anderem den „**Pensionistenverband-Cafe**“ ins Leben gerufen, bei dem sich großteils hochaltrige Mitglieder zu Kaffee und Kuchen treffen. Schwerpunkte wie zum Beispiel „**Handyschulung**“, ein Vortrag der Exekutive zum Thema „Sicher in den besten Jahren“ sowie „**Fotoausstellungen**“ werden organisiert. Neben Treffen mit SeniorInnen von anderen Gemeinden und Ausflügen werden auch andere ehrenamtliche Tätigkeiten, wie die jährliche Kranzniederlegung beim Kriegerdenkmal, organisiert.

**Kontaktperson:** Irene Lussi

**Organisation:** Pensionistenverband Schwadorf

## STADTGEMEINDE TRAIKIRCHEN

„**Traiskirchner Dreiradler – mit der Rikscha durch die Stadt**“ ist ein Projekt, mit dem Ziel, den Menschen ein Stück Mobilität zurückzugeben und das Pflegeheim oder die Wohnung für eine bestimmte Zeit zu verlassen. Im Sozialamt wird ein Termin ausgemacht und geschulte PilotInnen holen die Personen von zu Hause für den Ausflug ab. Die Rikscha ist so ausgestattet, dass die ältere Generation leicht ein- und aussteigen kann. Während der Fahrt kommt es immer zu Gesprächen und zum Austausch. Ehrenamtliche fungieren als PilotInnen oder Tourguides.

Ein weiteres Projekt der Stadtgemeinde Traiskirchen ist das „**Aktiv Café**“ im Bizent. Dieses erfindet sich bei jedem Termin neu, einmal als Heuriger, als Quizshow oder auch als Wunschkonzert zum Mitmachen. Einmal im Monat ist für Speis und Trank gesorgt und manchmal schummelt sich auch ein Gespritzter dazu und sorgt für gute Stimmung. Weiters werden kostengünstige „**Seniorenurlaube**“ angeboten. Unter dem Titel „**Wir sind Ehrenamt, Unterstützung im Alltag**“ werden Begleitservices zum Arzt, aufs Amt und zum Friedhof angeboten.

Wer ist schon gerne alleine? Ehrenamtliche MitarbeiterInnen leisten Gesellschaft, spielen Karten, basteln oder lesen vor. Sie sind da zum Zuhören, Erzählen oder gehen spazieren. Zurzeit besteht das Team aus 15 Ehrenamtlichen. Wie intensiv sich jeder/jede einbringt, entscheiden die Ehrenamtlichen immer selbst. In Coronazeiten ist aus dem **Einkaufsdienst** die Initiative „**Traiskirchen hilft**“ entstanden. Dabei werden Medikamentendienste, Lieferservice der lokalen Gastronomie, Handwerker Netzwerk lokaler Handwerker und eine Gutscheinkarte der lokalen Wirtschaftstreibenden angeboten. Eine „**Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzerkrankten**“ wird ebenfalls angeboten.

**Kontaktperson:** Hilde Mayer

**Organisation:** Wir sind Senioren Traiskirchen





# MOSTVIERTEL

## MARKTGEMEINDE VÖSENDORF

„Senioren Café“ – Immer dienstags und donnerstags haben SeniorInnen aus Vösendorf die Möglichkeit mit einem kostenlosen Shuttle Dienst beim Senioren Café, das einmal in der Woche im betreuten Wohnen stattfindet, teilzunehmen. Die BewohnerInnen können sich mit den SeniorInnen aus dem Ort bei einer Jause oder Kaffee und Kuchen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Donnerstags findet das „Senioren Café“ im Vösendorfer Schlosscafé statt, wo auch der Volksschulchor regelmäßig für die SeniorInnen singt. Ab 2023 wird das Angebot für hochaltrige Menschen mit Meditationen, Fantasiereisen zur Entspannung und Achtsamkeitstraining erweitert.

