

SEELISCHES WOHLBEFINDEN IN DEN GEMEINDEN

gesunde gemeinde **INFO**  
Verein Gesundheitsland Kärnten  
[www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at)



# WIR FÜHLEN UNS WOHL!

SEELISCHES WOHLBEFINDEN  
IN GESUNDEN GEMEINDEN





Ge Gesundheitsreferent  
Landeshauptmann-Stv. Dr. Peter  
**KAISER**



**Seelisches Wohlbefinden** ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben und eine hohe Lebensqualität. Leider beeinflussen Alltagsbelastungen wie Stress, zwischenmenschliche Probleme oder Zeitdruck unser psychisches Befinden negativ. Umso wichtiger ist es, unserer Seele Aufmerksamkeit und Pflege zu schenken und das seelische Wohlbefinden bereits frühzeitig zu fördern. Hier setzt das innovative Projekt „Wir fühlen uns wohl! Seelisches Wohlbefinden in Gesunden Gemeinden“ an. – Ziel ist es, das seelische Gleichgewicht über gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu stärken. Ich lade Sie herzlich ein, an diesem Projekt teilzunehmen, denn: Ihre Gesundheit liegt mir am Herzen.

Ihr LHStv. Dr. Peter Kaiser  
Gesundheitsreferent des Landes Kärnten

gesunde gemeinde **INFO**  
Verein Gesundheitsland Kärnten  
[www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at)



# WIR FÜHLEN UNS WOHL!

SEELISCHES WOHLBEFINDEN  
IN GESUNDEN GEMEINDEN

## ZIELE DES PROJEKTS

Vermittlung von Wissen und Information zu folgenden Themenbereichen:

- Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen im Bereich der psychosozialen Gesundheit
- Lebensfreude
- Soziale Kompetenz, Kommunikations- und Konfliktlösekompetenz
- Genussfähigkeit, sowie Entwicklung von gesundheitsfördernden Strategien

### Weitere Auskünfte zum Projekt

Verein „Gesundheitsland Kärnten“  
Hasnerstraße 8, 9020 Klagenfurt  
Tel.: 050 536 31294  
Fax: 050 536 31290  
E-Mail: [office@gesundheitsland.at](mailto:office@gesundheitsland.at)  
[www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at)





**INFO**

[www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at)



## WIR FÜHLEN UNS WOHL!

Dieses Projekt findet im Rahmen der Initiative „Gesunde Gemeinde“ in 25 Gemeinden statt und hat eine Laufzeit von einem Jahr. Nach einem Modulsystem können die Gemeinden aus verschiedenen Interventionen auswählen. Die Vorträge sind kostenlos. Die Workshops oder Kursreihen sind mit einem geringen Selbstkostenanteil durch die TeilnehmerInnen (8-15 Personen) abzudecken.

## AUFGABEN DER GESUNDEN GEMEINDEN

- Zur Verfügung stellen von geeigneten Räumlichkeiten für die Maßnahmen
- Regionales Mitbewerben der Aktivitäten
- Administration der Anmeldungen der TeilnehmerInnen zu Workshops oder Kursreihen
- Fotodokumentation der Maßnahmen

## SEELISCHES WOHLBEFINDEN IN GESUNDEN GEMEINDEN

## TIPPS FÜR SEELISCHES WOHLBEFINDEN

- **Balance finden**  
Versuchen Sie, in Frieden und Einklang mit sich selbst zu sein.
- **Bewusst genießen**  
Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ernst und finden Sie heraus, was Ihnen Freude macht.
- **Kontakte pflegen**  
Das Zusammensein mit wirklichen FreundInnen ist wohltuend, weil man Austausch, Freude und auch Trost darin findet.
- **Unterstützung geben und annehmen**  
„Geteiltes Leid ist halbes Leid“, sagt schon ein altes Sprichwort. Tatsächlich hilft es enorm, Probleme mit anderen zu teilen.
- **Prioritäten setzen**  
Lernen Sie, zwischen „dringend“ und „wichtig“ zu unterscheiden. Wir haben alle nur ein begrenztes Reservoir an Energie, das wir nutzen können. Daher gilt es auch zu unterscheiden, wofür Sie ihre Energien einsetzen.

(Quelle: FGÖ)





Gesundheitsreferent  
Landeshauptmann-Stv. Dr. Peter  
**KAISER**



**Seelisches Wohlbefinden** ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben und eine hohe Lebensqualität. Leider beeinflussen Alltagsbelastungen wie Stress, zwischenmenschliche Probleme oder Zeitdruck unser psychisches Befinden negativ. Umso wichtiger ist es, unserer Seele Aufmerksamkeit und Pflege zu schenken und das seelische Wohlbefinden bereits frühzeitig zu fördern. Hier setzt das innovative Projekt „Wir fühlen uns wohl! Seelisches Wohlbefinden in Gesunden Gemeinden“ an. – Ziel ist es, das seelische Gleichgewicht über gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu stärken. Ich lade Sie herzlich ein, an diesem Projekt teilzunehmen, denn: Ihre Gesundheit liegt mir am Herzen.

Ihr LHStv. Dr. Peter Kaiser  
Gesundheitsreferent des Landes Kärnten

## ZIELE DES PROJEKTS

Vermittlung von Wissen und Information zu folgenden Themenbereichen:

- Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen im Bereich der psychosozialen Gesundheit
- Lebensfreude
- Soziale Kompetenz, Kommunikations- und Konfliktlösekompetenz
- Genussfähigkeit, sowie Entwicklung von gesundheitsfördernden Strategien

### Weitere Auskünfte zum Projekt

Verein „Gesundheitsland Kärnten“  
Hasnerstraße 8, 9020 Klagenfurt  
Tel.: 050 536 31294  
Fax: 050 536 31290  
E-Mail: [office@gesundheitsland.at](mailto:office@gesundheitsland.at)  
[www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at)

