

**Tulfes ist seit Jänner 2023 eine  
Gesunde Gemeinde.**



Die Gemeinde ist Lebensraum, Arbeitsumfeld  
und Ort des sozialen Zusammenlebens.

**Was macht eine „Gesunde Gemeinde“:**

- wir informieren unsere Bürger\*innen über Gesundheitsthemen (Vorträge, Veranstaltungen...)
- wir gestalten gesunde Lebensbedingungen (barrierefreie Wege, attraktive Plätze, Bewegungs- und Begegnungsorte...)
- wir berücksichtigen etwaiger Auswirkungen auf die Lebensqualität bei neuen Vorhaben (neue Siedlungen, Straßen, Betriebe...)
- wir vernetzen soziale Strukturen (Vereine, Sozial- und Bildungseinrichtungen, Betriebe...)
- wir stärken die sozialen Beziehungen und den Zusammenhalt (soziale Begleitdienste, Unterstützung von Jungfamilien...)
- wir beteiligen unsere Bürger\*innen (offene Arbeitskreise...)
- wir tauschen uns mit anderen Gesunden Gemeinden aus (Regionaltreffen)

In einer „Gesunden Gemeinde“ tut sich viel: Vorträge, Kurse, Workshops, Bewegungstreffen und noch mehr. Damit leisten Gesunde Gemeinden einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Gesundheit in der Tiroler Bevölkerung.

Ziele der „Gesunden Gemeinde“ ist die Erhöhung der Gesundheitskompetenz der Menschen, sowie deren Entwicklung eines Bewusstseins für eine gesunde Lebensweise.



Durch Einbindung der Bürger\*innen und der regionalen Expert\*innen wird für unsere Gemeinde laufend ein individuelles Gesundheitsförderungsprogramm entwickelt. Der Arbeitskreis Gesundheit, der ehrenamtlich das Gesundheitsförderungsprogramm plant und organisiert, setzt sich aus möglichst vielen verschiedenen engagierten Menschen aus der Gemeinde zusammen.

Am 30.01.2023 fand der erste Workshop zur „Gesunden Gemeinde“ statt. Seitdem wurde auch schon aktiv gearbeitet, gemeinsam wurden **erste Schwerpunkte** festgelegt, wovon einige bereits auch schon umgesetzt wurden.



Es wurde eine E-Mailadresse der „Gesunden Gemeinde“ eingerichtet, wo Fragen, Anregungen und Inputs gesendet und bearbeitet werden können. Diese lautet wie folgt:

[gesunde.gemeinde.tulfes@gmail.com](mailto:gesunde.gemeinde.tulfes@gmail.com)

Die Bewohner\*innen kennen die Gemeinde am besten und wissen, was gut läuft und wo der Schuh drückt. Daher sind es vor allem die Bürger\*innen selbst, die sich aktiv in die Gestaltung einer gesunden und lebenswerten Gemeinde einbringen können. Bei Interesse, Fragen, Anregungen sowie Inputs kann eine E-Mail gesendet werden oder man meldet sich direkt im Gemeindeamt.



Ebenso findet man aktuelle Veranstaltungen, Kurse, Workshops u.v.m. der „Gesunden Gemeinde“ nun auch in der **Gem2go App**. Dies ist eine Bürgerservice App, die alle Gemeinden Österreichs in einer App vereint. Sie liefert stets viele Informationen und Neuigkeiten über die Gemeinden.



Da in Tulfes zurzeit nur ein Defibrillator vorhanden ist, welcher sich in der Raiffeisen Bank befindet, wird demnächst noch ein Gerät in der Mittelstation der Glungezerbahn angebracht und weitere werden im Laufe der Zeit im Dorf noch folgen.

**Ein Defibrillator kann Leben retten!!!**



Die aktive Erkundung der Natur bei den **Kräuterwanderungen** stellt für die „Gesunde Gemeinde“ einen großen Mehrwert dar.