**Kontaktperson:** Antonia Geißbüchler  
**Organisation:** Hilfsdienst Vösendorf

## MARKTGEMEINDE WIENER NEUDORF

Jeden zweiten Dienstag treffen sich 40 bis 60 Damen und Herren zum „Club-Nachmittag“ im Pfarrzentrum. Dabei gibt es nach dem gemeinsamen Essen einen Programmschwerpunkt, wie beispielsweise eine Buchbesprechung, einen Vortrag über ein bestimmtes Thema oder eine Autobusfahrt zu einem kulturellen Thema. Bei der Programmplanung werden die Erfahrungen und Interessen der Mitglieder berücksichtigt.

**Kontaktperson:** Rudolf Tovarek  
**Organisation:** Pfarre Wiener Neudorf

## GEMEINDE BERGLAND

Seit Oktober 2021 bietet die Gemeinde „Essen auf Rädern“ an. Die Auslieferung zu den GemeindegliederInnen wird im wöchentlichen Wechsel von den Mitgliedern der NÖ's Senioren Bergland-Petzenkirchen durchgeführt. Ein Mitglied, 83 Jahre, steht jederzeit bereit, um einzuspringen, wenn andere Auslieferer ausfallen. Dieser ist bei den Essensempfängern aufgrund seiner lockeren und humorvollen Art sehr beliebt.

**Kontaktperson:** Josef Leichtfried  
**Organisation:** NÖ's Senioren Bergland-Petzenkirchen

## GEMEINDE GERERSDORF

Der Verein „Gemeindebus Gerersdorf“ sorgt für „Mobilität in der Gemeinde“, speziell wenn es für ältere Personen schwieriger wird, mobil zu bleiben. Die SeniorInnen schätzen aber nicht nur die gewonnene Mobilität, sondern auch die vielen netten Gespräche mit den freiwilligen FahrerInnen. Diese Aktion hilft, dass sich Hochaltrige nicht daheim zurückziehen, sondern auch weiterhin am Gemeindeleben teilnehmen.

**Kontaktperson:** Herbert Wandl  
**Organisation:** Gemeindebus Gerersdorf

## MARKTGEMEINDE HÜRM

Die NÖ's Senioren Ortsgruppe Hürm hat einen derzeitigen Mitgliederstand von 230 Personen, 70 davon sind über 80 Jahre alt. In der Adventzeit werden die Mitglieder über 80 Jahre besucht und sie erhalten ein Präsent in Form einer Schachtel Lebkuchen und einer Flasche Weißwein, Rotwein oder Traubensaft.

**Kontaktperson:** Gertrude Zeilinger  
**Organisation:** Nö's Senioren Ortsgruppe Hürm





## STADTGEMEINDE KLOSTERNEUBURG

Der Verein „**Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg**“ setzt sich die Integration und die Teilhabe von hochaltrigen Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen mit zunehmender Vergesslichkeit und Demenz und ihrer Angehörigen zum Ziel. Bei Aktivnachmittagen und beim Aktivkaffee soll der Einsamkeit entgegengewirkt und die Lebensqualität erhöht werden. Eine eigene Sprechstunde für Betroffene und Angehörige steht jederzeit flexibel zur Verfügung.

Weiters wird ein Kunstprojekt „**Klosterneuburg sagst du**“, das auf den biografischen Erfahrungsschatz der Hochaltrigen zurückgreift, initiiert.

Informationen über Aktivitäten, Vorträge und Wissen für hochaltrige Menschen und ihre Angehörigen sind auf einer einfach lesbaren Homepage [www.demenz-klosterneuburg.at](http://www.demenz-klosterneuburg.at) abrufbar.

**Kontaktperson:** Stefan Schmuckenschlager

**Organisation:** Stadtgemeinde Klosterneuburg „Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg“

## STADTGEMEINDE KLOSTERNEUBURG

Im Aupark in Klosterneuburg wird eine „**Callisthenics-Anlage / Workoutanlage**“ errichtet. Die Anlage besteht aus einem modularen Baukastensystem, welches beliebig ergänzt bzw. erweitert werden kann. Die Trainingsmodule wurden in Zusammenarbeit mit SportlerInnen, BewegungsexpertInnen und PhysiotherapeutInnen entwickelt und bieten allen Altersklassen und auch größeren Gruppen die Möglichkeit zur individuellen Trainingsgestaltung.

