

# Gesunde Gemeinde Infomail

März 2026



© pixabay\_ykaiavu-flower-7786245\_1920

## Inhalte:

- ❖ Gesundheitsförderungsprogramme 2026
- ❖ Tag der Rückengesundheit am 15. März
- ❖ Oö. Tag der Bewegung & GEMMA – Die Oö. Bewegungs-Challenge
- ❖ MOVE.it – JugendService OÖ
- ❖ Rückblick „Kraftschöpfen“
- ❖ Terminankündigung „Alles was Recht ist“
- ❖ SelbA-Trainer:innenausbildung
- ❖ Rezeptideen

## Gesundheitsförderungsprogramme 2026

Mit Beginn des heurigen Jahres starten zahlreiche engagierte Gesunde Gemeinden mit neuen vertiefenden Programmen zur Gesundheitsförderung. Dabei können sie zwischen einem **Präventionspaket** und einem Zielgruppenprojekt wählen. Insgesamt 57 Gesunde Gemeinden haben sich für ein Zielgruppenprojekt entschieden, das individuell auf die Bedürfnisse ihrer Gemeinde abgestimmt und entsprechend geplant wird.

In vielen Gesunden Gemeinden rückt das Thema „*mentale Gesundheit*“ zunehmend in den Fokus und wird gemeinsam mit unterschiedlichen Zielgruppen bearbeitet. Einen besonderen Schwerpunkt bilden in diesem Jahr *Kinder und Jugendliche*, wobei auch die Einbindung der *Familien* eine wichtige Rolle spielt. Ebenso zählen *Seniorinnen und Senioren* zu den zentralen Zielgruppen – mit dem Ziel, ihre gesellschaftliche Teilhabe zu stärken und ihre Gesundheitskompetenz zu fördern.

87 Gesunde Gemeinden setzen im Jahr 2026 ein **Präventionspaket** um. Viele von ihnen werden sich in den nächsten zwei Jahren intensiv mit dem Thema „*Vor.Sorge*“ beschäftigen. Darüber hinaus bleiben die Präventionspakete „*gesund bewegt.bewegt gesund*“ sowie „*gesundheit verstehen.gesundheit leben*“ weiterhin sehr gefragt.



## „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März

Der **Tag der Rückengesundheit** findet jährlich am **15. März** statt und soll auf das Thema Rückengesundheit, Prävention und Aufklärung über Rückenbeschwerden aufmerksam machen. Gesundheits-expert\*innen und Berufsverbände nehmen den Aktionstag gerne zum Anlass, um die Öffentlichkeit und Betroffene zu informieren.

Weitere Informationen zur Bedeutung von Rückenproblemen in Österreich und präventive Maßnahmen zu deren Vermeidung finden Sie im Gesundheitstipp als Beilage.



© istockphoto-1208634923

## Tag der Bewegung & GEMMA Bewegungs-Challenge

In Kooperation mit dem Sportland OÖ startet das „Bewegte Wochenende“ mit dem Tag des Sports am Freitag, 24. April 2026. Vielfältige Sportveranstaltungen werden – oft in Kooperation mit der Gesunden Gemeinde - von Vereinen, Schulen und Kindergärten geplant.

Am Sonntag, 26. April 2026 findet dann der Oberösterreichische „Tag der Bewegung“ statt. Ziel ist es, auch an diesem Tag in möglichst vielen Gemeinden und Städten Bewegungsangebote für die Bevölkerung umzusetzen. Wir ersuchen Sie, Bewegungsaktionen wie Laufveranstaltungen, Gemeindewandertage oder ähnliche Aktivitäten zu organisieren.

Auch 2026 können Veranstaltungen der Gesunden Gemeinden, die am „Bewegten Wochenende“ stattfinden, eingereicht werden und damit an einer Verlosung von Geldpreisen teilnehmen.



© www.upart.at

Der „Tag der Bewegung“ bildet zugleich das „Kick-off“ für die OÖ Bewegungs-Challenge „GEMMA“. Von 26. April bis zum 3. August 2026 werden erneut die aktivsten Gemeinden und Städte Oberösterreichs gesucht.

Alle Gemeinden und Städte Oberösterreichs sind herzlich zur Teilnahme eingeladen!

Die Bewegungsminuten werden wieder mittels App erfasst, in der sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrer Gemeinde oder Stadt zuordnen. Ein tagesaktuelles Ranking sorgt wieder für Transparenz und Motivation.



