

## **Projektbericht: (Öffentliche)r Raum für Gesundheit**

### **Wie ist Ihre Initiative gelaufen? Was konnten Sie erreichen? (max. 6000 Zeichen)**

Im Kooperationsprojekt (Öffentlicher) Raum für Gesundheit wurden unterschiedliche Elemente und Aspekte zur Nutzung des öffentlichen Raumes für Kontakt und Gesundheit eingesetzt.

Spielerisch wurde der öffentlichen Raum und die Nachbarschaft rund um den Auer Welsbach Park in Bewegung und Entspannung versetzt und unterschiedliche Menschen ins Gespräch gebracht.

Im Projekt wurde über den Sommer 2 bis 3 x pro Woche Aktivitäten zu Bewegung und Austausch angeboten. Die Interventionen, mit unterschiedlichem Inhalt wurden dabei an einem festgelegten Ort wiederholt. Eine Projektstation, die zumindest 1x pro Woche sichtbar im Park verortet war (mit Zelt, Infostand, Beachflag, WiG Fahnen), sorgte dafür, dass die Angebote gut wahrgenommen und sichtbar wurden.

Insgesamt konnten 101 unterschiedliche Personen gezählt werden, die aktiv an den Bewegungsworkshops teilnahmen. Einige mehr kommen noch dazu, die auch als Teil der Projektaktivitäten verstanden werden können, indem sie sich in der Nähe aufhielten, beobachteten oder vorbeikamen und sich an den Gesprächen mit den Gruppen und WorkshopleiterInnen am Projektstand, beteiligten. Die Zahl der teilnehmenden Männer und Frauen war ziemlich ausgeglichen. Es gab eine große Vielfalt in Bezug auf Alter und Nationalität.

Wetterbedingt kam es zu stark schwandenden Teilnehmendenzahlen. An Tagen an denen es regnete oder extrem heiß war, waren weniger TeilnehmerInnen anwesend. An sonnigen, warmen Tagen waren viele Kinder und Erwachsene vor Ort.

Erwähnenswert ist zudem die Fülle an Angeboten im Sommer im Auer-Welsbach-Park – teilweise kam es zu Überschneidungen mit anderen Aktivitäten vor Ort (z.B.: Bewegt im Park)

Gleichzeitig erwies sich der Infostand als guter Ausgangspunkt für einen Austausch über das Angebot an Aktivitäten im Rahmen des Projekts und über Angebote von Einrichtungen im Bezirk, wie LOGIN oder dem Nachbarschaftszentrum.

#### Ad Bewegungsworkshops: Schwerpunkt Tanz und Kontakt

Die tanzpädagogisch orientierten Aktivitäten eröffneten den teilnehmenden Menschen einen Raum in dem Interaktion mit dem unmittelbaren Umfeld passierte. Die Bewegungseinheiten wurden teilweise als eine Art öffentliche Aufführung gestaltet – so

konnte man sich unkompliziert als TeilnehmerIn anschließen oder auch nur beobachtend dabei sein bzw. nur bei manchen Übungen mitmachen und dann wieder pausieren. Im Laufe der Projektlaufzeit taten sich einige "StammteilnehmerInnen" hervor, die jede Woche vor Ort waren und bei den Workshops mitmachten. Insbesondere Kinder nutzten das Tanzangebot im Park.

#### Ad Dialog Spaziergänge:

Die Dialogspaziergänge widmeten sich unterschiedlichen, gesellschaftlich relevanten Themen. So wurde an den 3 Terminen zu folgenden Schwerpunktthemen während der Spaziergänge diskutiert: Nachbarschaft, Zusammenleben – wie hätten wir das gerne? Woher kommt unser Essen?: Erdbeeren und Avocados rund ums Jahr und dann ab in den Müll?

Erholung, Schatten und Gemeinschaft: Natur und das Grün in der Stadt



### Ad Entspannung: Meditation im öffentlichen Raum

2 Workshops Heart Chakra Meditation – entspannen und abschalten in Mitten der Stadt stand im Fokus. Durch die angeleitete Meditation gelang es gut den Stress des Alltags und der Stadt hinter sich zu lassen. Beide Workshops waren sehr gut besucht.



### Ad Projektstation:

An 5 Dienstagen gab es die Möglichkeit bei der Projektstation Informationen über das Projekt und über weitere Bewegungs- und Gesundheitsangebote im Bezirk zu erfahren oder Broschüren von der WIG, LOGIN, Hilfswerk... mitzunehmen. Zudem wurden kleine gesunde Snacks angeboten (größtenteils waren dies gerettete Lebensmittel, die im Rahmen der LOGIN Lebensmittelrettung gesammelt und aufbereitet wurden). Dies ermöglichte vielen ParkbesucherInnen sich zwanglos zu informieren, ins Gespräch zu kommen und den Park als Umschlagplatz für Aktivität und Information zu erleben.

Zu erwähnen ist noch, dass der Kommunikation, Akquise und Einladung zum Mitmachen auch eine bedeutende Rolle zukam. Die WorkshopleiterInnen machten jedes mal, bevor die Einheiten gestartet wurden, eine Runde im Park und luden aktiv ein, teilten Flyer und Infomaterialien aus und machten auf die Projektaktivitäten aufmerksam.

Das Angebot sollte Menschen dabei unterstützen Einsamkeit zu überwinden und Anschlussstellen im (Wohn)Umfeld kennenzulernen. Durch die niedrigschwellige Andockmöglichkeit und kontinuierliche Präsenz in Park, über einen längeren Zeitraum, konnte positiver Einfluss auf Teilnahmeverhalten bei Aktivitäten der Gesundheitsförderung genommen werden. Positive Erlebnisse schaffen positive Empfindungen zu den Orten des Erlebten. Dies unterstützt das subjektive Sicherheitsempfinden an diesem Ort und ermöglicht eine Identifizierung mit dem Erlebnis und dem Ort.

Über die Projektangebote konnten auch neue TeilnehmerInnen für Aktivitäten im Verein LOGIN gewonnen werden.

**Was haben die TeilnehmerInnen zu der Initiative gesagt? Gab es Rückmeldungen?  
(max. 3000 Zeichen)**

- Zu heiß
- Besser im Frühling oder Herbst
- Entspannungsangebot sehr angenehm – sollte öfter stattfinden
- Niedrigschwelligkeit wurde als sehr positiv empfunden
- Gratis Essen am Projektstand wurde sehr gut geheißen



**Gab es noch weitere Kooperationen? (max. 1000 Zeichen)**

Mit bewegt im Park KursleiterInnen kam es zu Austauschgesprächen.

**Was würden Sie beim nächsten Mal anders machen, was möchten Sie uns sonst noch sagen? (max. 2000 Zeichen)**

Die Projektaktivitäten wurden im Großen und Ganzen gut angenommen – auch wenn es zu einer anderen Jahreszeit (nicht im Hochsommer über die Urlaubszeit) wahrscheinlich noch zu einer besseren Beteiligung gekommen wäre.

### **Wie oft haben Aktivitäten im Zuge der Umsetzung Ihrer Initiative stattgefunden?**

Es fanden 10 Tanz- Bewegungsworkshops statt, 3 Dialogspaziergänge, 2 Meditationsworkshops und an 5 Dienstagen gab es die Möglichkeit bei der Projektstation Informationen über das Projekt, über Angebote im Bezirk zu erfahren oder Broschüren von der WIG, LOGIN, Hilfswerk... mitzunehmen. Zudem wurden kleine gesunde Snacks angeboten.