



Gesunde Gemeinde Infomail

Juni 2026

©pixabay: klaudia_olejnik-sunflowers-7353922_1920

Inhalte:

- ❖ *Oö Tag der Bewegung*
- ❖ *GEMMA – Die OÖ Bewegungs-Challenge*
- ❖ *Bezirkstreffen Herbst 2026*
- ❖ *Rückblick „Willkommen in der Gesunden Gemeinde“ 2026*
- ❖ *Rückblick „Bewegter Nachmittag“ 2026*
- ❖ *Frühe Hilfen OÖ*
- ❖ *Erste Hilfe für die Seele – Restplätze 2026*
- ❖ *Aktuelle Gesundheitstipps*
- ❖ *Sommerliche Rezeptideen*

OÖ Tag der Bewegung

Ein starkes und sichtbares Zeichen für mehr Bewegung in unserem Land setzten 97 Gemeinden und Städte, die sich am 26. April 2026 mit einer Bewegungsaktion am OÖ Tag der Bewegung beteiligten. Dabei wurde bewusst auf niederschwellige Mitmach-Formate gesetzt, die Freude an der Bewegung vermitteln und Gemeinschaft stärken. Laut Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer und Landeshauptmann-Stellvertreterin und Gesundheits-Landesrätin Mag.^a Christine Haberlander steht der jährlich stattfindende OÖ Tag der Bewegung unter einem ganz klaren Ziel: *„Wir möchten möglichst viele Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher erreichen und dazu motivieren, aktiv zu werden – unabhängig von Alter oder Leistungsniveau. Denn jeder Einzelne kann durch regelmäßige Bewegung einen wichtigen Beitrag zur eigenen Gesundheit leisten. Gemeinsam bringen wir Oberösterreich in Bewegung und schaffen damit die Grundlage für mehr gesunde Lebensjahre in unserem Land“.*

Mitte Juni findet die Verlosung der 30 Geldpreise mittels Zufallsgenerator statt. Es bleibt spannend ... 😊

GEMMA – Die OÖ Bewegungs-Challenge



Motivation zum Mitmachen für Generation 60+

Mit dem neuen Sonderpreis für die Gemeinde mit den meisten aktiven Minuten von Personen 60+ soll speziell die ältere Generation zum Mitmachen bei GEMMA motiviert werden. Denn Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass gezielte Bewegung im Alter darin unterstützen kann, Krankheiten vorzubeugen, Beschwerden zu lindern und so lange wie möglich ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben zu führen. Dafür sind keine sportlichen Höchstleistungen nötig, bereits eine mäßige Steigerung der Bewegung in Alltag und Freizeit wirkt sich positiv aus. Um die eigene Gemeinde in dieser Kategorie zu unterstützen, wird in der GEMMA-App das Geburtsdatum angegeben.

Wissenschaftliche Studien zeigen: *Regelmäßige körperliche Aktivität hat einen umfassenden gesundheitswirksamen Nutzen und ist in jedem Lebensalter für den Erhalt und die Verbesserung der Gesundheit wichtig. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, sind gesünder, schätzen ihre Lebensqualität höher ein und können ihren Alltag leichter bewältigen. Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die mentale Gesundheit aus, stärkt das Immunsystem und senkt zugleich das Risiko vieler chronischer Erkrankungen.*

Neue Wertungskategorien

Am Ende der Challenge werden die Gemeinden mit den meisten aktiven Minuten im Rahmen einer Abschlussveranstaltung mit Geldpreisen für die Gesundheitsförderung prämiert. Dabei gibt es 2026 neue Wertungskategorien:

1. 6 Preise für Gemeinden mit weniger als 3.000 Einwohnerinnen und Einwohnern (314 Gemeinden)
2. 3 Preise für Gemeinden mit mehr als 3.000 Einwohnerinnen und Einwohnern (124 Gemeinden)
3. Sonderpreis für die Gemeinde mit den meisten aktiven Minuten von Personen 60+

Bezirkstreffen Herbst 2026

Bei den 15 Bezirkstreffen der Gesunden Gemeinden, die von September bis November 2026 stattfinden, erwarten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktuelle Informationen aus dem „Gesunden OÖ“, Ehrungen langjähriger Arbeitskreisleiterinnen und Arbeitskreisleitern sowie Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch. Einen fachlichen Input zum Thema „Sorgende Gemeinschaft“ geben Expertinnen des Regionalmanagements OÖ.