**Kontaktperson:** Stefan Schmuckenschlager

**Organisation:** Stadtgemeinde Klosterneuburg „Workout Park“

## STADTGEMEINDE MELK

Heuer wurde das Projekt „**Miteinander und voneinander lernen – gemeinsam in eine digitale Zukunft**“ ins Leben gerufen. In der Mittelschule Melk helfen SchülerInnen den SeniorInnen in Kursform bei der Nutzung des Handys, klären Fragen rund ums Tablet, helfen am PC und Laptop wie zum Beispiel beim Aufbau einer guten Ordnerstruktur, beim Erstellen eines Mailverteilers oder dem Erstellen einer Weihnachtskarte. Außerdem lernen SeniorInnen neueste Apps kennen. Es ist ein gemeinsames Profitieren der Jugendlichen und der SeniorInnen.

**Kontaktperson:** Ingeborg Lechner

**Organisation:** Mittelschule Melk

## GEMEINDE MUCKENDORF-WIPFING

Die Grundidee des Projektes war, ältere und vorwiegend alleinstehende BürgerInnen vor Isolation zu schützen und deren geistige und körperliche Aktivität zu fördern. Daher wurde das wöchentliche „**Gedächtnistraining**“ gestartet. Dies passiert mittels körperlicher Bewegung, Sitztanz, leichte gymnastische Übungen im Sitzen sowie Gedächtnistraining mittels Übungsblätter und mündlicher Anleitung.

**Kontaktperson:** Andrea Rudolph

**Organisation:** Gesunde Gemeinde Muckendorf-Wipfing





## GEMEINDE RAMSAU

In der Gemeinde Ramsau wurde ein „**Filmabend**“ mit zwei filmischen Portraits zweier sehr verdienter Bürger des Ortes gestaltet. Ein 96-jähriger und ein 89-jähriger Mann, beide mit vielen Talenten, erzählen aus ihrem Leben. Beim Filmabend war die Jugend anwesend und somit wurde auch dieser die Geschichte ihres Heimatortes lebendig gemacht.

Ein weiteres Projekt war die „**Erzählung von Geschichten**“ über den Schulweg damals, über das Leben als Holzknecht, über Anfänge der Bergrettung, die Erzählung einer Bäuerin über ihre Zeit, in der es noch keine bäuerliche Versicherung gab oder viele weitere Anekdoten.

Alle 16 Personen waren im Nachhinein stolz auf ihre Leistung und jeder Teilnehmer erhielt einen USB-Stick mit seiner Erzählung. Das nächste Projekt „**die Erinnerungen der ältesten RamsauerInnen aufzuzeichnen**“ ist bereits in Planung.

**Kontaktperson:** Traudl Wolfschwenger

**Organisation:** NÖ's Senioren Ortsgruppe Ramsau

## MARKTGEMEINDE ST. GEORGEN AM YBBSFELDE

St. Georgen am Ybbsfelde hat gemeinsam mit der Kleinregion ein „**Seniorentageszentrum**“ gestartet. Dies ist ein Angebot für SeniorInnen und soll eine Entlastung für pflegende Angehörige bieten. Angebote wie Kochen, Werken, Gedächtnistraining, Singen, Feste feiern, Bewegung, Brauchtum leben, Ausflüge und vieles mehr, halten die SeniorInnen geistig und körperlich fit. Kindergartenkinder besuchen regelmäßig das Zentrum. Die SeniorInnen rücken mit diesem Projekt in die Mitte der Gesellschaft. Die Bevölkerung lernt mit den älter werdenden Personen und mit dem Altwerden des Gedächtnisses und deren Vergesslichkeit umzugehen. Dieses Thema wird auch regelmäßig bei Vorträgen behandelt. Das Projekt wird von den umliegenden Wirtschaftstreibenden unterstützt.

