



2012

ARBEITSBERICHT

**GEFAS STEIERMARK • GESELLSCHAFT FÜR AKTIVES ALTERN UND
SOLIDARITÄT DER GENERATIONEN**



GEFAS STEIERMARK

Gesellschaft für aktives Altern und Solidarität der Generationen

Impressum:

Herausgeber:

Verein GEFAS STEIERMARK - Gesellschaft für aktives Altern und Solidarität der Generationen
Kaiserfeldgasse 17, 8010 Graz - !!Adressänderung Frühjahr 2013!!

DIⁱⁿ Andrea Grabher

fdlv: Mag.^a Ulrike Taberhofer und Mag.^a Regina Wallner

INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Kurzfassung | 5 |
| 2 | Tätigkeiten im Vereinsjahr 2012 | 8 |
| 2.1 | Projekte der GEFAS STEIERMARK | 8 |
| 2.2 | Initiativen der GEFAS STEIERMARK..... | 9 |
| 2.2.1 | Veranstaltungen | 9 |
| 2.2.2 | Urania/GEFAS STEIERMARK – GESELLSCHAFT FÜR AKTIVES ALTERN UND SOLIDARITÄT DER GENERATIONEN | 9 |
| 3 | GEFAS als Netzwerkpartnerin | 10 |
| 4 | EU-Projekte, nationale Projekte und regionale Projekte | 11 |
| 4.1 | EU-Projekt “HeFiLL – Healthy and Fit in Later Life..... | 11 |
| 4.2 | Projekt MARIA Mobile Assistenz für barrierefreien Öffentlichen Verkehr von SeniorInnen, MigrantInnen und AnalphabetInnen | 13 |
| 4.3 | Projekt FROJOL Freestyle Montessori on the Job Learning..... | 15 |
| 4.4 | Projekt „Training2Go60+“ | 16 |
| 4.5 | Projekt „We are family! – Mobile Communication of Seniors among Generations | 17 |
| 4.6 | Projekt „DIAFIT – Diätetischer Ernährungsassistent mit multimodaler Schnittstellenfunktionalität und intelligentem Küchenterminal“..... | 18 |
| 4.7 | Handlungsorientierte Sicherheitsforschung im Wohn- und Lebensraum – HASIF | 19 |
| 4.8 | Querschnittsprojekt im Rahmen der Plattform gegen die Gewalt in der Familie 2012 | 21 |
| 4.9 | Regionalprojekt im Rahmen der Plattform gegen die Gewalt in der Familie 2012 | 23 |
| 4.10 | Projekt „I_connect..... | 25 |
| 4.11 | Projekt „Gemeindekooperation des Landes Steiermark – Bezirk Eggenberg“ 2012 | 26 |
| 5 | Veranstaltungen von GEFAS STEIERMARK – GESELLSCHAFT FÜR AKTIVES ALTERN UND SOLIDARITÄT DER GENERATIONEN | 28 |
| 6 | Osteoporose Vorbeugeturnen | 30 |

VORSTANDSVORSITZENDE VON GEFAS – Gesellschaft für Aktives Altern und Solidarität der Generationen



DIⁱⁿ Andrea Grabher

MITARBEITERINNEN VON GEFAS STEIERMARK – Gesellschaft für Aktives Altern und Solidarität der Generationen



Mag.^a Ulrike Taberhofer
Projektleiterin



Mag.^a Regina Wallner
Projektleiterin

1 KURZFASSUNG

Die GEFAS STEIERMARK ist ein gemeinnütziger Verein, der 1991 auf Initiative von Frau Mag.^a Dr.ⁱⁿ Rosemarie Kurz gemeinsam mit SeniorstudentInnen an der Universität Graz gegründet wurde.

Die Idee zur Schaffung einer solchen Organisation entstand, als das Seniorenreferat (heute Referat für Generationenfragen) der HochschülerInnenschaft der Universität Graz 1990 einen Workshop über Osteoporose an der Universität Graz durchführen wollte. Zur Teilnahme meldeten sich zahlreiche Interessierte, die jedoch nicht an der Universität inskribiert waren. Dieser und andere Anlassfälle zeigten, dass der Bedarf an einer Organisation bestand, um im außeruniversitären und politisch unabhängigen Bereich einen größeren Kreis älterer Menschen anzusprechen.

Ausgangspunkt der generationenübergreifenden Arbeit von GEFAS STEIERMARK ist der 1990 das erste Mal organisierte „International Tea“. Ein paar Jahre zuvor hatten Skinheads eine Gruppe ausländischer StudentInnen der Universität Graz attackiert. Ältere StudentInnen beschlossen daraufhin, etwas gegen Rassismus und Ausländerfeindlichkeit zu unternehmen. Der „International Tea“ wird heute zweimal pro Jahr mittlerweile vom ÖH-Generationenreferat veranstaltet und ist so eine fixe Einrichtung an der Universität Graz.

Die GEFAS STEIERMARK forcierte auch die für Alle zugänglichen Ringvorlesungen, „Intergeneratives Lernen“, an der Universität Graz. Die Vorträge befassten sich mit intergenerationellen Problemstellungen und waren Teil einer politischen Bildung, die das Bewusstsein für partizipatives Handeln stärken sollte. Aus diesen Ringvorlesungen ist das Konzept der lange Zeit erfolgreichen Montagsakademie entstanden.

Ein zentrales intergenerationelles Projekt der GEFAS war „Wohnen für Hilfe“, das das Zusammenleben und damit die Solidarität zwischen den Generationen fördert. Junge Menschen boten Hilfestunden an und konnten dafür kostengünstig bei älteren Menschen wohnen.

Einen nationalen Durchbruch erlebte die GEFAS STEIERMARK mit der Teilnahme an der Plattform „Gegen die Gewalt in der Familie“ des heutigen Bundesministeriums Wirtschaft, Familie und Jugend mit dem spezifischen Schwerpunkt ‚gegen Gewalt an älteren Menschen in Pflegesituationen‘.

Die GEFAS STEIERMARK sieht sich als Kommunikationsdrehscheibe zwischen den Generationen, älteren Menschen und der Forschung & Entwicklung sowie verschiedenen Interessensvertretungen. Sie setzt sich seit ihrer Gründung für eine aktive Teilhabe der älteren Menschen in der Gesellschaft ein. Mit einfach zugänglichen Angeboten im lokalen und regionalen Umfeld sowie mit nationalen und transnationalen Projekten werden ältere Frauen und Männer genauso für ein engagiertes und lebenslanges Lernen in der und für die Gesellschaft motiviert. Die Themenvielfalt reicht von ‚smarten‘ Lernmethoden bis zur Teilhabe an Technologieentwicklungen, von gesundheitsfördernden Maßnahmen bis zu Modellen für ein genussvolles und sicheres Leben in der Generationen- und Menschenvielfalt.

