

STUPSI – die neue Gesundheits-App im Waldviertler Kernland

STUPSI wurde mit Menschen über 60 entwickelt. Sie macht den Einstieg in die digitale Welt attraktiver, „stupst“ zu einem gesundheitsbewussten Verhalten an und bringt Menschen im echten Leben zusammen.

Mit STUPSI kann man Ziele erstellen, die die körperliche, geistige und soziale Fitness fördern. Freunde, die ebenfalls STUPSI nutzen, können zu gemeinsamen Zielen eingeladen werden, z.B. im nächsten Monat 30-mal spazieren zu gehen. Erledigte Aktivitäten können Sie abhaken und haben so Ihr Gesundheitsverhalten täglich im Blick.

Unter der Rubrik „Neuigkeiten“ werden jede Woche interessante Artikel veröffentlicht, Tipps gegeben oder Termine angekündigt. STUPSI verarbeitet keine persönlichen Daten und ist absolut kostenlos. Die App ist für das Smartphone konzipiert, funktioniert aber auch am PC oder am Laptop.

Probieren Sie es einfach aus, unter www.stupsi.at. Oder lassen Sie sich in einem Smart-Café in die App einführen und lernen Sie weitere nützliche Funktionen Ihres Smartphones kennen. Die Teilnahme bei den Smart-Cafés ist kostenlos.

Smart-Cafés im September

- Di, 14.09., Teichstüberl, 3525 Sallingberg, ab 15 Uhr
- Mi, 15.09., GH Enne, 3613 Els, ab 13 Uhr
- Fr., 24.09., Bibliothek St. Johann, 3611 Gr. Heinrichschlag, ab 17 Uhr

Wenn Sie sich vorstellen können, ältere Menschen beim Einstieg in die digitale Welt zu unterstützen, werden auch Sie Handybegleiter*in! Für nähere Informationen melden Sie sich bei Regine Nestler: r.nestler@waldviertler-kernland.at oder 02872/2007940

Wir freuen uns auf Sie!