**Kontaktperson:** Karin Ebner

**Organisation:** Dorferneuerungsverein Seniorentageszentrum St. Georgen/Ybbsfelde

## MARKTGEMEINDE TULBING

„**Ruck ma z'sam – bleib mobil!**“ findet jeden Montag im Kulturraum ab 15 Uhr statt. Die Treffen sind in zwei Programmpunkte unterteilt. Zuerst gibt es Tipps und Tricks, um die Mobilität zu erhalten.

Die Schwerpunkte dazu sind Tanzen im Sitzen, Gedächtnistraining, Turnübungen für mehr Mobilität im Alter sowie verschiedene Vorträge, je nach Wunsch der TeilnehmerInnen.

Der zweite Punkt widmet sich dem gemütlichen Beisammensein bei Tee, Kaffee und Kuchen. Es gibt die Möglichkeit zum Plaudern und Neuigkeiten auszutauschen. Aus einem Gedanken und einer Aktivität sind inzwischen mehrere Aktivitäten entstanden. Die Personen müssen sich nicht anmelden und können die Räumlichkeiten solange nutzen, wie sie möchten. Besonders schön zu beobachten ist, dass sich Fahrgemeinschaften gebildet haben und die TeilnehmerInnen bereits andere Aktivitäten, wie Theaterbesuche, Heurigenbesuche und Veranstaltungsbesuche durchführen.

„Ruck ma z'sam, bleib mobil“ hat sich als geeignete Plattform herausgestellt, bei der auf der einen Seite Neues als Motivation vorgestellt werden kann und auf der anderen Seite auch genügend Zeit bleibt, in gemeinsamen Gesprächen viele Ideen zu sammeln, Pläne zu schmieden und sie auch umzusetzen.

**Kontaktperson:** Brigitte Mann

**Organisation:** Marktgemeinde Tulbing

## KLEINREGION „WIR 5 IM WIENERWALD“

[Gablitz](#), [Mauerbach](#), [Purkersdorf](#), [Tullnerbach](#) und [Wolfsgرابen](#)

Gestartet wurde das Projekt „**Demenzfreundliche Region – Wir 5 im Wienerwald**“ im Oktober 2022. Zielgruppen sind neben Menschen mit Demenz und deren pflegende Angehörige auch lokale Einrichtungen, politische EntscheidungsträgerInnen und die Zivilgesellschaft. Sie werden aktiviert, begleitet und ermächtigt – im Netzwerkaufbau, in der Entwicklung und Realisierung von konkreten Initiativen, im Gestalten professioneller Angebote und zivilgesellschaftlicher Aktivitäten sowie in der Sensibilisierung der Bevölkerung in der Region.

Neben dem Tageszentrum für Demenzbetroffene werden auch bunte Nachmittage oder ein niederschwelliges Angebot in einem Cafehaus Setting angeboten bzw. geplant. Ebenfalls steht ein „**Stammtisch für pflegende Angehörige**“ ab dem Frühjahr zur Verfügung. Unter der Moderation ausgebildeter Coaches, sollen die Angehörigen die Möglichkeit haben Erfahrungen aus ihrem Alltag auszutauschen.

**Kontaktperson:** Senada Bilalic

**Organisation:** Kleinregion „Wir 5 im Wienerwald“





# WALDVIERTEL

## MARKTGEMEINDE GROSSRUSSBACH

Seit 2013 wird in Großrußbach wöchentlich in vier Gruppen und an drei verschiedenen Standorten „**Sesseltturnen**“ und das Programm „**Fit für Alle**“ angeboten, das nach einer Erkrankung oder Verletzung remobilisiert, fit hält und Freude an der Bewegung schafft. Es wird dadurch auch ein Ort geschaffen, an dem die soziale Integrität durch gegenseitige Unterstützung gestärkt wird.