Die Aktivitäten der GEFAS STEIERMARK werden von vielen engagierten Menschen getragen: den Mitarbeiterinnen, den Vereinsmitgliedern, einen nicht zu kleinen Kreis an der Projektarbeit Interessierten, dem Vorstand und den vielen VertreterInnen von Kooperationspartnerorganisationen. Viele bezahlte und unbezahlte Arbeiten verbessern bzw.

beleben die Projektergebnisse. Um den Aufwand der vielen freiwilligen HelferInnen im Rahmen zu halten, werden für sie in unsere Entwicklungsprojekte Aufwandsentschädigungen einkalkuliert.

Die GEFAS STEIERMARK bedankt sich auch auf diesem Weg bei den vielen FörderInnen unserer unterschiedlichen Aktivitäten an Gemeinwohlarbeit mit dem besonderen Blickwinkel auf die Generationen- und Menschenvielfalt. Wir sind ein teilunterstützter Gast der Stadt Graz im ‚Welcome Haus‘ und arbeiten in konkreten Projekten für die Stadt, das Land Steiermark und verschiedene Bundesministerien. Durch Mitarbeit in Projekten der Europäischen Union haben wir uns mittlerweile ein gutes Netzwerk von KooperationspartnerInnen, auch aus der Privatwirtschaft und der Forschung aufgebaut und profitieren von der gemeinsamen Arbeit und den Erfahrungsaustausch mit diesen.

Der Verein GEFAS STEIERMARK sieht seine Aufgabe darin, Themen aufzugreifen, die von gesellschaftlicher Relevanz und förderlich für einen positiven Zusammenhalt der Generationen sind. In einer Gesellschaft, in der der Anteil an älteren Menschen stetig steigt, stehen der Zusammenhalt und die Solidarität zwischen den Generationen im Mittelpunkt. Die Zielgruppe für unsere Aktivitäten ist die Generation 45+. Als Verein erheben wir den Anspruch, Bewusstsein zum Prozess des Älterwerdens mit Genuss zu schaffen, Neugier und Interesse für aktives Engagement in unserer Zielgruppe zu wecken und Beiträge zur Verbesserung der Lebensqualität aller Menschen zu setzen.

Der vorliegende Jahresbericht 2012 verweist anhand verschiedener Projekte und Initiativen auf die zahlreichen Aktivitäten von und für ältere Menschen. Diese sind auch ein Spiegelbild der vielfältigen Bedürfnisse.

GEFAS STEIERMARK

Aktives Engagement • Veranstaltungsreihen • Fort- und Weiterbildung

Keesgasse 6, A - 8010 Graz, +43 (0) 316/872 – 7890, gefas@generationen.at,
www.generationen.at



DAS LOGO DER GEFAS STEIERMARK SIND ZWEI ELEFANTEN:

„Man sagt den Elefanten hohes Alter und Weisheit nach; sie gehen in der Herde mit den Jungtieren; bei Wasserknappheit erinnern sich die ALTEN an mehr Wasserstellen als die JUNGEN; wenn Wasser gefunden wird, darf sich der Jungbestand zuerst am Wasser laben; die Trottgeschwindigkeit wird jedoch so gestaltet, dass auch die Alttiere mithalten können, und wenn das Leben zu Ende geht, bleibt die Herde beim sterbenden Alttier!“

VORSTAND DER GEFAS STEIERMARK IM ARBEITSJAHR 2012

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Vorsitzende: | DI ⁱⁿ Andrea Grabher |
| 2. Vorsitzender: | Univ. Prof. Mag. Dr. Gerhard Grossmann |
| 1. Finanzreferentin: | Susanne Josl |
| Finanzreferentstellvertreter: | Mag. Bernhard Ehgartner |
| Schriftführer: | DI Dr. Lucas Paletta |
| Schriftführerstellvertreterin: | Mag. ^a Ulrike Taberhofer |
| BeirätInnen: | Dr. ⁱⁿ Grete Schurz Ältere Frauen in der heutigen Gesellschaft Univ. Prof. Dr. Michael Kolb Ältere Menschen, Bewegung und Sport Jörg Martin Willnauer Unterhaltung und Kultur Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Elfriede Schmidt Wissenschaftliche Begleitung Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Barbara Lorenz Juristische Beratung |
| SCHIEDSGERICHT: | |
| Leitung: | Em. Univ. Prof. Dr. Thomas Kenner Ingrid Lechner-Sonnek LAbg. Claudia Klimt – Weithaler |
| Rechnungsprüferin: | Hilde Jäger |
| Ehrenpräsidentin des Vereins: | Dr. ⁱⁿ Rosemarie Kurz |

2 TÄTIGKEITEN IM VEREINSJAHR 2012

2.1 PROJEKTE DER GEFAS STEIERMARK

| Projekte | Projektverantwortung |
|--|-------------------------------------|
| Projekt „HeFiLL – Healthy and fit in Later Life | Mag. ^a Regina Wallner |
| Projekt „MARIA – Mobile Assistenz für barrierefreien Öffentlichen Verkehr von SeniorInnen, MigrantInnen und AnalphabetInnen“ | Mag. ^a Regina Wallner |
| Projekt FROJOL Freestyle Montessori on the Job Learning | Mag. ^a Regina Wallner |
| Projekt Training2Go60+ | Mag. ^a Regina Wallner |
| Projekt „We are family! Mobile communication of seniors among generations“ | Mag. ^a Regina Wallner |
| Projekt DIAFIT | Mag. ^a Regina Wallner |
| Projekt „HASIF - Handlungsorientierte Sicherheitsforschung im Wohn- und Lebensraum“ | Mag. ^a Ulrike Taberhofer |
| Plattform gegen die Gewalt in der Familie – Querschnittsprojekt „Einander kennen und voneinander lernen“ | Mag. ^a Ulrike Taberhofer |
| Plattform gegen die Gewalt in der Familie – Regionalprojekt „Gewalt und Diskriminierung sichtbar machen – gemeinsam handeln!“ - Fachtagung | Mag. ^a Ulrike Taberhofer |
| Projekt „I_connect – Selbstorganisationen und lebensweltorientierte Einrichtungen als Brücke zwischen MigrantInnen und Erwachsenenbildung“ | Mag. ^a Ulrike Taberhofer |
| Projekt „Gemeindekooperation des Landes Steiermark – Bezirk Eggenberg – Zusammenleben in Vielfalt“ | Mag. ^a Ulrike Taberhofer |

Informationen zu den einzelnen Projekten finden Sie ab Seite 11!

