

# Freiwilliges Engagement hält gesund

Mit diesem Grundsatz motiviert das Projekt SPALLER.MICHL über 60-Jährige in zwei Linzer Stadtteilen zur aktiven (Mit-)Gestaltung ihrer Nachbarschaft.

Petra Pongratz, Florian Bauer, Unabhängiges LandesFreiwilligenzentrum

Immer mehr Menschen – insbesondere Frauen – leben im Alter alleine. Dadurch gewinnen soziale Teilhabemöglichkeiten im unmittelbaren Lebensumfeld zunehmend an Bedeutung. Das Unabhängige LandesFreiwilligenzentrum (ULF) hat daher das Projekt „SPALLER.MICHL – Engagiert & fit ins Alter am Spallerhof & Bindermichl“ ins Leben gerufen.

Durch die Aufnahme eines freiwilligen Engagements können ältere Menschen am sozialen Leben in ihrer Nachbarschaft teilhaben, neue Initiativen mit Gleichgesinnten umsetzen, Erfahrungen einbringen und Kompetenzen gewinnen. Dabei spielt der gesundheitsfördernde Charakter eine wesentliche Rolle. Eine Vielzahl an Studien zeigt nämlich einen signifikanten Zusammenhang zwischen freiwilligem Engagement und dem Gesundheitszustand. Demzufolge leben Freiwillige länger, füllen ihre Funktionen besser aus, haben niedrigere Depressionsraten und weniger Herzprobleme.

Kreative BewohnerInnen können darüber hinaus ihre eigenen Ideen einbringen und

diese im Rahmen einer Kleinprojektförderung in ihrer Nachbarschaft umsetzen. So wurde auf Initiative einer rüstigen 84-jährigen Bewohnerin das SPALLER.MICHL-Beet im Gemeinschaftsgarten des BFI Muldenstraße gegründet. Sie habe immer gerne Gartenarbeit gemacht, habe aber selber nur einen kleinen Balkon und möchte aufgrund ihres Alters keinen eigenen Schrebergarten mehr betreiben. Mittlerweile ist das Gemeinschaftsbeet ein beliebter Treffpunkt für Naturbegeisterte im Stadtteil.

## Endlich Besuch!

„Seit ich alleine lebe, komme ich einfach nicht mehr so oft unter Leute“, war die Aussage einer älteren Dame, als sie vom SPALLER.MICHL gehört hat. Und so geht es vielen Menschen in den Stadtteilen. Wenn der Partner, die Partnerin stirbt und die Kinder wegziehen, neigen viele Menschen zur Vereinsamung. Um dies zu verhindern, wurde der SPALLER.MICHL-Besuchsdienst der Volkshilfe OÖ ins Leben gerufen. Menschen kommen über den Besuchsdienst in Kontakt, gehen gemeinsam spazieren, spielen

Karten oder sehen sich alte Fotos an.

Ein weiteres Beispiel für gesunde Begegnung sind die SPALLER.MICHL-Spaziergänge. Da die ausgewählten Stadtteile von vielen Parks und Grünflächen geprägt sind, ist die Idee entstanden, regelmäßig gemeinsame Themenspaziergänge, z. B. zu „Möglichkeiten des freiwilligen Engagements in meinem Stadtteil“ und „Bewegungs- und Sportmöglichkeiten in meiner Nähe“ zu machen.

Im Rahmen des Projektstarts traf das ULF-Team auf viele Interessierte mit spannenden Biografien und den unterschiedlichsten wertvollen Kompetenzen. Dafür schafft SPALLER.MICHL Begegnungsräume und Formate, damit die Menschen ihre Talente und Interessen vor Ort einbringen und miteinander in Kontakt kommen können. Neu entstandene Initiativen werden mit bestehenden Institutionen vor Ort verknüpft, um die Nachhaltigkeit über die Projektdauer hinaus zu gewährleisten.

Link:

[www.ulf-ooe.at/spaller-michl](http://www.ulf-ooe.at/spaller-michl)

## AUF GESUNDE NACHBARSCHAFT!

Das Projekt SPALLER.MICHL ist Teil der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ ([www.gesundenachbarschaft.at](http://www.gesundenachbarschaft.at)) des Fonds Gesundes Österreich und wird vom FGÖ finanziert.

Weitere Fördergeber sind der Magistrat Linz und das Sozialressort des Landes OÖ.

