

## PROJEKTENDBERICHT: SPAZIER MIT MIR

Kooperationsinitiative im 15. Bezirk: Verein LOGIN, Max Winter Haus des ASB und Civil Action Network

Projektleitung: Ilse Gstöttenbauer

Projektlaufzeit: Mai – Dezember 2021

Fördergebende Stelle: Wiener Gesundheitsförderung

## PROJEKTBECHREIBUNG:

Spazier mit mir! Bewegung für Kopf und Fuß, für Wohlbefinden und Lebensfreude - Austausch bei begleiteten Spaziergängen im Grätzl

Das Programm richtete sich ursprünglich vorwiegend an Personen, die im Sozial Betreuten Wohnhaus - Haus Max Winter des Arbeiter- Samariter-Bund Österreich wohnhaft sind. Zudem waren Teilnehmer\*innen des Vereins LOGIN, Grätzlbewohner\*innen und Kund\*innen des Sozialmarktes in der Pillergasse Adressat\*innen der Projektangebote.

Aufgrund coronabedingter Verordnungen kam es immer wieder auch zu Verschiebungen und Einschränkungen in der Projektumsetzung, (bspw. waren Vernetzungs- und Bewerbungsaktivitäten im Max Winter Haus, ab Herbst nicht oder nur noch eingeschränkt möglich). Die Initiative wurde so konzipiert, dass die Angebote hauptsächlich outdoor an der frischen Luft stattfinden konnten.

Projektstart war am 11. Mai und der letzte Spaziergang im Rahmen des Projektes fand am 28. Dezember statt. Im Laufe des Projektjahres wurde der dienstägliche Spaziergang zum fixen Angebot und eine Gruppe von Menschen nahm beinahe jede Woche teil und führt die Spaziergänge auch nach Projektende weiter.

Die Bewohner\*innen des Max Winter Hauses waren für die Spaziergänge schwer zu aktivieren. Bis zum Sommer nahmen immer wieder einige an den Spaziergängen teil, im Sommer war es den meisten dann jedoch zu heiß und es wurden andere Formate der Aktivierung angeboten. Das heißt nichts destotrotz gelang es, ob der Kontinuität und Regelmäßigkeit der aufsuchenden Vorgehensweise, einige Menschen aus dieser Zielgruppe zu mehr Bewegung zu bringen. Jede Woche (im August wurden diese vor Ort Abholungen ausgesetzt) wurde ein Rundgang im Max Winter Haus gemacht und die dort aufhältigen Personen zum Spazieren eingeladen, in Gespräche verwickelt und Möglichkeiten der Aktivierung besprochen. So wurden zusätzlich zu den Spaziergängen, sehr niedrigschwellige Bewegungsangebote, wie Mobilisierungsübungen, einfache Kräftigungsübungen im Garten des Max Winter Hauses umgesetzt. Zudem gelang es im Rahmen des Projektes ein Boccia Angebot ins Leben zu rufen, dass die Bewohner\*innen dann selbständig weiterführten. Die Spaziergänge wurden also vermehrt von bestehenden und neuen Teilnehmer\*innen des Vereins LOGIN und Bezirksbewohner\*innen genutzt.

Im Allgemeinen kann von einer guten Beteiligung und einer erfolgreichen Projektumsetzung berichtet werden. Von Mai bis Dezember wurden insgesamt 39 Spaziergänge, davon 7 im Format von Spazier mit mir und denk nach mit mir, d.h. Spaziergänge mit Diskussion und Input, 5 von LOGIN angeleiteten Boccia Einheiten und 4 kurze Bewegungseinheiten im Max Winter Haus umgesetzt.

Die Spaziergänge endeten meist in bzw. vor der loginBase im Parklet, bei einer kleinen Jause. Bei den themenbezogenen Walks, die in Kooperation mit dem Civil Action Network stattfanden, war der Verpflegungsteil, fixer Bestandteil des Angebotes.

Die themenbezogenen Spaziergänge hatte Inhalte zu Nachbarschaft und Grätzlarbeit, Zivilgesellschaft, Lösungsansätze u.ä. zum Thema. Teilnehmer\*innen tauschten sich über die Bedeutung von nachbarschaftlichen Netzwerken und einem (guten) Kontakt zu Nachbar\*innen sowie über Positives und Probleme in der unmittelbaren Wohnumgebung aus. Auch ging es darum, welche Veränderung Teilnehmer\*innen sich für ihr Grätzl/für ihre Wohnumgebung wünschen.

