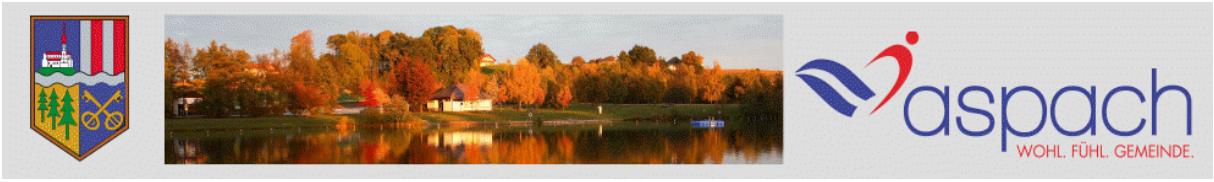



GESUNDE GEMEINDE ASPACH

Gesundes Oberösterreich

AKL Gurtner Georg , 5252 Aspach, Im Lerchenfeld 3 – email: ggurtner@aon.at – Tel: 0676/3229024

# Tätigkeitsbericht 2016

(abrufbar unter www.aspach.at/gesundheit/gesunde gemeinde)

**Gesundheit bekommt man nicht im Handel,
sondern durch den Lebenswandel.**

Sebastian Kneipp (1821 - 1897), deutscher Naturheilkundler und katholischer Theologe

## Nov. 2015 – 20. Jänner 2016 FIT DURCH DEN WINTER –Trainings 1 Teil

…und weiter geht`s. Auch im neuen Jahr sind wir wieder aktiv und stärken unseren Körper.

Rudi und Günther und Peter mit Lena…
bei der Koordinationsübung mit dem Ball.

Diese Körperspannungsübungen haben´s in sich…
Hannes hat sich scheinbar zu sehr verausgabt.

**Da sind sie; die fittesten AspacherInnen und darüber hinaus.**

## 5.Jän 2016 Jahres-Treffen der Gesunden Gemeinden Aspach-Höhnhart-Rossbach- St.Veit/I.

Das alljährliche Treffen fand heuer in Aspach – Anna´s Treff statt und stand wiederum im Zeichen von gemeinsam zu planende und durchzuführende Aktivitäten. Da der Jahresschwerpunkt 2016-2017 GESUND IM LEBEN STEHEN – Vorbeugung vor Krebserkranken steht, wurde ein Vortrag über dieses Thema fixiert. Dazu konnte einer der namhaftesten Krebsspezialisten Österreichs, Hr. Univ. Prof. Prim. Dr. Josef Thaler (Prim. der Interne IV vom Klinikum Wels gewonnen werden. Hr. Prim. Dr. Thaler ist auch Vorsitzender der OÖ Krebshilfe und es kann als Erfolg gesehen werden ihn als Referenten gewonnen zu haben.

Der Vortrag wird daher am Donnerstag den 15.Sept. 2016 um 19:30 Uhr im Revital Gesundheitszentrum Aspach stattfinden.

## ab 15. Jän. 2016 Fit durch den Winter 2 Teil

… weiter geht´s. Wir können gar nicht mehr aufhören – so toll fühlen wir uns.

## 25.Feb. 2016 Vortrag - GESUND IM LEBEN STEHEN - in Linz/D.

Unter diesem Titel stand der Vortrag zum diesjährigen Thema KREBS – Erkrankung

Dabei wurde der Begriff Krebs erklärt und ebenso der Umgang mit ihm. Dabei kommen hochkarätige Experten zu Wort. U.a. Univ. Prof. Prim. Dr.Thaler der erklärte welche Risikofaktoren eine Krebserkrankung begünsten, aber auch den Umgang mit diesem Thema.

Univ. Doz. Prim. Dr. Ansger Weltermann referiert über die Therapiemöglichkeiten und erklärte dass es in den letzten Jahren Quantensprünge in den Behandlungsmöglichkeiten gab.

OA Dr.Zoidl, der als Leiter der Palliativstation im KH der Barmherzigen Schwestern in Linz tätig ist, erzählte aus seinen Erfahrungen im Umgang mit unheilbar Kranken, die jedoch trotz der Diagnose Krebs noch ein lebenswertes Leben haben können.

EINLADUNG

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE **OBERÖSTERREICH**

Gesundes Oberösterreich

Abteilung Gesundheit und OÖ Krebshilfe

laden ein zur

Veranstaltung zum Jahresschwerpunkt

## „Gesund im Leben stehen“

**Freitag, 26. Februar 2016, 17:00 Uhr**

Redoutensäle Linz, Promenade 39, 4020 Linz

### PROGRAMM

Ab 16:00 Uhr Eintreffen der Gäste und Anmeldung

17:00 Uhr Begrüßung und Moderation
Barbara Rohrhofer, OÖ Nachrichten

Ansprache
LAbg. Mag.ª Dr.ⁱⁿ Elisabeth Manhal

### EXPERTENSTATEMENTS

Was ist Krebs – Wissen ersetzt Angst
Prim. Univ.-Prof. Dr. Josef Thaler
Vorstand Abteilung für Innere Medizin IV des Klinikum Wels
Präsident der Krebshilfe Oberösterreich

Vorsorgen durch einen gesunden Lebensstil
Prim. Univ-Prof. Dr. Josef Thaler
Vorstand Abteilung für Innere Medizin IV des Klinikum Wels
Präsident der Krebshilfe Oberösterreich