**Kontaktperson:** Martha Zajicek

**Organisation:** Sesseltturnen Großrußbach

## GEMEINDE MOORBAD HARBACH

„**Dorfplatz Hirschenwies – Treffpunkt für kommunikatives Miteinander**“

Mit der Revitalisierung des beliebten Dorfplatzes in der Ortschaft Hirschenwies wurde nicht nur ein Rastplatz für die aktive bzw. sportbegeisterte Bevölkerung sondern auch ein traditioneller Treffpunkt zum Tratschen geschaffen. Der sakrale Bereich mit seinem großen Kreuz und dem Glockenstuhl diente schon im 19. Jahrhundert als Treffpunkt für die Bevölkerung.

Mit der Revitalisierung des Platzes wurden Infotafeln und Sitzgelegenheiten geschaffen und barrierefrei umgesetzt. Die SeniorInnen sind über die Neugestaltung des Dorfplatzes sehr dankbar und treffen sich nun regelmäßig, um sozialen Austausch zu pflegen und neue Kontakte zu schließen.

**Kontaktperson:** Margit Göll

**Organisation:** Gemeinde Moorbach Harbach

## STADTGEMEINDE HORN

In der Stadtgemeinde Horn gibt es sieben Vereine, die alle verschiedene Programme für SeniorInnen anbieten. Der Kneipp-Verein bietet Gymnastik und Sesseltturnen an. Auch der Herzverband Horn hat eine Gruppe Sesseltturner und eine Gruppe, in der Wirbelsäulengymnastik angeboten wird. Die NÖ's Senioren Horn bieten Kegeln, Laufen und Walking-Runden an. Neben dem Pensionistenverband gibt es auch einen Tennis- und Tischtennisverein, sowie eine Tanzgruppe.

**Kontaktperson:** Maria van Dyck

**Organisation:** Gemeinde Horn, Familien und Generationen

## STADTGEMEINDE LANGENLOIS

In Langenlois werden regelmäßig Kurse, wie Bewegung im Sitzen und Stehen, Sturzprävention, Gleichgewicht, Spaß an der Bewegung, Atemtechnik, Fit im Alter, Koordination, Fingerbeweglichkeit, Stärkung der Muskeln und Gymnastik, angeboten.

Die Einheiten finden wöchentlich für 60 Minuten statt. Es sind meist rund 25 Personen, die daran teilnehmen. Die Termine sind auf der Homepage [www.senioren-langenlois.at](http://www.senioren-langenlois.at) ersichtlich.

**Kontaktperson:** Sonja Panlehner

**Organisation:** Seniorenverein Langenlois

## KLEINREGION WALDVIERTLER KERNLAND

Gemeinden: Albrechtsberg, Bad Traunstein, Bärnkopf, Grafenschlag, Großgöttfritz, Gutenbrunn, Kirchschatz, Kottes-Purk, Martinsberg, Ottenschlag, Sallingberg, Schönbach, Waldhausen, Weinzierl

„**Digital, gesund altern – Wie Digitalisierung und Gesundheitsförderung Älterer im ländlichen Raum gelingen kann.**“ Ein gesünderes Leben für Ältere durch die Nutzung digitaler Medien? – bei richtiger Anwendung – sehr wohl.

In Rahmen von verschiedenen Schulungen werden SeniorInnen behutsam an digitale Anwendungen herangeführt, dies erfolgt in Form eines Mentoringprogrammes und Smart-Cafes und soll damit ein nachhaltiges und freudvolles Kennenlernen von digitalen Möglichkeiten in der Zielgruppe fördern. Weiters wurde eine Gesundheits-App entwickelt, um die Gesundheitskompetenz der Zielgruppe zu fördern und diese zu einem gesünderen Lebensstil zu animieren. Mit der App werden Anreize und Möglichkeiten geboten, um sich zu vernetzen, gemeinsame Ziele zu erreichen und gesundheitsfördernde Maßnahmen im Alltag umzusetzen.