2.2 INITIATIVEN DER GEFAS STEIERMARK

2.2.1 VERANSTALTUNGEN

| Veranstaltungen | Verantwortung |
|--|---|
| <p>Veranstaltungsreihe:</p> <p>„Ernährung im Alter? – Zu wenig? Zu viel? Das Falsche?“:</p> <p>Vortrag mit der Diätologin Jasmin Klampfl, Mitarbeit von Harald Nusser (Koch)</p> <p>• 21. Mai 2012: „Die bunte Singleküche – allein und trotzdem gesund kochen?“</p> <p>• 04. Juni 2012: „Süß und trotzdem gesund?“ im Seminarraum der Wielandschule</p> <p>Praktische Umsetzung:</p> <p>• 25. Juni und 26. Juni 2012: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“</p> <p>in der Schulküche der Caritas, Leonhardstraße 116</p> | <p>Mag.^a Ulrike Taberhofer</p> |

2.2.2 URANIA/GEFAS STEIERMARK – GESELLSCHAFT FÜR AKTIVES ALTERN UND SOLIDARITÄT DER GENERATIONEN

| Veranstaltungen | Verantwortung |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <p>Osteoporose Vorbeugeturnen</p> | <p>Christa Wascher, Anita Heinz</p> |

3 GEFAS ALS NETZWERKPARTNERIN

Die GEFAS STEIERMARK – Gesellschaft für aktives Altern und Solidarität der Generationen hat im Arbeitsjahr 2012 als Netzwerkpartnerin mitgearbeitet und bei verschiedenen Treffen und Veranstaltungen teilgenommen und sich eingebracht.

- Vernetzungstreffen im Rahmen der Plattform „Gegen die Gewalt in der Familie“ in Salzburg
- Teilnahme am Grazer Frauenrat
- Teilnahme am Grazer SeniorInnenbeirat
- Teilnahme an Fachtagungen:

1. Steirische Generationen Fachtagung „Alt. Jung. Miteinander“ der FA 8A des Landes Steiermark am 23. Mai 2012 an der FH Joanneum Graz

Resonanzgruppentreffen des Projektes „Gemeinsam Gehen“ von Styria Vitalis: am 01.12.2011 und am 18.07.2012 in Graz

ITS Kongress am 24.10.2012 in Wien

AAL FORUM STYRIA 2012 am 16. Oktober 2012, in Graz - „Live is Life“ – Intelligente Assistenz für Aktives Altern!. Eine Kooperationsveranstaltung von FH Joanneum und JOANNEUM RESEARCH. Mit einem Beitrag von Mag.a Regina Wallner zum Thema „Die Haltung gegenüber und der Umgang mit Mobilität bzw. mobiler Assistenz sowie mit IKT von SeniorInnen im intergenerationellen Kontext“

Tagung „Politische Teilhabe von Menschen mit Behinderung“ am 25. Oktober 2012 im Rathaus

ESF Jahrestagung: Generationen in der Arbeitswelt in Wien

Workshop „Gewalt an älteren Menschen erkennen und ihr fachgerecht begegnen.“ Veranstaltet und organisiert durch das BM für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz am 05. Dezember 2012 am Karmeliterplatz 2 in Graz.

- Weiterbildung

Teilnahme von Mag.^a Ulrike Taberhofer an der Weiterbildungsmaßnahme „Diversität auf steirisch“ 2012/2013 der FA 6 des Landes Steiermark im Rahmen ihrer Tätigkeit als Projektkoordinatorin im Bezirk Eggenberg – Zusammenleben in Vielfalt – 15 ganztägige Module – gestaltet und moderiert von Mag. Dieter Schindlauer und Mag.^a Karin Bischof von ZARA Wien

4 EU-Projekte, Nationale Projekte und Regionale Projekte

4.1 EU-Projekt "HEFiLL – Healthy and Fit in Later Life"

Die körperliche Inaktivität wird immer mehr als eine Ursache für viele Krankheiten wie Osteoporose, Diabetes, Herzkrankheiten und Depressionen erkannt. Trotz Aufklärung und zahlreicher Initiativen erkennen SeniorInnen vielfach immer noch nicht die Notwendigkeit regelmäßiger körperlicher Betätigung, um körperlich und geistig fit zu bleiben.



Die Lernpartnerschaft HeFiLL wurde im Rahmen des Förderprogrammes Grundtvig zum Thema Sport und Bewegung im SeniorInnenalter durchgeführt. Im Rahmen des Projektes wurden Erfahrungen und good-practice Beispiele vor Ort ausgetauscht sowie Vorschläge und Ideen entwickelt, wie die körperliche Aktivität der Seniorinnen gesteigert und somit auch ihre Lebensqualität verbessert werden kann.

Ziel des Projektes war somit, die regionalen Angebote im Bereich Sport und Fitness für SeniorInnen kennenzulernen, die notwendigen Bedingungen für Sport- und Trainingsangebote im SeniorInnenalter zu untersuchen, die erforderlichen Kompetenzen und Qualifikationen der TrainerInnen zu definieren und Maßnahmen zu entwickeln, damit SeniorInnen und TrainerInnen am besten motiviert und erreicht werden können.

Als Projektergebnis wurde am Ende der Lernpartnerschaft ein Poster erstellt, das neben den wichtigsten Informationen zum Projekt auch 10 Punkte für Bewegung im Alltag umfasst. Es sind einfache Übungen für Seniorinnen und Senioren, die mit einfachen Übungen auch im hohen Alter fit bleiben möchten.

Informationen zu den weiteren Projektergebnissen erhalten Sie von der Mag.a Regina Wallner und Organisationen finden auch Informationen auf der EST Datenbank abrufbar unter www.lebenslanges-lernen.at, der Website der österreichischen National Agentur für Lebenslanges Lernen.



Projektpartner:

- Senior Initiative Centre (Koordination), Kaunas/Litauen
- Turngesellschaft 1895 e. V. Jügesheim, Hessen/Deutschland
- Unione Italiana Sport per

Tutti Comitato di Ferrara, Ferrara/Italien

Projektverantwortliche für GEFAS STEIERMARK: Mag.^a Regina Wallner

Projektdauer: 2010 – 2012

Projektnummer: 2010-1-LT1-GRU06-02836-4

Finanzierung: Nationalagentur für Lebenslanges Lernen



4.2 PROJEKT MARIA

MOBILE ASSISTENZ FÜR BARRIEREFREIEN ÖFFENTLICHEN VERKEHR VON SENIORINNEN, MIGRANTINNEN UND ANALPHABETINNEN

Die Benützung der öffentlichen Verkehrsmittel ist eine grundlegende Voraussetzung für eine barrierefreie Mobilität und damit zur langfristigen Integration in sozialen Umgebungen.