Hier können sich Gemeinden für den OÖ Tag der Bewegung anmelden:

## Bewegung im Alltag mit MOVE.it

Das JugendService OÖ bringt mehr Bewegung, Fitness und mentale Stärke in den Alltag junger Menschen. Mit kurzen Bewegungsimpulsen, einfachen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie praxisnahen Tipps zeigt „move.it“, wie leicht es sein kann, aktiv zu bleiben, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken – in Schule, Jugendzentrum oder Freizeit. Ohne großen Aufwand, ohne Druck: einfach starten, dranbleiben und Freude an der Bewegung entdecken.



### 9 Maßnahmen der Kampagne:

Die Maßnahmen sind für Jugendliche in Schulen, Jugendzentren & Freizeiteinrichtungen & Freizeitgruppen, Lehrkräfte, Fachkräfte der Jugendarbeit und Eltern.

1. Move.it-Box: innovative Sammlung an Bewegungsimpulsen
2. Fit-Guide Broschüre: Überblick zu Bewegungsangeboten & Faktencheck
3. Train-the-Trainer-Workshops für Fachkräfte der Jugendarbeit
4. Social Media und digitale Videos: Niederschwellige und altersgerechte Inhalte
5. Kurz-Workshops im JugendService Campus (im Rahmen der Linz Aktion)
6. Try.it – mit der 4youCard: Möglichkeit, neue Sportarten auszuprobieren
7. **Mitmach-Challenges & Kooperation mit Fitnessstudios**
8. Gewinnspiele
9. 4youCard-Vorteilspartner

Weitere Informationen finden Sie hier:



[jugendservice.at/moveit](https://jugendservice.at/moveit)

## Rückblick „Kraftschöpfen“



© [www.kraftschoepfen.at](http://www.kraftschoepfen.at)

Im Jänner und Februar 2028 fanden drei weitere Termine zum Thema „Kraftschöpfen“ in Molln, Altmünster und Linz statt. Rund 70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Netzwerk Gesunde Gemeinde erhielten von den beiden Ergotherapeutinnen Gabriele Foseteder-Zehetner und Mag. Julia Horeth wertvolle Einblicke in eine gesunde Selbstregulation mit alltagstauglichen Techniken zur Regeneration. Bereits ausgebucht ist der letzte Termin am 8. Mai 2026 in Ried im Innkreis.

*Es freut uns sehr, dass dieses Angebot so gut angenommen wurde!*

## „Alles was Recht ist“ - Terminankündigung



Am Mittwoch, 2. Dezember 2026, findet von 10.00 bis 17.00 Uhr im Landesdienstleistungszentrum in Linz erneut das Seminar „Alles was Recht ist“ statt. Referent ist Dr. jur. Wolfgang Stock, ein auf Gesundheits- und Freizeitrecht spezialisierter Jurist.

Die Einladung mit ausführlichen Informationen erhalten Sie gemeinsam mit dieser Infomail.

Anmeldungen sind ab sofort möglich!



## SelbA – Training für Körper, Geist und Seele

Das SelbA-Training ist ein Bildungsangebot an der Schnittstelle von Gesundheitsförderung und Senior:innenbildung. Es ist offen für alle Menschen in Oberösterreich, die sich ihre Beweglichkeit und geistige Fitness bis ins hohe Alter erhalten möchten.

**SelbA steht für Prävention und soziale Teilhabe durch das regelmäßige Training in Gemeinschaft** anhand der 3 Säulen:

- » GEHIRN
- » BEWEGUNG
- » ALLTAGSKOMPETENZ



Damit die rege Nachfrage nach SelbA-Trainings auch weiterhin gedeckt werden kann, sucht das Katholische Bildungswerk OÖ laufend Trainer:innen bzw. bietet auch die Ausbildung zur/zum SelbA-Trainer:in an.

*Näher Infos zur SelbA-Trainer:innenausbildung finden Sie hier:*



## Rezeptideen

Der Frühling lädt dazu ein, mit frischen Farben Abwechslung auf den Teller zu bringen. In diesem Infomail finden Sie inspirierende Rezeptideen mit Karotten. Die Gerichte überzeugen durch ihre Vielseitigkeit und haben einen klaren Fokus auf die Gesunde Küche.

- ❖ Karottensuppe mit Nüssen
- ❖ Karotten -Apfel-Aufstrich mit Walnüssen
- ❖ Karotten-Vollkornbrot
- ❖ Kartoffel-Nest mit Kräutercreme & marinierten Karotten
- ❖ Mohn-Karotten-Muffins



Bild: KI generiert mit ChatGPT

### Beilagen:

Gesundheitstipp „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März

Einladung „Alles was Recht ist“

5 Rezepte