Eine Vernetzung in der physischen Welt findet ebenfalls statt. Durch die Anbindung an das etablierte „MahlZeit“ werden Gesundheits-Vorträge, Info-Veranstaltungen, Aktivitätsprogramme und Smart-Cafes angeboten, um auch für „nicht digitale“ Personen ein Angebot zu schaffen.

**Kontaktperson:** Doris Maurer

**Organisation:** Verein Waldviertler Kernland





# WEINVIERTEL

## KLEINREGION WALDVIERTLER KERNLAND

Gemeinden: Albrechtsberg, Bad Traunstein, Bärnkopf, Grafenschlag, Großgöttfritz, Gutenbrunn, Kirchschatz, Kottes-Purk, Martinsberg, Ottenschlag, Sallingberg, Schönbach, Waldhausen, Weinzierl

Projekt „MahlZeit“ **gemeinsam essen, reden, kochen...**

Das Projekt „MahlZeit“ ist eine Initiative im Rahmen von „Auf gesunde Nachbarschaft“ und seit dem Start 2016 ein beliebter Dauerbrenner im Waldviertler Kernland. Zu verdanken ist das der guten Zusammenarbeit der 16 ehrenamtlichen GastgeberInnen mit den 12 MahlZeit-Wirten der Region.

Über 3.500 Personen im Jahr nehmen an diesen Treffen teil.

Ca. 300 verkaufte Menüs pro Monat an Wochentagen sind auch ein wirtschaftlicher Aspekt für die regionale Gastronomie.

Ein gut funktionierendes Netzwerk an ehrenamtlichen GastgeberInnen und freiwilligen ReferentInnen hält das Projekt am Laufen. Viele TeilnehmerInnen haben „MahlZeit“ zu einem Fixpunkt in ihrem Alltag gemacht.

**Kontaktperson:** Doris Maurer

**Organisation:** Verein Waldviertler Kernland

## MARKTGEMEINDE GROSSENGERSDORF

Seit 2017 findet jeden Donnerstag ein „SeniorInnen-Tagestreff“ statt. Bis zu 35 Personen aus Großengersdorf, Bockfließ und Pillichsdorf nehmen regelmäßig daran teil. Bei Jause und Kaffee wird geplaudert, gelacht und erzählt, Neuigkeiten aus der Gemeinde und dem gesamten Umfeld ausgetauscht. Anschließend wird gesungen, einmal im Monat sogar mit Musikbegleitung.

Weitere Schwerpunktthemen sind Gedächtnistraining, Basteln und Vorträge zu unterschiedliche Themen wie zum Beispiel über barrierefreies Wohnen. Bingo ist ebenfalls nicht wegzudenken. Gesellschaftsspiele bilden dann meistens den Abschluss des Treffs.

**Kontaktperson:** Christine Rath

**Organisation:** Nächstenhilfe Großengersdorf Bockfließ-Pillichsdorf

## GEMEINDE HELDENBERG

Mit einem bunten und abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm ist es gelungen, viele Mitglieder bei diversen Ausflügen begrüßen zu dürfen.

Ein neues Projekt ist eine „alte Telefonzelle“, die motivierte Glaubendorfer-SeniorInnen in mühevoller Arbeit zu neuem Glanz erstrahlen haben lassen. Im Moment wird das Innenleben von einem pensionierten Tischler gebaut und im Frühjahr wird aus der Telefonzelle eine kleine Tauschbibliothek entstehen, die dann am Glaubendorfer-Dorfplatz, einem beliebten Treffpunkt für Jung und Alt, aufgestellt wird.

Es ist geplant, dass einmal wöchentlich zu einem fixen Zeitpunkt SeniorInnen Kindern aus der Tauschbibliothek vorlesen, mit ihnen plaudern und Zeit verbringen.