Die Fülle des Informationsangebots der Betreiber kann dabei gegensätzliche Folgen für die Bedienbarkeit eines bestehenden Serviceangebots verursachen. Im Besonderen können Schwierigkeiten entstehen, wenn das Angebot gar nicht entsprechend durch Lesen der Information wahrgenommen werden kann. Dies trifft insbesondere auf

- ältere Personen mit Erkennungsproblemen und kognitiven Schwierigkeiten zu, auf
- MigrantInnen mit nicht ausreichenden Deutschkenntnissen, sowie auf
- funktionelle AnalphabetInnen mit Problemen bei der textuellen Erkennung der Information



Ziel des Projektes MARIA war deshalb die Entwicklung eines technischen Assistenzdienstes für einen barrierefreien Informationszugang im öffentlichen Verkehr, bezogen auf die definierten Zielgruppen. Sie wurden unmittelbar in diesen Prozess eingebunden, damit das Anforderungsprofil genau auf ihre Bedürfnisse abgestimmt werden konnte. Grundlage der Technologie ist ein graphisches Display auf handelsüblichen Mobiltelefonen und eine intuitive Schnittstelle zur Unterstützung durch mobile Kamera und innovative Bildanalyseverfahren. Der Fahrgast richtet lediglich sein Mobilgerät mit der Kamera auf ein

typisches Symbol (Haltestellentafel) oder ein charakteristisches Textfeld (Informationen an den Haltestellen oder im Betriebswagen) und erhält entsprechend audiovisuelle Unterstützung durch sprachliche Hinweise des Systems oder intuitiv erfassbare graphische Anweisungen auf dem Gerätedisplay.

Am Ende des Projektes konnte der Prototyp MARIA entwickelt werden, der auf Basis der erhobenen Daten aus der Zusammenarbeit mit den Zielgruppen möglichst den Anforderungen von SeniorInnen, ImmigrantInnen und AnalphabetInnen entspricht. Die Assistenz MARIA auf einen Smartphone bietet somit eine individuelle Unterstützung in der Benützung des öffentlichen Verkehrs.



Bild rechts: Gruppenfoto der Testpersonen, die am Workshop am 2. August 2011 teilgenommen haben / Bild links: Ein Dank gilt allen Mitgliedern und InteressentInnen für die Mitwirkung in den verschiedenen Testphasen!

Projektpartner:

a) Technisches Konsortium:

- Joanneum Research Forschungsgesellschaft GmbH, Graz, (Koordinator)
- CURE – Center for Usability Research and Engineering, Wien
- c.c.com Andersen & Moser GmbH, Graz
- mdv – Mentz Datenverarbeitung GmbH, Wien

b) Soziales Konsortium:

- GEFAS STEIERMARK – Gesellschaft für Aktives Altern und Solidarität der Generationen, Graz
- Verein DANAIDA – Bildung und Treffpunkt für ausländische Frauen, Graz
- Verein ISOP, Graz
- GVB – Grazer Verkehrsbetriebe

Projektverantwortung für GEFAS STEIERMARK: Mag.^a Regina Wallner

Projektdauer: 2010 – 2012

Finanzierung: FFG GmbH

4.3 PROJEKT FROJOL FREESTYLE MONTESSORI ON THE JOB LEARNING

Das Ziel des Projektes ist eine neue Lernmethode für Lernende am 16+, deren Entwicklung sich stark an die Methode der berühmten Maria Montessori anlehnt.

Ausgehend von der Situation, dass es viele Jobsuchende und Arbeitskräfte gibt, die über keine ausreichende Qualifikation für den zunehmenden Wettbewerb am Europäischen Arbeitsmarkt verfügen, soll eine neue Lernmethode entwickelt werden, die eher den neuen bzw. veränderten Lernbedürfnissen von Menschen entsprechen soll. In der Entwicklungsphase werden daher Pilottests und Train-the-Trainer Workshops durchgeführt, um auf Basis von Feedbacks der TrainerInnen und aus den Erfahrungen der Pilottests Erkenntnisse zu gewinnen, die die Akzeptanz der TrainerInnen und Lernenden sowie die Wahrscheinlichkeit der Implementierung der neuen Methode danach erhöht, was zum Erfolg des Projektes beitragen soll. Die Zielgruppe bilden daher Lernende ab 16 Jahren, die sich in einer Berufsausbildung (VET) befinden (z. B. Lehre), bis hin zu Lernenden im SeniorInnenalter. In der Zielgruppe wird auch der Fokus auf die Gruppe der WiedereinsteigerInnen bzw. auf die Gruppe der Personen, die ihre Ausbildung abgebrochen haben, gelegt und daher keinen Abschluss haben. Diesen Menschen soll mithilfe der neuen Lernmethode die so genannte „zweite Chance“, also das Nachholen Ausbildungen und Prüfungen, erleichtert werden.

Die Aufgabe von GEFAS STEIERMARK neben der so genannten „Exploitation Strategy“ besteht darin, festzustellen, welche Teile aus der neuen Lernmethodologie auf Weiterbildung und das Lernen im SeniorInnenalter anwendbar sind.

Partner aus den Ländern Polen, Frankreich, Italien, Niederlande, Spanien und Frankreich gestalten gemeinsam das Projekt, in dem eine innovative Idee in einer neuen Lernmethodologie realisiert werden soll:

- Landstede Group, Niederlande (Koordinator)
- Politeknika Ikastegia Txorrieri – HETEL, Spanien
- RADAR-B, Frankreich
- Centrum Kształcenia Ustawicznego w Sopocie, Polen
- Lingua Piu+, Italien
- GEFAS STEIERMARK, Österreich

Förderprogramm: Leonardo da Vinci – Transfer of Innovation

Projektdauer: 2011-2013

Projektnummer: 2011-1-NL1-LEO05-05061



4.4 PROJEKT „TRAINING2GO60+“

Das von der Österreichischen Forschungsgesellschaft (FFG) im Rahmen des Programms Benefit geförderte Projekt Training2Go hat zum Ziel, ein mobiles Lernsystem für die Generation 60+ zu entwickeln.

Mit Hilfe einer neuartigen Softwarelösung soll es älteren Menschen ermöglicht werden, auf einem mobilen Endgerät die Inhalte von Weiterbildungsangeboten zu vertiefen und Aufgaben des täglichen Lebens zu trainieren. Im Rahmen der Entwicklung dieses Systems suchte das Forschungsinstitut CURE (Center for Usability Research and Engineering) TeilnehmerInnen für die Evaluierung eines E-Learning-Prototyps im Alter zwischen 65 und 75 Jahren, die bereits Weiterbildungsangebote in Anspruch nehmen. GEFAS STEIERMARK organisierte 2011 in diesem Rahmen einen Workshop für diese Zielgruppe, die damit einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung eines modernen mobilen Lernsystems geleistet haben.