Die Einladungen werden rechtzeitig versendet, die Anmeldung erfolgt über die jeweilige Regionalbetreuung.

Terminübersicht Bezirkstreffen 2026

Bezirk	Datum	Gemeinde
FR	29.9.2026, 19.00 Uhr	Bad Zell (Pfarrsaal)
BR	30.9.2026, 19.00 Uhr	Eggelsberg (Veranstaltungssaal)
SE	1.10.2026, 19.00 Uhr	Ternberg (Kultursaal)
GR	5.10.2026, 19.00 Uhr	Pötting (S`Zentrum 4720 Kalham)
UU	6.10.2026, 18.00 Uhr	Oberneukirchen (Gemeindeamt)
GM	7.10.2026, 18.15 Uhr	Gschwandt (Volksschule)
KI	13.10.2026, 19.00 Uhr	Wartberg an der Krems (Pfarrsaal)
VB	14.10.2026, 19.00 Uhr	Gampern (4-Kanter Veranstaltungszentrum)
EF	15.10.2026, 18.15 Uhr	Stroheim (Gemeindeamt)
RI	19.10.2026, 18.00 Uhr	Pramet (Pfarrheim)
RO	21.10.2026, 19.00 Uhr	Neustift (Hotel Weiss)
SD	22.10.2026, 19.00 Uhr	Andorf (Landwirtschaftliche Fachschule)
LL	29.10.2026, 19.00 Uhr	Eggendorf im Traunkreis (Gemeindeamt)
PE	4.11.2026, 18.30 Uhr	Waldhausen im Strudengau (Musikschule)
WL	5.11.2026, 19.00 Uhr	Weißkirchen an der Traun (Gemeindeamt)

Rückblick „Willkommen in der Gesunden Gemeinde“ 2026



Foto: Land OÖ/Roithner

Am 20. März 2026 wurden 19 neue Arbeitskreisleiter:innen sowie Mitglieder der Gesunden Gemeinden in Oberösterreich im Seminar „Willkommen in der Gesunden Gemeinde“ auf ihre ehrenamtliche Tätigkeit vorbereitet. Im Mittelpunkt standen die Vorstellung der Regionalbetreuung, grundlegende Informationen zum Netzwerk Gesunde Gemeinde sowie die Klärung aktueller Fragen und Anliegen.

Besonders hervorgehoben wurden die Bewegungs-Challenge „GEMMA“ sowie das neue geförderte „Themenspezifische Jahresprogramm“, das den Gemeinden ab 2027 ergänzend zu den bestehenden Präventionspaketen und Zielgruppenprojekten zur Verfügung steht.

Den Abschluss bildete ein gemeinsamer Workshop in vier Kleingruppen, der dem bisherigen Erfahrungsaustausch diente. Dabei wurden folgende zentrale Leitfragen diskutiert:

- ❖ Was hat mich dazu motiviert, die Funktion als Arbeitskreisleitung zu übernehmen?
- ❖ Welche Erfahrungen konnte ich bereits in der Gesunden Gemeinde sammeln?
- ❖ Welche Vorhaben möchte ich in meiner Gemeinde umsetzen und welche Ziele erreichen?
- ❖ Und welche Fragen sind derzeit noch offen?

*Das nächste Seminar „Willkommen in der Gesunden Gemeinde“
findet voraussichtlich im Februar 2027 statt!*

Rückblick „Bewegter Nachmittag“ 2026



Foto: Land OÖ

Das Projekt „Bewegter Nachmittag“ unterstützt Nachmittagsbetreuungseinrichtungen (Horte, schulische Nachmittagsbetreuungen und Ganztageschulen) dabei, Kindern und Jugendlichen einen bewegungsfreundlichen und gesundheitsfördernden Nachmittag zu ermöglichen.

Im März und April 2026 fanden an den Standorten Linz, Ried und Altmünster jeweils zwei aufeinander aufbauende Workshops statt. In Kleingruppen wurden die Themen „räumliche Gegebenheiten, verfügbares Material und zeitliche Ressourcen“ praxisnahe bearbeitet. Darüber hinaus lernten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zahlreiche Bewegungsspiele kennen, probierten diese gemeinsam aus und sammelten praktische Erfahrungen für den Betreuungsalltag.

Über die Angebote im Schuljahr 2026/2027 wird wieder per E-Mail sowie durch die Regionalbetreuung der jeweiligen Bezirke informiert.

