

## Projektsteckbrief

### Nach Herzenslust – Favoritner Frauen leben gesund!

#### 1. Projektträgerinnen

Wiener Frauengesundheitsprogramm im Fonds Soziales Wien  
Frauengesundheitszentrum FEM Süd

#### 2. Kurzbeschreibung

Multidisziplinäres und interkulturelles Interventionsprojekt zur Gesundheitsförderung und Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen bei erwachsenen Frauen mit Lebensmittelpunkt im 10. Bezirk. Fokussierung auf sozial benachteiligte Frauen mit hohem Risikopotential für Herz-Kreislauferkrankungen.

#### 3. Zielgruppe

Erwachsene Frauen mit Lebensmittelpunkt im 10. Bezirk, MultiplikatorInnen (ÄrztInnen, ApothekerInnen, medizinisches Fachpersonal, MitarbeiterInnen von Gesundheits- und Sozialeinrichtungen, ...) sowie die Öffentlichkeit im 10. Bezirk.

Wohnortnahe Angebote, zielgruppenfreundliche Termine, geringe Kosten für die Programmteilnahme sowie Kinderbetreuungsmöglichkeiten sollen den Zugang zu sozial benachteiligten Frauen gewährleisten. Um Migrantinnen zu erreichen, werden die Maßnahmen neben deutsch auch in türkischer und serbisch/kroatisch/ bosnischer Sprache angeboten.

#### 4. Vernetzung und Kooperationen

Um eine möglichst breite Verankerung des Projekts im 10. Bezirk zu gewährleisten, begleitet eine interdisziplinäre sowie multiprofessionelle **Strategiegruppe** mit Schlüsselpersonen aus Gesundheit, Medizin, Wissenschaft und Politik das Projekt. Wesentlicher Bestandteil des Projekts ist darüber hinaus die **Vernetzung und Kooperation** mit themen- bzw. bezirksrelevanten Institutionen. Hierdurch kann sowohl das Projekt auf eine breite Basis gestellt als auch eine umfassende Sensibilisierung für das Thema „Herzgesundheit bei Frauen“ erreicht werden.

#### 5. Projektinhalte

Im Rahmen von Modul I wird eine breit angelegte **Sensibilisierungs- und Aufklärungskampagne** im 10. Wiener Gemeindebezirk durchgeführt. Hierfür werden in lokalen Supermärkten Aktionstage unter dem Motto „Einkaufen nach Herzenslust“ sowie eine niederschwellige Publikumsveranstaltung „Nach Herzenslust – Favoritner Frauen leben gesund!“ im Bezirk organisiert. Darüber hinaus werden mehrsprachige, kulturspezifische Informationsfolder erstellt und distribuiert. Als flankierende Maßnahmen sind die Einrichtung eines mehrsprachigen niederschweligen Telefon- und E-Mailservice sowie Medien- und Öffentlichkeitsarbeit vorgesehen.

Die **Kick-Off Veranstaltung** „Nach Herzenslust – Favoritner Frauen leben gesund!“ wird mit Unterstützung von Bewegung findet Stadt – wien marketing GmbH sowie der Bezirksvorstehung Favoriten organisiert und findet am **15. September zwischen 14:00 und 18:00 Uhr am Keplerplatz im 10. Wiener Gemeindebezirk** veranstalten. Eröffnungsworte von den Stadträtinnen Mag.<sup>a</sup> Renate Brauner und Mag.<sup>a</sup> Sonja Wehsely, sowie von der Wiener Frauengesundheitsbeauftragten ao. Univ. Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Wimmer-Puchinger und der Bezirksvorsteherin Hermine Mospöck sind vorgesehen.

## Projektsteckbrief „Nach Herzenslust“

Diese Publikumsveranstaltung soll insbesondere Frauen die Möglichkeit zur Information und zum Testen unterschiedlicher Bewegungsangebote und Sportarten bieten. Neben einem umfangreichen Bühnenprogramm (Impulsreferate von ExpertInnen und themen- sowie bezirksrelevanten Persönlichkeiten, Musik, Vortanzen und Turnen, etc.) besteht die Möglichkeit, Sportarten wie Herztraining, Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Pilates oder Qi Gong vor Ort auszuprobieren. Mehrsprachige Angebote (deutsch, serbisch/bosnisch/kroatisch und türkisch) machen die Veranstaltung auch für Interessierte nicht-deutscher Muttersprache zugänglich. An Informationsständen werden Beratung und Informationen (ebenfalls mehrsprachig) rund um die Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Stressabbau, RaucherInnenentwöhnung, etc. angeboten.