GEFAS konnte mit einer Endevaluierung des Prototyps das mobile Lernsystem für die Generation 60+ erfolgreich den Auftrag zu Ende führen. Auf eine Tablet konnten Senioren und Seniorinnen zuhause eine Woche lang ein Lernprogramm testen und evaluieren, was für die Testpersonen ein besonderer Anreiz zur Teilnahme war. Dies zeigte, dass ein Tablet ein besonders geeignetes und daher für Seniorinnen attraktives Endgerät ist.

Projektverantwortung für GEFAS STEIERMARK: Mag.^a Regina Wallner

GEFAS STEIERMARK wurde für die Durchführung von Workshops mit der Zielgruppe vom Projektkonsortium beauftragt.

Finanzierung: FFG GmbH



4.5 PROJEKT „WE ARE FAMILY! – MOBILE COMMUNICATION OF SENIORS AMONG GENERATIONS

“We are family!” ist eine EU-Lernpartnerschaft, in der ExpertInnen zum Thema “intergenerationelle Kommunikation mit modernen Kommunikationsmedien” Erfahrungen und best-practice Beispiele austauschen.

Der rasche Fortschritt moderner Informations- und Kommunikationstechnologien stellt für SeniorInnen oft eine zu bewältigende Herausforderung oder sogar eine unüberwindbare Barriere dar. Im Projekt wird daher vor allem der Frage nach Umgang mit modernen IKTs (Smartphones, Tablets, Netbooks) und die Bereitschaft zur Benützung dieser modernen Technologien nachgegangen. Ein besonderer Fokus wird auch auf die intergenerationelle Dimension gelegt: Dabei soll die Frage geklärt werden, welchen Auswirkungen hat die intergenerationelle Kommunikation auf die Akzeptanz und Benützung der IKTs von SeniorInnen. Z. B. kann der Kontakt des Großvaters zum Enkel via Internettelephonie mittels Tablet, der in einer anderen, weit entfernten Stadt lebt, so beeinflussen, dass der Senior dadurch zur weiteren Benutzung motiviert wird und die Akzeptanz gesteigert wird? Wie ist überhaupt die Haltung der SeniorInnen gegenüber den modernen IKT? Diese und weitere Aspekte zu diesem Thema sollen näher beleuchtet und am Ende auch geklärt werden.

Zu diesem Thema hat sich ein Konsortium aus folgenden Partnern zusammengesetzt:

- Media Exist GmbH – Media Exist Academy, Deutschland (Koordinator)
- Institut für Informationswirtschaft der Wirtschaftsuniversität Wien, Österreich
- Athens Association of Alzheimer’s Disease and Related Disorders, Griechenland
- Roskilde Bibliotekerne (Roskilde Libraries), Dänemark
- GEFAS STEIERMARK, Österreich

Förderprogramm: Grundtvig Lernpartnerschaft

Projektdauer: 2011-2013

Projektverantwortung für GEFAS STEIERMARK: Mag.^a Regina Wallner

Projektnummer: 2011-1-DE2-GRU06-08127 3



4.6 PROJEKT „DIAFIT – DIÄTETISCHER ERNÄHRUNGSASSISTENT MIT MULTIMODALER SCHNITTSTELLENFUNKTIONALITÄT UND INTELLIGENTEM KÜCHENTERMINAL“



Das Projekt „Diafit“ ist ein Forschungsprojekt der FH Joanneum in Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut „ZML – Innovative Lernszenarien“ und externen Partnern. Es setzt sich zum Ziel, eine digitale Ernährungs-assistenz für ältere Menschen zu erforschen und zu erproben, die als intelligenter Terminal in der Küche integriert ist. Durch ein kontinuierliches Monitoring des individuellen Ernährungsverhaltens können diätetische Defizite entdeckt werden, was wiederum Empfehlungen für eine optimierte Speisenauswahl und –Zusammenstellung ermöglicht.

Aufgabe von GEFAS STEIERMARK ist, im Rahmen dieses Projekts bei der Erprobung des Ernährungsassistenten mitzuwirken.

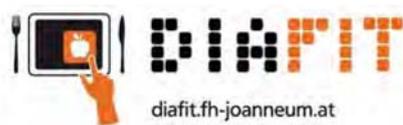
Projektverantwortung für GEFAS STEIERMARK: Mag.^a Regina Wallner

Projektpartner:

- FH Joanneum (Koordinator)
- ZML – Innovative Lernszenarien
- Joanneum Research
- Cure
- dato Denkwerkzeuge
- Cookina

Projektdauer: 2011 - 2013

Finanzierung: FFG GmbH



4.7 HANDLUNGSORIENTIERTE SICHERHEITSFORSCHUNG IM WOHN- UND LEBENSRAUM – HASIF

Das Thema „Sicherheit“ ist in den vergangenen Jahren zunehmend zum Gegenstand öffentlichen, medialen und politischen Interesses geworden.

Im Mittelpunkt standen eine Vielfalt von politischen Vorschlägen und Aktivitäten einzelner Parteien, die weniger als Beitrag zum Erhalt der öffentlichen Sicherheit zu sehen sind, sondern vielmehr als Einflussnahme zur Verunsicherung der Menschen und insbesondere zur Diskriminierung von gesellschaftlichen Gruppen im Interesse des Sicherheitsbedürfnisses der Wohlhabenden zu werten sind. Die Folge waren die Propagierung von Einzelmaßnahmen wie z. B. die Installierung von mehr Überwachungskameras, die teilweise Umsetzung von Verboten und Vertreibungspraktiken die sich u.a. gegen Punks, BettlerInnen und DrogenkonsumentInnen oder MigrantInnen im öffentlichen Raum richteten und die Konzentration auf die sogenannten „sozialen Brennpunkte“ in der Stadt wie z.B. den Volksgarten, der immer wieder in Sicherheitsdebatten als Ansatzpunkt für unterschiedliche und teilweise widersprüchliche Ideen und Aktivitäten herangezogen wird. In Bezug auf die daran geknüpften Erwartungen und Versprechungen ist somit Skepsis angebracht, unter anderem auch deshalb, weil die Diskussion zum Thema Sicherheit breiter geführt und im gesamtgesellschaftlichem Kontext analysiert werden muss und zur Erstellung eines erforderlichen Gesamtkonzeptes im Kommunalbereich vor allem auch der Erforschung von Ursachen für das subjektive Sicherheitsempfinden und die Kriminalitätsfurcht der Menschen im öffentlichen Raum bislang zu wenig Beachtung geschenkt wurde. Deshalb erscheinen so manche erhofften Wirkungen von gesetzten Maßnahmen fraglich bzw. können kontraproduktiv sein oder sind sogar ausgrenzend und diskriminierend. Sicherheitspolitische Maßnahmen müssen sich somit an alle in einer Stadt lebenden Menschen richten und dürfen nicht zu einer Fragmentierung und Segmentierung der städtischen Gesellschaft beitragen, indem eine zunehmende räumliche und soziale Polarisierung kontrollgesellschaftlich reguliert wird. Denn damit steht die Stadt als Ort der Differenz auf dem Spiel, des Heterogenen mit all seinen Widersprüchlichkeiten.