Erste Hilfe für die Seele – Restplätze 2026

Für Gesunde Gemeinden stehen im Jahr 2026 noch freie Kontingente für das kostenlose Angebot „Erste Hilfe für die Seele“ zur Verfügung.



Folgende Angebote von pro mente Oberösterreich können heuer noch gebucht werden:

- ❖ Erste Hilfe für die Seele – Schwerpunkt Erwachsene
- ❖ Erste Hilfe für die Seele – Schwerpunkt Jugendliche
(für Erwachsene, die mit Jugendlichen arbeiten und/oder leben)

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

- ❖ Die Anmeldung ist verbindlich
- ❖ Für die Durchführung eines Seminars ist eine Mindestteilnehmeranzahl von 12 Personen erforderlich.
- ❖ Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 15 Personen.
- ❖ Gerne kann das Angebot gemeinsam mit einer interessierten Nachbargemeinde organisiert und durchgeführt werden.
- ❖ Räumlichkeiten sowie die erforderliche Ausstattung (z.B. Beamer, Flipchart, etc.) werden von der Gemeinde bereitgestellt.

>> Das Anmeldeformular, das Konzept sowie Unterlagen zur Bewerbung finden Sie im Mitarbeiterportal Gesunde Gemeinde auf der Website www.gesundes-oberoesterreich.at

Frühe Hilfen Oberösterreich

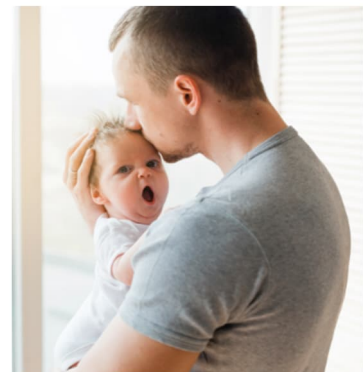
Ein guter Start ins Familienleben ist von großer Bedeutung. Die Frühen Hilfen Oberösterreich begleiten Familien in herausfordernden Zeiten und tragen dazu bei, Sicherheit, Stabilität und Vertrauen zu fördern.

Die Frühen Hilfen unterstützen Familien rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten drei Lebensjahre des Kindes. Die Beratung und Begleitung erfolgen kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Unterstützung wird bei persönlichen, gesundheitlichen, finanziellen oder familiären Anliegen angeboten. Professionelle Begleiterinnen stehen Familien zur Seite, wenn:

- ❖ sich in der Schwangerschaft unerwartete Veränderungen ergeben.
- ❖ Unterstützung durch den Partner oder das familiäre Umfeld fehlt.
- ❖ ein Kind besonders viel Aufmerksamkeit benötigt.
- ❖ es einem Familienmitglied psychisch nicht gut geht oder das tägliche Zusammenleben als herausfordernd erlebt wird.

Auch bei finanziellen Sorgen sowie bei Behördenwegen oder Arztbesuchen wird beratende und praktische Unterstützung angeboten. Bei Bedarf vermitteln die Frühen Hilfen zu weiteren passenden Angeboten.

FrüheHILFEN 



© freepic – Magnific.com

Die Frühen Hilfen Oberösterreich sind telefonisch unter der Tel.Nr. 0676/5124545 oder per Mail unter fruehe.hilfen@spattstrasse.at erreichbar. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Website www.fruehehilfen.at



Frühe Hilfen Oberösterreich werden von Bund, Land OÖ sowie Kranken- und Pensionsversicherungsträgern finanziert.

Aktuelle Gesundheitstipps

Gerade die Ferien bieten eine wertvolle Gelegenheit, bewusst Abstand vom Bildschirm zu gewinnen und gemeinsame Erlebnisse wieder in den Mittelpunkt zu rücken. Wie das funktionieren kann, erfahren Sie im Gesundheitstipp „Weniger Bildschirm – mehr Abenteuer“.



Begleitend zur laufenden GEMMA – Bewegungschallenge möchten wir im Gesundheitstipp „Mit Ausdauer zu mehr Wohlbefinden“ darüber informieren, warum regelmäßiges Ausdauertraining so gut tut und welche Vorteile es für die Gesundheit hat.

Sommerliche Rezeptideen

- ❖ Sommerlicher Melonensalat
- ❖ Knuspriger Saibling auf mediterranem Couscous
- ❖ Tortellini-Salat
- ❖ Limettencreme

Beilagen

2 Gesundheitstipps
4 Rezepte

Das Team der Gesunden Gemeinde wünscht Ihnen eine schöne und erholsame Sommerzeit!



Foto wurde mit KI generiert