

Appelle für mehr Aktive Mobilität für unsere Gemeindegänger*innen

1. Alltagswege gehen – Erwachsene, Ältere:

Mehr Bewegung auf unseren Alltagswegen tut uns allen gut!

Wenn wir ein bisschen mehr Zeit einplanen, geht sich der ein oder andere Fußweg im Ort aus. Ich kann mit dem Rucksack kleinere Einkäufe erledigen, den Kirchengang, den Friedhofsbesuch oder einen Arzttermin mit einem Spaziergang verbinden. Der erste Schritt ist immer der wichtigste.



2. Gesund und mobil bleiben im Alter – Ältere:

Auch ältere Menschen können aktiv unterwegs sein und Wege im Ort zu Fuß, mit dem Fahrrad oder E-Bike erledigen. Körperliches Training fördert die Mobilität des Menschen und damit auch die Teilhabe am sozialen Leben. Im Alter selbstständig mobil zu sein, ist für viele Menschen ein wichtiger Teil ihrer Lebensqualität. Bewegungstraining unterstützt Muskelkraft, Balance, Beweglichkeit und Ausdauer. Dadurch kann das Sturzrisiko vermindert werden.



3. Gehen für seelische und psychische Gesundheit – Jugend, Erwachsene, Ältere:

Alleine: Eine schnelle Runde gehen, egal bei welchem Wetter, das macht meinen Kopf frei und hilft (fast) immer! Belastende Gedanken oder momentaner Ärger können bei einem flotten Spaziergang ihre Schwere verlieren oder ganz verfliegen. Manchmal verbinde ich das auch mit Erledigungen und bringe etwas zur Post oder hole meine Kontoauszüge.

Miteinander: Im Gehen spricht es sich oft leichter. Beim Nordic Walking mit einer Freundin wurden schon so manche Probleme gelöst, weil man nicht alleine in einer Endlosschleife vor sich hin grübelt. Nach einem gemütlichen Spaziergang mit der Nachbarin, die viel alleine ist, denken vielleicht beide: Das müssen wir öfter machen! Gehen geht immer, am besten direkt von der Haustür weg.



4. Radfahren für seelische und psychische Gesundheit – Jugend, Erwachsene

Wer von der Arbeit oder Ausbildung nachhause radelt, kommt definitiv unbeschwerter zu Hause an. So manche aussichtslos scheinende, verzwickte Situation löst sich in Luft auf. Der Stress des Tages wird abgebaut. Man nimmt die Natur mit allen Sinnen viel unmittelbarer wahr. Und spart Geld und schont die Umwelt, so ganz nebenbei.

„Im Frühling steig´ ich um!“



5. Soziale Kontakte durch aktive Wege fördern – Erwachsene, Ältere:

„Ich muss einkaufen.“ Zwei Fragen, die ich mir jedes Mal auf's Neue dazu stellen kann:

Fahre ich mit dem Auto? Etwas weiter weg, Supermarkt, einparken, einkaufen, ausparken, weiter zum Baumarkt, einparken, einkaufen, ausparken, zur Drogerie, einparken, einkaufen, ausparken, Naja, ich brauch wirklich viel heute. Hoffentlich gibt's keinen Stau.

Oder nehme ich heute das Rad, mit Radkorb und Rucksack? Soviel muss ich heute gar nicht einkaufen, eigentlich bekomme ich in zwei Geschäften im Ort alles, was ich brauche. Vielleicht treffe ich Schulkolleg*innen, Nachbar*innen, bekannte Eltern und nehme mir Zeit zum Plaudern? Der Handel im Ort freut sich jedenfalls



6. Aktiver Schulweg - Schulkinder & Eltern und Jugend

Was Kinder sagen:

„Zu Fuß in die Schule gehen macht einfach Spaß! Ich kann schon in der Früh Zeit mit meinen Freunden verbringen, wir erleben oft lustige Abenteuer oder besprechen die wichtigen Dinge des Lebens am Schulweg. In der Schule bin ich dann schon richtig munter.“

„Wenn ich an meine eigene Schulzeit zurückdenke, erinnere ich mich gerne an die lustigen Erlebnisse auf dem Schulweg – gemeinsam mit meinen Freund*innen“

Was Eltern sagen:

„Ich kann mich noch gut erinnern, wie stolz ich war, selbständig in die Schule zu gehen. Dieses Erlebnis möchte ich auch meinen Kindern ermöglichen.“

Welcher Ansatz ist Ihrer?

„Oft habe ich Angst, dass meinem Kind auf dem Schulweg etwas passiert – deshalb fahre ich es lieber mit dem Auto zur Schule.“

ODER

„Ich begleite mein Kind zu Beginn des Schuljahres auf dem Schulweg – damit es anschließend auch alleine und sicher den Weg bewältigen kann. Zusätzlich kann ich meinem Kind so zeigen, wie einfach sich Bewegung in den Alltag integrieren lässt.“

Jugend: (Quelle: feel-ok.at)

„Hast du wirklich keine Zeit für mehr Sport?“

Dann versuche Bewegungsaktivitäten in deinen Alltag zu integrieren:

Anstatt mit dem Moped, mit dem Auto oder mit dem Bus, könntest du zu Fuß oder mit dem Fahrrad die Schule, den Arbeitsplatz oder den Freizeittreffpunkt erreichen.

Geh´ ein bis zwei Haltestellen zu Fuß, bevor du in den Bus steigst oder steig´ 1-2 Haltestellen früher aus.“



7. Verantwortung für kommende Generationen – Erwachsene, Ältere:

Enkeltauglich leben. Was kann das für mich bedeuten?

Dass ich so lebe, dass auch unsere Enkel noch ein gutes Leben führen können.

Dass ich für unser aller Lebensgrundlage, nämlich gesunden Boden & Tiere & Pflanzen, sauberes Wasser & Luft von Grund auf dankbar bin und diesen Wert schätze und schütze.

Dass ich aus diesem Grund öfter mal das Auto stehen lasse.

Dass ich dafür mehr Wege gesund zurücklege, denn dann haben meine Enkel länger was von mir und ich von ihnen!

Eva Hammer-Schwaighofer, AVOS „Gemeinden gesund unterwegs“