Siedlungsfest Laudongasse/Starhemberggasse

PROJEKTZIELE:

Das Projekt „HASIF“ ist als Beitrag zum Bereich Sicherheitsforschung zu sehen und sollte verdeutlichen, dass der Problematik der Vermischung von politischem und professionellem Sicherheitsaktivismus einerseits und der Hoffnung von Teilen der Bevölkerung in unserer Stadt auf mögliche Delegation der Herstellung von Sicherheit an übergeordnete Stellen andererseits nur wirksam entgegengewirkt werden kann, wenn diesbezüglich generell ein Umdenken und eine Sensibilisierung dahingehend einsetzt, dass sie ein öffentliches Gut ist, dass alle Menschen in unserer Stadt ein Recht auf ein friedliches Zusammenleben haben und an Stelle von passivem Verhalten Mechanismen und Fähigkeiten eines produktiven Umgangs mit Unsicherheit im städtischen Raum entwickelt und gestärkt werden.

Im Rahmen des Projekts wurden in ausgewählten Siedlungen gemeinsam mit den BewohnerInnen Partizipationsmöglichkeiten entwickelt, um sie dazu zu motivieren, aktiv einen Beitrag zur Hebung des subjektiven Sicherheitsgefühls zu leisten, der spürbare Veränderungen zur Verbesserung ihrer Lebensqualität nach sich zieht. GEFAS STEIERMARK war in diesem Zusammenhang für die Zielgruppe der SeniorInnen zuständig. Die gesamte Studie ist jedoch auch als Grundlage für die politisch Verantwortlichen auf allen Ebenen aussagekräftig, signalisiert Handlungsbedarf und soll letztendlich zu konkreten Präventionsmaßnahmen in einem breiten Netzwerk führen.

ProjektpartnerInnen:

- Friedensbüro Graz
- Institut für Arbeitsmarktbetreuung und –forschung
- GEFAS STEIERMARK – GESELLSCHAFT FÜR AKTIVES ALTERN UND SOLIDARITÄT DER GENERATIONEN

Projektverantwortung für GEFAS STEIERMARK: Mag.^a Ulrike Taberhofer

Projektdauer: 2010- April 2012

Der Endbericht ist als Download auf unserer Homepage unter www.generationen.at zu finden.

Finanzierung: FFG GmbH



4.8 QUERSCHNITTSPROJEKT IM RAHMEN DER PLATTFORM GEGEN DIE GEWALT IN DER FAMILIE 2012

VernetzungsträgerInnen:

- Bewohnerservice Aigen
- Pro Senectute Niederösterreich
- Bildungshaus Batschuns
- Pro Senectute Oberösterreich
- GEFAS STEIERMARK- Gesellschaft für aktives Altern und Solidarität der Generationen
- Österreichisches Rotes Kreuz
- Katholisches Bildungswerk Kärnten
- Caritas Burgenland
- Stiftung Nothburgaheim

„EINANDER KENNEN UND VONEINANDER LERNEN“

Bereits im Jahr 2008 wurde im Rahmen des Querschnittsprojekts in allen Bundesländern eine qualitative Erhebung zum Gewaltbegriff durchgeführt. Hintergrund der Befragung war die aus vorangegangenen Veranstaltungen resultierende Vermutung, dass unterschiedliche gesellschaftliche Gruppen Gewalt gegen ältere Menschen in der Familie unterschiedlich definieren.



Bild links: Broschüre: Häusliche Gewalt gegen ältere Menschen – An wen wende ich mich in der Steiermark? Eine Informationsschrift für von Gewalt betroffene ältere Menschen sowie Angehörige, Bekannte, FreundInnen, NachbarInnen ...

2009 hat GEFAS STEIERMARK eine Informationsveranstaltung zum Thema „Wann ist Gewalt Gewalt?“ organisiert, um einerseits die Ergebnisse der Studie zu präsentieren und andererseits einen Beitrag zur besseren regionalen Vernetzung aller Akteurinnen und Akteure zu leisten.

Gemeinsames Ziel für 2010 war es, in Gesprächen die Zuständigkeiten und Kooperationsmöglichkeiten in den jeweiligen Bundesländern herauszufinden und die entsprechenden Anlaufstellen der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Als Mittel dafür wurde eine gemeinsame Broschüre erarbeitet, die eine zielgruppen- und regionalspezifische Adressenliste in einen entsprechenden Aufklärungs- bzw. Sensibilisierungskontext stellte. Bei der Konzeption und Gestaltung wurde insbesondere auf die Verständlichkeit des komplexen Themas geachtet.

2011 wurde dazu genutzt, die Broschüre stärker zu bewerben und an Interessierte weiterzugeben. Aus Anlass des Tages „Gewalt gegen Frauen“ am 25. November wurde eine Presseinformation ausgeschickt. Die Wochenzeitung „Der Grazer“, die an alle Haushalte in Graz geht, brachte einen ausführlichen Artikel zum Thema und kündigte die Broschüre an.

2012 organisierte GEFAS STEIERMARK im Rahmen des Querschnittsprojekts eine Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Sozialreferatsleiter der Stadt Bruck an der Mur, Ing. Michael Ritter, mit dem Titel „Gewalt gegen ältere Menschen“ am 28. November 2012 im Rathaus der Stadt Bruck an der Mur, um auch außerhalb der Landeshauptstadt Graz das Thema aufzugreifen und zu vertiefen.

Plattform
gegen
die Gewalt
in der Familie

bmwf
Bundesministerium für
Wirtschaft, Familie und Jugend

DIE STADT
BRUCK
AN DER
MUR

4.9 REGIONALPROJEKT IM RAHMEN DER PLATTFORM GEGEN DIE GEWALT IN DER FAMILIE 2012

Fachtagung „Gewalt und Diskriminierung sichtbar machen – gemeinsam handeln!“

15. November 2012, 09.00 – 17.30 Uhr, Gemeinderatssitzungssaal im Rathaus/Hauptplatz



Ziel von GEFAS STEIERMARK – GESELLSCHAFT FÜR AKTIVES ALTERN UND SOLIDARITÄT DER GENERATIONEN war es, im Rahmen dieses geplanten Regionalprojektes eine Fachtagung in Kooperation mit dem Integrationsreferat der Stadt Graz als Beitrag zur Gewaltprävention zu organisieren, der als eine Vertiefung und spezifische inhaltliche Weiterentwicklung der

vorausgehenden Projekte „Pflege – Gewalt – SeniorInnen“ (2007/2008), „Interkulturelle Kompetenz in der Beratung bei häuslicher Gewalt“ (2009) und „Pflege – Gewalt – Migration/Vergessen in der zweiten Welt?“ (2010) und „Armut und Gesundheit – Gerechtigkeit neu denken?!“ (2011) zu sehen ist. Die Schwerpunktsetzung auf die von Gewalt und Diskriminierung betroffenen Zielgruppen (SeniorInnen, MigrantInnen und Menschen mit Behinderung) sollte zu einer intensiven Auseinandersetzung über ein gesellschaftspolitisch relevantes Thema führen, zu denen ExpertInnen aus verschiedenen Bereichen und Disziplinen ihr Fachwissen und ihre Erfahrungen einbrachten. Im Rahmen der geplanten Fachtagung wurden die Bereiche