Bei dem Streifzug durch die Natur fanden die Teilnehmer heraus, welche Heilpflanzen und Wildkräuter auf dem Weg auf sie warten. Die Teilnehmer rochen, schmeckten und sammelten Wildpflanzen, um am Ende der Wanderung die Wildkräuter sowie ihre Erkennungsmerkmale, Heilwirkungen und kulinarischen Verarbeitungsmöglichkeiten kennenzulernen.

## Alles im Überblick, wo gibt's was?



Im Zuge des Arbeitskreises der „Gesunden Gemeinde“ wurde eine Auflistung aller aktuellen Angebote, die im Dorf besucht werden können, erstellt. (Kindertanzen, Turnen,

Generationenkaffe u.v.m.) dies wird demnächst auf der Gemeindehomepage bei „Gesunde Gemeinde Button“ zu finden sein.



Des Weiteren bietet Tulfes viele regionale Hofläden. Direktvermarktungen sind nicht nur die besten, es sind vor allem die einzigen ehrlichen Wege, um regionalen Erzeugnissen- und somit gesunder Ernährung zu garantieren.

FELIX GOTTHALD  
**MENTAL-FIT PFAD**

JEDE DER 8 STATIONEN ENTHÄLT EINE ÜBUNG UND EINE AUFGABE VON FACHLEUTEN AUS DEN BEREICHEN SPORT UND MENTALE FITNESS. DIESE SIND IN DREI GRUPPEN UNTERTEILT: DEN HELDEN (KINDERGARTEN), DEN KÄMPFERN (VOLKSSCHULE) UND DEN MEISTERN!

ER IST UNSER ERFOLGREICHSTER OLYMPIATEILNEHMER UND BEGLEITET DICH AUF DIESER STATION. FELIX GOTTHALD KENNT DIE HERAUSFORDERUNGEN UND SEIN LÖSUNGSANSATZ WIRD DICH ZUM LÄCHELN BRINGEN.

**GIPFEL**  
**DIE ÜBUNG**

**HELDEN**  
1-3 STÜCK

**KÄMPFER**  
5-8 STÜCK

**MEISTER**  
10-15 STÜCK

1. LIEGE 20 MIN. AUF DEINE HANDFLÄCHEN

2. VERLUCHE NUN DIESE ... ANSCHAUEN!

3. ERHALTE EINE GEHEIME ÜBUNG ÜBER DIE VIDEOANLEITUNG!

VIDEOANLEITUNG!  
SCANNE DEN QR-CODE

EINE INITIATIVE VON: [WWW.PROJEKT-HANDSCHLAG.COM](http://WWW.PROJEKT-HANDSCHLAG.COM)

**AUFGABE**

FELIX ERZÄHLT DIR VON EINEM GEHEIMNISVOLLEN BERG, DER NUR VON EINER FRAU BESTIEGEN WURDE. WARUM NUR SIE IN DER LAGE DAZU GEWESEN IST UND WELCHES GEHEIMNIS SIE MIT SICH TRUG ...? DAS VERRÄT DIR FELIX IN SEINEM BEITRAG.

VIDEOANLEITUNG!  
SCANNE DEN QR-CODE

DER MENTAL FIT PFAD WIRD IHNEN KOSTENLOS ZUR VERFÜGUNG GESTELLT. DIES IST NUR AUFGRUND UNSERER UNTERSTÜTZER UND PARTNER MÖGLICH!

Logo: HUBER  
Logo: Bildungsdirektion TULFES  
Logo: MOUNTAIN

Ebenso wird im Laufe des Jahres ein „**Lehrpfad Mental Fit**“ aufgestellt. Auf acht Schautafeln verteilt, werden die Übungen bildlich dargestellt, um die körperliche und mentale Gesundheit in den Fokus zu rücken und die Gesundheitskompetenz zu stärken.

Körper und Geist fit zu halten ist das Ziel der neuen Initiative „Mental Fit Pfad“

Gesundheit wird dort geschaffen, wo wir uns täglich aufhalten!

Zum Schluss noch ein herzliches Dankeschön an alle Mitwirkenden für die konstruktive Zusammenarbeit, sowie die Planung und Umsetzung der bereits verwirklichten und noch bevorstehenden Projekte.