

Bald kommt STUPSI

STUPSI ist die Gesundheits-App für ältere Menschen. Sie wurde in den letzten Monaten eigens für und mit älteren Personen entwickelt und soll diese zu einem gesundheitsbewussteren Verhalten an-stupsen.

Bei STUPSI steht die Verknüpfung von virtueller und realer Welt im Zentrum. Die App soll die Kommunikation und das Kennenlernen neuer Personen fördern und zu Verbesserungen in drei wichtigen Gesundheitsbereichen führen. Die Entwicklung von STUPSI erfolgte durch das Zentrum für angewandte Spieleforschung der Donauuniversität Krems in Zusammenarbeit mit dem Waldviertler Kernland, NÖ Regional und Treffpunkt Bibliothek.

„Zu Beginn der Entwicklung, im Juni 2019, wurden über 60 Personen aus der Zielgruppe befragt und deren Wünsche, Bedenken und Anforderungen erhoben. Diese Interviews stellten die Basis für die Entwicklung dar“, zeigt sich Projektleiterin Doris Maurer (GF Waldviertler Kernland) von der Mitarbeit der älteren Menschen begeistert.

Bei der Konzeption wurde darauf geachtet, dass keine Anmeldung mittels Mailaccount erforderlich ist. Auch stand eine einfache Bedienung im Vordergrund. STUPSI regt an, unterschiedliche Aktivitäten im Bereich körperliche Gesundheit, geistige Gesundheit und soziale Teilhabe durchzuführen, ohne dabei Leistungsvorgaben zu machen. Jeder kann sich persönlich passende Ziele setzen. STUPSI regt z.B. an, dass man spazieren geht. Ob man dabei 2.000 oder 10.000 Schritte geht, kann jeder nach seinen Möglichkeiten selbst entscheiden. Wichtig ist, aktiv zu werden.

### **Testen Sie STUPSI vorab**

Neugierig geworden, was STUPSI noch alles kann? Dann melden Sie sich mit Ihren Freunden oder Kollegen bei uns: [office@waldviertler-kernland.at](mailto:office@waldviertler-kernland.at). Das Team von STUPSI sucht derzeit Gruppen von Personen, die STUPSI gerne vor der breiten Einführung testen möchten. Gruppengröße und Alter sind zweitrangig, wichtig ist, dass Sie Spaß am Testen von neuen Möglichkeiten haben und gemeinsam einen gesünderen Lebensstil erreichen möchten.

STUPSI ist Teil des Projekts „Digital, gesund altern“, welches vom Fonds Gesundes Österreich im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft“ unterstützt wird. Ziel der Initiative ist es, besonders ältere Personen zu einem gesünderen Lebensstil zu animieren und ihre Gesundheitskompetenz zu steigern. Umgesetzt wird das Projekt „Digital, gesund altern“ in den 14 Gemeinden des Waldviertler Kernlands.

Foto: Claus Schindler

Das Projektteam freut sich schon auf die vielen Anmeldungen! Regine Nestler und Elisabeth Höbartner-Gußl vom Waldviertler Kernland, Paul Schachenhofer von der NÖ Regional, Simon Wimmer von der Donau Uni Krems, Projektleitung Doris Maurer vom Waldviertler Kernland, Christoph Schönsleben von Treffpunkt Bibliothek, Natali Denk von der Donau Uni Krems und Obmann des Waldviertler Kernlands Bgm. Christian Seper