**Kontaktperson:** Sabine Brandstätter

**Organisation:** NÖ's Senioren Ortsgruppe Heldenberg





## PFARRE MANHARTSBRUNN

Einmal im Monat wird eine „**Bibliotheksrunde**“ angeboten. Es werden Geschichten vorgelesen, Gedächtnistraining durchgeführt und jeder kann sich aus der Bibliothek gratis Bücher ausleihen.

Bei Kaffee und Kuchen wird es immer sehr gemütlich.

Jeden Freitag wird am Vormittag gewandert, jene Personen, die nicht so gut zu Fuß unterwegs sind, werden besucht und es wird die neu angelegte Topothek am Laptop angeschaut. In den letzten zwei Jahren wurde in Bastelrunden ein „**Märchenwald**“ gestaltet, der ab März wieder zu besuchen ist. 26 Stationen mit Märchen sind daraus entstanden, aber auch andere Basteleien und viele bemalte Steine.

Im Fasching und vor Weihnachten wird mit den SeniorInnen gespielt und gesungen.

Eine Gymnastikgruppe ist kurz vor der Gründung.

**Kontaktperson:** Gabriela Wernhart

**Organisation:** Pfarre Manhartsbrunn Seniorenpastorale

## STADTGEMEINDE PULKAU

Mit dem wöchentlichen „**Generationentreff**“ soll die ältere Generation angesprochen werden.

Engagierte MitbürgerInnen sorgen seit November 2022 jeden Mittwochnachmittag von 15 bis 18 Uhr für Programm. Es gibt Kaffee und Kuchen, Bastel- und Spielenachmittage, Bücherrunden, Singen – auch mit Kindern, Vorträge, Infos über Handyfotografie oder Gesundheitsthemen, Turneinheiten oder Garteln im Frühjahr. Der Generationentreff findet im alten Kindergarten statt.

**Kontaktperson:** Christina Ruisinger

**Organisation:** Stadtgemeinde Pulkau

## NÖ's SENIOREN MARKTGEMEINDE STRONSDORF

Es werden „**Handy-Stammtische**“ unter dem Motto „**Mach dein Smarthone einfach**“ angeboten. Dabei wird hochaltrigen Neueinsteigern beim Umgang mit dem Smartphone geholfen. Die Teilnahme an den Stammtischen ist kostenlos.

Ein weiteres Projekt ist die Betreuung und Durchführung der „**Langlauf-Technik-Kurse**“ von NÖ's Senioren. Viele SeniorInnen wurden dadurch zum Langlaufen gebracht. In den Kursen steht nicht nur das Erlernen des klassischen Diagonalschrittes, verschiedene Aufstiegsarten und Abfahrts-techniken am Programm, sondern auch die sportliche Fitness, Wachskunde sowie Spaß und Freude sind wichtige Komponenten.

**Kontaktperson:** Walter Hansy

**Organisation:** Nö's Senioren





Land Niederösterreich  
p.A. Amt der NÖ Landesregierung  
Abteilung Soziales und Generationenförderung, GS5  
Landhausplatz 1  
3109 St. Pölten  
E-Mail: [generationenfoerderung@noel.gv.at](mailto:generationenfoerderung@noel.gv.at)  
Telefon: 02742/9005-16560 oder DW 16323

Dieses Projekt wird unterstützt von den NÖ Seniorenorganisationen:

- NÖs Senioren
- Pensionistenverband NÖ
- NÖ Seniorenring
- Diözese St. Pölten – Seniorenpastoral
- Erzdiözese Wien – Seniorenpastoral

Weiters wird das Projekt von der Abteilung Kunst und Kultur (K1) unterstützt.

Infos unter: [noe.gv.at/Hochaltrige](https://noe.gv.at/Hochaltrige)

Impressum:

Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung GS5, 3109 St. Pölten, Landhausplatz 1/Haus 15B | 2023

Fotos wurden von den Projekteinreichern, Gemeinden bzw. Organisationen zur Verfügung gestellt.

Druck: Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Gebäudeverwaltung, Amtsdruckerei