- Altersdiskriminierung
- Diskriminierung aufgrund der Ethnie
- Diskriminierung aufgrund von Behinderung
- Diskriminierung aufgrund des Geschlechts

vertieft, mit dem Ziel, einen handlungsorientierten Beitrag zum Abbau der Ungleichheit der ausgewählten Zielgruppen vor Ort zu leisten.

Die Fachtagung war einerseits als fachliche Qualifizierungsmaßnahme für die Personen gedacht, die beruflich im Sozial, Frauen-, Gesundheits- und Migrationsbereich tätig sind und andererseits sollte sie für unmittelbar Betroffene als Diskussionsforum dienen. Darüber hinaus ermöglichte sie einen direkten Informationsaustausch der Beteiligten und die Vernetzung aller Organisationen vor Ort, die in ihrem Tätigkeitsbereich mit dem geplanten Thema konfrontiert sind. Die Beschäftigung mit den Bereichen Gewalt und Diskriminierung sollte auch dazu führen, dass Handlungsbedarf sichtbar gemacht und konkrete Maßnahmen im eigenen Wirkungsbereich überlegt werden.

REFERENTINNEN DER FACHTAGUNG:



Hanne Schweitzer
Büro gegen Altersdiskriminierung in Köln



Prof. Dr. John Wrench
ehem. Leiter des Ref. für
Forschung und Analysen,
und Analysen, Agentur der EU



Mag.^a Daniela Grabovac
Leiterin der Antidiskriminierungsstelle Steiermark



DSA Mag. Godswill Eyawo, MA
GF des MigrantInnenbeirats
der Stadt Graz



Mag. Wolfgang Palle
Beauftragter der Stadt Graz
für Menschen mit Behinderung

Die Beiträge der ExpertInnen sind als Download auf unserer Homepage unter www.generationen.at zu finden.

Projektverantwortung für GEFAS STEIERMARK: Mag.a Ulrike Taberhofer

Finanzierung: Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend, Plattform gegen die Gewalt in der Familie, Stadt Graz



4.10 PROJEKT „I_CONNECT

SELBSTORGANISATIONEN UND LEBENSWELTORIENTIERTE EINRICHTUNGEN ALS BRÜCKE ZWISCHEN MIGRANTINNEN UND ERWACHSENENBILDUNG“

Das aus Bundesmitteln des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur und Mitteln des ESF finanzierte Projekt stellt migrantische Selbstorganisationen und ihre Mitglieder in den Mittelpunkt der Arbeit. Eine der Ziele ist es, die migrantischen Vereine in Graz und ihre Aktivitäten sichtbar zu machen und auf der Homepage der Stadt Graz eine Angebotslandkarte der Organisationen zu erstellen. Außerdem sollen die Bedarfe der MigrantInnen vor allem der zweiten Generation erhoben werden, um perspektivisch einen besseren Zugang zu Bildung und damit auch verstärkte Partizipation an Gesellschaft und Arbeitsmarkt zu ermöglichen.

Darüber hinaus soll die Zielgruppe der älteren MigrantInnen in die Untersuchung miteinbezogen werden. Einerseits soll herausgefunden werden, welche Bedeutung Selbstorganisationen für diese Zielgruppe haben und andererseits soll überprüft werden, welchen Zugang zu Bildungseinrichtungen und welche Bildungserfahrungen und Ressourcen ältere MigrantInnen haben. Eventuell können gerade sie als LernunterstützerInnen, -begleiterInnen oder Bildungscoaches für Jüngere bzw. für Lernpartnerschaften gewonnen werden. In einem nächsten Schritt sollen auf Basis der Forschungsergebnisse Treffen und Workshops zwischen Selbstorganisationen, Menschen der zweiten Generation und Erwachsenenbildungseinrichtungen organisiert werden, mit dem Ziel, entsprechende zielgruppenadäquate neue Zugänge und Inhalte der Erwachsenenbildung zu schaffen. Das subsumiert interkulturelle Kompetenz auf Ebene der Institutionen ebenso wie die Auseinandersetzung mit Bildung und Lernen und dementsprechende Veranstaltungsschwerpunkte in migrantischen Organisationen. Die Potenziale von Selbstorganisationen sollen in Hinsicht auf eine gelingende Integration und auf stärkere Auseinandersetzung mit der Notwendigkeit von Bildung genutzt werden und diese auch als MultiplikatorInnen und ExpertInnen in bildungsrelevanten Fragen eingebunden werden. Einzelne VertreterInnen der Selbstorganisationen sollen Aufgaben an der Schnittstelle von Selbstorganisationen und Erwachsenenbildungseinrichtungen übernehmen, nach Innen zu den Mitgliedern und nach Außen hin zu Bildungsverantwortlichen und Bildungseinrichtungen wirken.

Im Rahmen der Netzwerkarbeit werden Veranstaltungen zur Dissemination der Projekterkenntnisse an die Fachöffentlichkeit organisiert. Empfehlungen für die Erwachsenenbildung und ein transkulturelles Konzept für die Erwachsenenbildung entwickelt und Handlungsansätze für politische EntscheidungsträgerInnen erarbeitet.

ProjektpartnerInnen: NOWA – Training, Beratung, Projektmanagement, Institut für Arbeitsmarktbetreuung und –forschung Steiermark, Integrationsreferat der Stadt Graz, GEFAS STEIERMARK

Projektdauer: April 2012 – Juli 2014

Projektverantwortung für GEFAS STEIERMARK: Mag.^a Ulrike Taberhofer

Finanzierung: gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Ministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur



4.11 PROJEKT „GEMEINDEKOOPERATION DES LANDES STEIERMARK – BEZIRK EGGENBERG“ 2012

Im Auftrag der Stadt Graz - über eine Subvention des Integrationsreferates - hat GEFAS STEIERMARK die Aufgabe als Koordinatorin des Projektes „Gemeindekooperation des Landes Steiermark – Bezirk Eggenberg“ für ca. 1 Jahr übernommen.