## Anzahl Teilnehmende

Anzahl Teilnehmer/in Altersgruppe	Geschlecht			Gesamt	
	m	w	k.A.		
20+		4	3	7	
30+		9	5	14	
40+		9	5	14	
50+		10	4	1	15
60+		1	2		3
k.A.		11	4	2	17
<b>Gesamt</b>		<b>44</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>70</b>

## Migration

Anzahl Teilnehmer/in MGH	Geschlecht			Gesamt	
	m	w	k.A.		
Migrant		32	21	3	56
Österreicher		12	2		14
<b>Gesamt</b>		<b>44</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>70</b>

## RESÜME

Alle Beteiligten freuten sich über die Möglichkeit der begleiteten Spaziergänge. Vor allem, da in Pandemiezeiten viele Aktivitäten, v.a. Zusammenkünfte, die den sozialen Austausch fördern, wenig bis kaum stattgefunden haben. Die Spaziergänge fanden bis auf wenige Ausnahmen jede Woche und somit bei jedem Wetter statt, was für viele einen wichtigen Fixpunkt in der Wochengestaltung darstellte.

Positive Rückmeldungen gab es auch von Mitarbeiter\*innen des Max Winter Hauses, die die Geduld und Konsequenz anerkennend erwähnten, mit denen LOGIN

Mitarbeiter\*innen Woche für Woche versuchten die Bewohner\*innen mit auch immer wieder neuen Ideen und Vorschlägen für Bewegung und Aktivierung zu erreichen, ohne dabei aufdringlich zu werden.

Bewohner\*innen aus dem Max Winter Haus gaben auch die Rückmeldung, dass allein die Möglichkeit sich an einer Aktivität außerhalb des Hauses unkompliziert anschließen zu können, auch wenn diese nicht genutzt wird, als bereichernd empfunden wird.

Die themenbezogenen Walks and Talks mit dem Civil Action Network wurden gut angenommen und die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Themen zu zivilgesellschaftlichem Engagement gut für die Zielgruppen aufbereitet. So mancher Blickwinkel konnten in Bewegung gebracht werden und Aussagen wie „was soll denn das bringen“ und „was geht mich das an“ in Richtung „ja das könnte ich mal versuchen“ bis hin zu „ich hab jetzt mit meinen Nachbarn gesprochen und die sind ja gar nicht so arg wie ich dachte“, verändert werden. Die Erfahrungen mit den Klientel des Max Winter Haus haben gezeigt, dass Aktivitäten innerhalb der Einrichtung besser angenommen werden. Da die Zielgruppen einen sehr kleinen Bewegungsradius aufweisen, werden Aktivitäten vor Ort, in gewohnter und vertrauter Umgebung besser angenommen.

Die aktive und aufsuchende Vernetzung mit anderen Einrichtungen im Bezirk hätte dazu beigetragen, dass noch weitere Personen erreicht hätten werden können.

## KOOPERATIONEN

Coronabedingt waren Kooperationen, v.a. neue Kooperationen mit anderen Einrichtungen sehr erschwert.

Mit den bestehenden Kooperationspartnereinrichtungen im Projekt – Max Winter Haus und Civil Action Network wurde die Kooperation dafür gefestigt und intensiviert. Mit anderen Einrichtungen gab es v.a. Informationsaustausch, bspw. durch Ankündigungen der Projektangebote im Regionalforum 1150 konnten viele Menschen im Bezirk über die Spaziergänge informiert werden. Zudem gab es einen Beitrag im Podcast *Guten Morgen Rudolfsheim*, der VHS Rudolfsheim über das Projekt. Flyer wurden in unterschiedlichen Einrichtungen und bei unterschiedlichen Anlässen aufgelegt, bspw. im Sozialmarkt in der Pillergasse oder beim Reindorfgrassenfest im September 2021.

## Überblick Aktivitäten

Aktivität	Einheiten	Beteiligung	Kontakte	Teilnehmende
Boccia	5	12	14	6
Mobilisieren	4	15	15	9
Spazier mit mir und erzähl mir von dir	32	181	184	65
Spazier mit mir und denk nach mit mir	7	40	60	38
<b>Aktivitäten</b>	<b>48</b>	<b>246</b>	<b>273</b>	<b>118</b>