Innerhalb von Modul II (Intervention) wird in Favoriten eine **Frauenlauf- sowie eine Nordic Walkinggruppe** implementiert, die für alle interessierten Frauen offen und kostenlos ist. Frauen der Zielgruppe können weiters **am Herzprogramm „Leben nach Herzenslust“** teilnehmen, welches die Bereiche Ernährung, Bewegung, Stressabbau/Entspannung, Rauchen umfasst. Das Herzprogramm wird partizipativ entwickelt und niederschwellig sowie wohnortnah umgesetzt, die Maßnahmen werden im Sinne von Gender & Diversity frauen- und kulturspezifisch (jeweils in deutsch, türkisch, serbisch/bosnisch/kroatisch) angeboten.

Mit den Teilnehmerinnen des **Herzprogramms** „Leben nach Herzenslust“ wird nach einem ausführlichen Screening- und Beratungsgespräch die Teilnahme an einem dreimonatigen Ernährungsprogramm („Essen nach Herzenslust“) vereinbart. Weiters wählen sie eine Bewegungsart aus („Bewegen nach Herzenslust“) und haben die Möglichkeit, an Kochworkshops („Kochen nach Herzenslust“) sowie den wöchentlichen Lauf- und Nordic-Walkinggruppen teilzunehmen. Da psychosoziale Risikofaktoren bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-erkrankungen eine wesentliche Rolle spielen, wird den Teilnehmerinnen ergänzend ein individuelles Herzcoaching angeboten. Hier haben sie die Möglichkeit, bei Bedarf von ExpertInnen in Einzelgesprächen Beratung zu Themen wie Stressabbau, Entspannung, Zeitmanagement, Nikotinentwöhnung etc. zu erhalten.

„Essen nach Herzenslust“ ist fixer Programmbestandteil und wird in mehreren Sprachen (deutsch, serbisch/bosnisch/kroatisch und türkisch) angeboten. Geplant sind wöchentliche Vorträge zu Themenschwerpunkten wie „herzgesund genießen“, Lebensmittelkunde, Einkaufs- und Zubereitungstipps, Nährstoffe, Mythen und Fakten zu Diäten, gesund und preisgünstig einkaufen und kochen. Die Themenauswahl erfolgt nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Die Vorträge werden von Ernährungsfachkräften an niederschwelligen Einrichtungen des Bezirks (VHS, FEM Süd, Vereine, Schulen,...) abgehalten. Ein dreistündiger Kochworkshop zu verschiedenen Themen wie herzgesundes Kochen, mediterrane Küche, gesunde türkische Küche, gesundes Backen, etc. bildet den Abschluss.

„Bewegen nach Herzenslust“ ist variabler Bestandteil des Programms, d.h. das Bewegungsangebot variiert je nach Präferenz der Frauen bzw. Jahreszeit und wird von mehrsprachigen Trainerinnen durchgeführt. Jede Teilnehmerin nimmt im Zuge des Herzprogramms einmal wöchentlich an einem organisierten Bewegungsangebot teil. Bei der Auswahl dieser Angebote wird auf eine große Bandbreite geachtet. Neben klassischen Sportarten (Gesundheitsgymnastik, Schwimmen, Laufen) werden auch Trendsportarten (Nordic Walking, Pilates) von qualifizierten Trainerinnen an verschiedenen niederschwelligen Einrichtungen des Bezirks (VHS, FEM Süd, Vereine) angeboten. Darüber hinaus können die Frauen an den wöchentlich stattfindenden Frauenlauf- und Nordic Walkinggruppen teilnehmen.

## 6. Projektziele

Übergeordnetes Projektziel ist Information und Bewusstseinsbildung zum Thema „Herzgesundheit bei Frauen“. Darüber hinaus spezifische Ziele sind:

## Projektsteckbrief „Nach Herzenslust“

- Sensibilisierung und Aufklärung zum Thema „Herzgesundheit bei Frauen“
- Schaffung eines attraktiven, wirksamen und übertragbaren Angebots zur Gesundheitsförderung und Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen in einem interkulturellen Umfeld
- Entwicklung innovativer Strategien um insbesondere sozial Benachteiligte mit hohem Risikopotential für Herz-Kreislaufkrankungen zu erreichen
- Wissenszuwachs und Verhaltensänderung der Programmteilnehmerinnen im Bereich „Ernährung“ und „Bewegung“
- Positive Beeinflussung der kardiovaskulären Risikofaktoren der Programmteilnehmerinnen
- Positive Beeinflussung des Wohlbefindens der Programmteilnehmerinnen
- Bewusstmachen von persönlichen Möglichkeiten und Stärkung vorhandener Ressourcen von Frauen zur Gesundheitsförderung und Prävention von Herzerkrankungen
- Steigerung des Selbstbewusstseins der Frauen
- Förderung der Bildung sozialer Netzwerke

### **7. Projektverlauf**

Projektdauer: 2 Jahre

Projektstart: August 2005

Projektende: Juli 2007

Aus Mitteln des FGÖ gefördert!