Bild links: Arbeitsgruppe im Bezirk Eggenberg:

Der Bezirk Eggenberg hat beschlossen, sich an der vom Land Steiermark – FA6A – Referat Integration – Diversität initiierten steiermarkweiten Gemeindekooperation auf Grundlage der „Charta des Zusammenlebens“ zu beteiligen.

Ziel der Gemeindekooperation des Landes Steiermark ist es, die beteiligten Gemeinden dahingehend zu sensibilisieren und zu unterstützen, um mit den unterschiedlichen Anforderungen des Zusammenlebens in Vielfalt besser umgehen, vorhandene Potenziale erkennen und nutzen zu können. Diesbezüglich sind insbesondere die Erfahrungen vor Ort wichtig und die Beteiligten sollen Handlungsfelder in ihrem Wirkungsbereich bestimmen, engagierte Personen vor Ort gewinnen, um Maßnahmen zu entwickeln und umzusetzen, die zur Verbesserung der Teilhabe aller BürgerInnen am öffentlichen Leben beitragen.

In diesem einjährigen Prozess sind das Land Steiermark, das Referat der FA6A des Landes, die ProzessbegleiterInnen, die Gemeinden bzw. der Bezirk Eggenberg, ExpertInnen und aktiv an der Umsetzung Beteiligte mit unterschiedlichen Verantwortungsbereichen und Aufgaben einbezogen.

Die von GEFAS STEIERMARK für die Koordination des Zusammenlebens im Bezirk Eggenberg Verantwortliche ist als regionale Unterstützerin zu sehen, damit sich vor Ort ein Netzwerk bildet, das aktiv Maßnahmen im Interesse der gewählten Zielgruppen erarbeitet und Aktivitäten vor Ort setzt.

Parallel zu diesem Arbeitsprozess erhält die Koordinatorin des Zusammenlebens durch das Land eine modulare Ausbildung durch die Sinnfabrik und andere ExpertInnen.

Bezirksrat Eggenberg (BV DI Robert Hagenhofer und BRⁱⁿ Helga Gaube), FH Joanneum – Soziale Arbeit, Jugendzentrum Eggenberg/Lend, Seniorenresidenz Eggenberg, Verein Musik Graz, Pfarre St. Vinzenz, Pfarre Schutzengel, Karl Morre Schule, MigrantInnenbeirat der Stadt Graz, Verein JUKUS, Privatpersonen, GEFAS STEIERMARK

EINE DER GEMEINSAMEN AKTIVITÄTEN - VERANSTALTUNG

Eggenberger Vielfalt

Im Bezirk Eggenberg ist „Zusammenleben in Vielfalt“ Realität.

Deshalb wollen wir gemeinsam feiern, essen, trinken, lesen, singen, lachen, tratschen, Spaß haben ...!

Freitag, 30. November 2012 am Hofbauerplatz im Bezirk Eggenberg



Foto Fischer

Projektdauer: April 2012 – Februar 2013

Projektverantwortung als Projektkoordinatorin: Mag.^a Ulrike Taberhofer

Finanzierung: Land Steiermark, Stadt Graz



5 VERANSTALTUNGEN VON GEFAS STEIERMARK – Gesellschaft für Aktives Altern und Solidarität der Generationen

VERANSTALTUNGSREIHE „ERNÄHRUNG IM ALTER – ZU WENIG? ZU VIEL? DAS FALSCH?“

Gesundheit und Wohlbefinden sind entscheidende Faktoren für ein langes Leben. Neben Bewegung, sozialen Kontakten und Hobbys sorgen eine ausgewogene und gesunde Ernährung für Lebensqualität im Alter.

Gemeinsam mit Frau Jasmin Klampfl (Diätologin) und Herrn Harald Nusser (Koch) wurden unsere Ernährungsgewohnheiten überprüft, Informationen zum Thema besprochen, Tipps ausgetauscht und Rezepte erprobt.



1. Termin:

1.) Montag, 21. Mai 2012

„DIE BUNTE SINGLEKÜCHE – ALLEIN UND TROTZDEM GESUND KOCHEN?“

Referentin: Jasmin Klampfl, Diätologin

Ort: Seminarraum in der Wielandschule, Keesgasse 6, 8010 Graz

Beginn: 15.00 Uhr

2.) Montag, 04. Juni 2012

„SÜSS UND TROTZDEM GESUND?“

Referentin: Jasmin Klampfl, Diätologin

Ort: Seminarraum in der Wielandschule, Keesgasse 6, 8010 Graz

Beginn: 15.00 Uhr

2. Termin:

Montag, 25. Juni 2012 und Dienstag, 26. Juni 2012

„ESSEN UND TRINKEN HÄLT LEIB UND SEELE ZUSAMMEN“

Koch: Harald Nusser, Diätologin: Jasmin Klampfl

Ernährungstipps und verschiedene Rezepte wurden gemeinsam ausprobiert.

Ort: Schulküche der Caritas, Leonhardstraße 116 (mit Straßenbahn 7 in Richtung St. Leonhard, zwischen den Haltestellen Reiterkaserne und Odilieninstitut)

Dauer: jeweils 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr



Jasmin Klampfl, BSc.

Diätologin (ernährungsmed.
Beraterin) Seit 2009 in der Steierm.
Gebietskrankenkasse tätig.
Zusatzausbildung zur
Diabetesberaterin



Harald Nusser

Koch, Herausgeber verschiedener Kochbücher
„69 Rezepte aus verschiedenen Ländern“
„Für Freunde kochen – Spanien“
„Mampf...“ Kinderkochbuch
„Vegetarische Gerichte“

Wir bedanken uns recht herzlich für die finanzielle Unterstützung der Veranstaltungsreihe durch die FA 8 des Landes Steiermark



6 OSTEOPOROSE VORBEUGETURNEN

Als wichtige Präventionsarbeit für die bereits zur Volkskrankheit gewordene Osteoporose wird Wirbelsäulenfunktionsgymnastik als „Osteoporose-Vorbeugeturnen“ an verschiedenen Standorten in Graz durchgeführt.

Unter der Leitung ausgebildeter Wirbelsäulentrainerinnen nahmen im Jahr 2012 zahlreiche Personen an diesem Bewegungstraining teil, davon waren der größere Anteil Frauen. Richtige und lustvolle körperliche Aktivität ist eine der wesentlichen Säulen einer zielführenden Osteoporosevorsorge. Wirbelschonende Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen sowie richtiges Atmen und sich Entspannen sind Inhalt dieser Stunden.

Veranstaltungsorte waren das Sacre Coeur und Elisabethschule.

Kursleiterinnen: Christa Wascher und Anita Heinz

GEFAS STEIERMARK LÄDT AM 18. DEZEMBER 2012 ZUM ADVENTTREFFEN EIN