



## SÖCHAU IN BEWEGUNG

Mit dem **Projekt MOVEuencer** wollen wir das Thema „**Bewegung**“ in unserer Gemeinde fördern. **Jung und Alt** werden motiviert, mehr körperliche Aktivitäten in ihren Alltag zu integrieren. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen die Möglichkeiten für Bewegung in unserer Gemeinde präsentieren und individuelle Bewegungsangebote umsetzen.



JOSEF KAPPER  
BÜRGERMEISTER DER GEMEINDE SÖCHAU

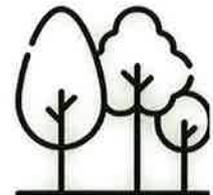
ES GENÜGT NICHT MIT BEIDEN BEINEN IM LEBEN ZU STEHEN. MAN MUSS SIE AUCH IN BEWEGUNG SETZEN.

### DIE BEDEUTUNG VON BEWEGUNG IM ALLTAG

Mehr als **75%** der Steirerinnen und Steirer bewegen sich zu wenig. Zudem hat sich die **COVID-19 Pandemie** negativ auf die Gesundheit der Bevölkerung ausgewirkt. Körperliche Bewegung ist wichtig für ein langes Leben in Gesundheit, denn regelmäßige Bewegung:

- stärkt das Immunsystem,
- steigert die körperliche Leistungsfähigkeit,
- fördert das psychische Wohlbefinden.

Die **Gemeinde** hat dabei eine **wichtige Rolle**: Sie kann **Rahmenbedingungen** schaffen, die Bürgerinnen und Bürger zu mehr **Bewegung im Alltag** motivieren. Zum Beispiel öfters zu Fuß zu gehen oder mit dem Rad zu fahren.



### DIE UMSETZUNG VON MOVELUENCER

Von **wem** und in **welchem Zeitraum** wird das Projekt umgesetzt?

Das Projekt wird durch ein **Team des Instituts für Gesundheits- und Tourismusmanagement** der **FH JOANNEUM** in **Bad Gleichenberg** bis **Juli 2023** umgesetzt.

Wer sind die **Zielgruppen** des Projektes?

Die gesamte Bevölkerung der Gemeinde und im speziellen Kinder, Jugendliche und ältere Menschen.

**Was** erwartet Sie?

- Informationen rund um das Thema Bewegung und zur Gesundheitskompetenz
- Umsetzung einer Fotochallenge um positive Beispiele aus unserer Gemeinde aufzuzeigen
- Organisation von Walking-Treffen
- Umsetzung individueller Bewegungsangebote

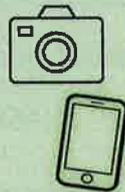
Start: 15.10.2021  
Dauer: 4 Wochen

# Die Fotochallenge

Mit der **MOVEluencer-Foto-Challenge** wollen wir mit Ihrer Hilfe Fotos in der Gemeinde zum Thema Bewegung sammeln. Es geht um Fotos von **Geh- und Radwegen, Plätzen, Straßen, Gassen und Orten**, die Sie **motivieren**, dort körperlich aktiv zu sein. Zum Beispiel zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren.

## SO FUNKTIONIERT'S:

### Schritt 1: Machen Sie ein Foto!



Machen Sie Fotos von Geh- und Radwegen, Plätzen, Straßen, und Orten in unserer Gemeinde.

**Wichtig:** Die Fotos sollen zeigen, warum Sie dort gerne gehen, walken oder radfahren. Bitte beachten Sie, dass Personen auf den Fotos nicht zu erkennen sind.

### WO und in welcher Gemeinde wurde das Foto aufgenommen?

Beispiel: Radweg in Söchau

### WAS ist auf dem Foto zu sehen?

Beispiel: ein gut ausgebauter Radweg

### WIE werden Sie dadurch positiv beeinflusst?

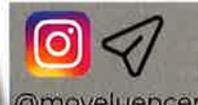
Beispiel: diesen Radweg benütze ich gerne, weil er breit und sicher angelegt ist

### Schritt 2:

Verfassen Sie eine kurze Beschreibung zum Foto!



### Schritt 3: Senden Sie uns Ihre Fotos mit einer kurzen Beschreibung!



Ausgedruckte Fotos oder auch handschriftliche Kommentare können zu Ihrer Gemeinde abgegeben werden!

**Ausgewählte** Fotos kommen **ANONYM** auf Social Media. Mit den Fotos wollen wir auf das Thema „Bewegung“ in unserer Gemeinde **aufmerksam** machen, Mit-Bürgerinnen und Mit-Bürger zu mehr Bewegung im Alltag anregen und die **Gemeinde Söchau in Bewegung bringen**.

### Schritt 4:

Alle Beiträge zur Fotochallenge und zum Projektfortschritt finden Sie auf unseren Social-Media-Kanälen!



Mit der Zusendung Ihrer Fotos erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihr Beitrag anonym auf unterschiedlichen Social-Media-Kanälen (des Projekts und der Gemeinde) veröffentlicht werden darf. Die Einsendungen werden bei mehrfacher Zusendung nur einmal gepostet und wenn notwendig zur Verwendung auf Social Media entsprechend aufbereitet.



Unter allen Teilnehmenden werden **Gutscheine** im Gesamtwert von **€ 150,-** (5 x 30 EURO) verlost!