

Selbstständig und eingebunden alt werden - Praxisleitfaden für Gemeinden



Konsortium:

Factum

B-NK Büro für nachhaltige Kompetenz

Universität Graz

Klimabündnis Österreich

2026

unterstützt von




ÄRZTINNEN FÜR EINE
GESUNDE UMWELT



Dieses Projekt wurde aus Mitteln der FFG gefördert (www.ffg.at).
Die FFG ist die zentrale nationale Förderorganisation und
stärkt Österreichs Innovationskraft.



 Bundesministerium
Innovation, Mobilität
und Infrastruktur

Worum geht es?

Immer mehr Menschen erreichen ein hohes Lebensalter und möchten möglichst lange selbstständig, gesund und gut eingebunden in ihrer Gemeinde leben. Gleichzeitig stellen Einsamkeit, Pflegebedarf und zunehmende Hitze viele Gemeinden vor neue Herausforderungen.

Die gute Nachricht: Gemeinden können viel zu Lösungen beitragen - oft mit einfachen Maßnahmen und ohne große zusätzliche Ressourcen.

Dieser Praxisleitfaden zeigt, wie Gemeinden:

- die Lebensqualität älterer Menschen verbessern,
- soziales Eingebundensein stärken,
- Gesundheit fördern und
- ihre Infrastruktur klimafit und zukunftsorientiert gestalten können.

Dabei gilt: Das Rad muss nicht neu erfunden werden. Vieles ist bereits vorhanden und kann gezielt weiterentwickelt werden.



Selbstständig und eingebunden alt werden als Ziel, Foto: T. Werchota

Wie profitieren Gemeinden davon?

Maßnahmen für ein gutes Leben im Alter bringen Vorteile für die gesamte Gemeinde:

- Mehr Lebensqualität für ältere und jüngere Menschen
- Stärkere Nachbarschaften und weniger Einsamkeit
- Attraktive öffentliche Räume, die gerne genutzt werden

- Gesundere Bevölkerung und langfristige Entlastung sozialer Systeme
- Zukunftsfitte Gemeinde, die auf den demografischen Wandel und Klimawandel vorbereitet ist

Was können Gemeinden tun?

Erfolgreiche Gemeinden setzen mit einigen wenigen, aber wirkungsvollen Maßnahmen an:

- 1. Bestehendes nutzen und weiterentwickeln:** Viele Angebote und Strukturen gibt es bereits. Kleine Anpassungen können große Wirkung haben.
- 2. Ältere Menschen einbeziehen:** Die Bevölkerung weiß am besten, was vor Ort gebraucht wird. Beteiligung sorgt für bessere und treffsichere Lösungen.
- 3. Öffentliche Räume klimafit und barrierefrei gestalten:** Schatten, Sitzgelegenheiten und barrierefreie Wege machen den Alltag auch bei Hitze leichter.
- 4. Begegnung im Alltag ermöglichen:** Niederschwellige Treffpunkte und Aktivitäten stärken Nachbarschaft und beugen Einsamkeit vor.
- 5. Informationen einfach zugänglich machen:** Angebote müssen leicht auffindbar und verständlich sein, sowohl digital als auch analog.



Eingebunden sein bei Lösungsentwicklung; Foto: T. Werchota

Der Weg zur Umsetzung in 5 einfachen Schritten

Es gibt nicht den einen richtigen Weg. Dieser Leitfaden zeigt einen möglichen Ablauf, der sich in der Praxis bewährt hat.



1. Verstehen: Wie geht es den Menschen vor Ort?

- Gespräche führen oder kurze Befragungen durchführen
- Wichtige Themen erkennen (z. B. Mobilität, Einsamkeit, Hitze)
- Erste Schwerpunkte festlegen

2. Sammeln: Was gibt es schon?

- Bestehende Angebote und Orte sichtbar machen
- Stärken und Lücken identifizieren
- Bestehende Initiativen, Angebote, Vereine etc. einbinden

3. Ideen entwickeln: Was braucht es zusätzlich?

- Gemeinsam mit der Bevölkerung Lösungen sammeln
- Auf einfache, umsetzbare Ideen fokussieren
- Bestehendes weiterdenken statt neu erfinden

4. Umsetzen: Wer macht was?

- Zuständigkeiten klären
- Mit kleinen, realistischen Maßnahmen starten
- Kooperationen nutzen (Vereine, Initiativen etc.)

5. Dranbleiben: Weiterentwickeln und anpassen

- Erfahrungen sammeln und auswerten
- Maßnahmen bei Bedarf anpassen
- Schrittweise ausbauen



Gemeinsamer Weg zur Umsetzung, Foto: T. Werchota

Praktische Instrumente aus dem Projekt „PARADIES“ wie eine Fragebogen-Vorlage oder Maßnahmensammlung stehen auf der Webseite zur Verfügung:

www.klimabuendnis.at/angebote/paradies-selbststaendig-und-eingebunden-alt-werden-in-der-gemeinde



Impressum

Zitiervorschlag: Füssl, Elisabeth; Ausserer, Karin; Zafarani, Saghi; Sattler, Matteo; Meier, Arne; Knoll, Bente; Dolzer, Anna; Kastner, Elke (2026). *Selbstständig und eingebunden alt werden – ein Praxisleitfaden für Gemeinden. Kurzversion*. PARADIES Projekt (FFG-Projektnummer 904587). Fördernde Organisation FFG. URL: <https://www.klimabuendnis.at/angebote/paradies-selbststaendig-und-eingebunden-alt-werden-in-der-gemeinde>

Für den Inhalt verantwortlich: PARADIES-Konsortium bestehend aus FACTUM-Apptec Ventures GmbH (Konsortialführung), Büro für nachhaltige Kompetenz B-NK GmbH, Institut für Bewegungswissenschaften, Sport und Gesundheit – Karl-Franzens-Universität Graz; Klimabündnis Österreich

Kontakt bei Fragen: Klimabündnis Österreich, Prinz-Eugen-Straße 72, 1040 Wien

Fotografie: Thomas Werchota, PARADIES