Früherkennung als Chance
Univ.-Doz. Dr. Peter Schrenk
Leiter Brust-KompetenzZentrum AKH Linz
Past-Präsident sowie Vorstandsmitglied der Krebshilfe Oberösterreich

Behandlungskonzepte heute
Prim. Univ.-Doz. Dr. Ansgar Weltermann
Vorstand Interne 1 – Hämato-Onkologie Krankenhaus der Elisabethinen Linz
Vize-Präsident der Krebshilfe Oberösterreich
Univ.-Doz. Dr. Peter Schrenk
Leiter Brust-KompetenzZentrum AKH Linz
Past-Präsident sowie Vorstandsmitglied der Krebshilfe Oberösterreich

Nachsorge und Beratung – wichtige Schritte zum Gesund werden
OA Dr. Johann Zoidl
Leiter Palliativstation Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz
Schriftführer der Krebshilfe Oberösterreich
Gisela Moser MSc
Beratungsstellensprecherin der Krebshilfe Oberösterreich

Ab 19:00 Uhr Abendbuffet

Hier Univ.Prof. Prim. Dr. Thaler bei seinem Referat

Univ. Doz. Prim. Dr. Ansger Weltermann, ein ausgesprochen kompetenter und sympatischer Arzt bei seinem Referat über Therapiemöglichkeiten.

Als Vertreter der Gesunden Gemeinde Aspach waren Fr. Ulli Junger, Georg Gurtner und Sieglinde Buchner bei dieser interessanten Veranstaltung.

An diesem Tag konnte auch der geplante Vortrag mit Univ.Prof. Prim.Dr.Thaler fixiert werden.

## 30. April 2016  Familien – Radwandertag entlang des Inn nach Schärding

An diesem sonnigen Samstag brachen  14 Erwachsene und Kinder zu einer erlebnisreichen und schönen Radtour nach Schärding auf.  Um für den Fall, dass jemanden die Kräfte vorzeitig verlassen, gewappnet zu sein, begleitete uns Martin Ebner mit seinem Fahrzeug samt Anhänger. Er versorgte uns auch auf dem Weg mit Getränken und Stärkungsmittel  (Schnäpse und Liköre). Ein herzlichen Dank dafür , lieber Martin.

Der Weg führte uns entlang des Römerradweges von Aspach nach Au und dann entlang der Waldzeller Ache in Richtung Altheim wo wir eine erste kleine Rast einlegten. Die Jüngsten Teilnehmer (Jonas Baumgartner und Luca Gurtner ) waren mit  Ihren 7 Jahren  äußerst ausdauern und fuhren brav die Tour mit. Während Luca ein paar Teilstücke ausließ fuhr Jonas die ganze Strecke durch. Bravo euch zwei!!

Gerhard und Ferdl sind noch voller Vorfreude…

Luca und Dana ziehen Ihre Spuren Richtung Au

In Au stießen  Baumgartner Jonas und seine Mama Gabi zu uns, und weiter ging`s in Richtung Altheim.

1 Raststation Altheim –Martin Ebner wartete schon auf uns. Alle sind noch top fit und voller Tatendrang.

In Kirchdorf am Inn wurde ein Mittagsrast eingelegt und zu Mittag gegessen.

1 Etappe in Kirchdorf/I ist geschafft. Hier stärken wir uns mit einen Mittagessen.

Gabi und Dana ganz entspannt bei einem Plausch…

Hier wartet die „schnelle Truppe“ auf die „Nachzügler“… Der Inn gibt schon eine sehr tolle Kulisse ab!

Lea und Magdalena schauen hier noch ganz frisch und motiviert…

Hier in Obernberg, kurz vor der Grenze, werden noch schnell ein paar Stamperl „Turbobooster“ getrunken um die 2 Etappe zu schaffen.

Außerdem ist die Gefahr von der Polizei erwischt zu werden nicht mehr sehr groß … Die deutsche Grenze ist nur noch ein paar Meter entfernt.

Hier geht´s auf der Bayrischen Seite weiter…

Luca und Jonas fahren ganz brav und ausdauern mit.

Das „Pferd“ von Sepp wiehert schon, aber er hat es scheinbar gut im Griff…

Gerhard scheint´s zu gefallen…

Jetzt haben´s wir geschafft. Wir sitzen in Schärding am Stadtplatz, müde aber glücklich es geschafft zu haben und stärken uns mit dem was die Gastronomie zu bieten hat.

Luca schaut skeptisch die „komische Frau ähh Mann“ an und überlegt: „ Was der/die wohl will?“.

Ferdl, Franz und Sepp sind froh es  geschafft zu haben.

Aber,  gleich geht´s mit dem Bus nach Hause.

Ein super-schöner Rad-Wandertag geht zu Ende, alle waren begeistert vom Wetter, dem tollen Panorama entlang des Inn und dem Gefühl etwas Tolles geleistet zu haben. Beeindruckend war die Ausdauer und die Motivation der Jugend. Respekt!!

**Ein Dank an alle die mitgemacht haben, vor allem unserem „Servicemann“ Martin Ebner.**

## 28.April 2016 Das Wunder Mensch - Besuch der Hebamme im Kindergarten Aspach

**„Wachsen und sich entwickeln“**
Zu diesem Thema besuchte die Hebamme Michaela Baischer unseren Kindergarten.
Den Kindern wurde die Entstehung, die Entwicklung im Mutterleib und die Geburt eines Menschen auf sehr kindgerechte, verständliche Weise näher gebracht.

Die Gesunde Gemeinde Aspach, hat dieses Projekt finanziell unterstützt.

## 15. Juli 2016 Gesunde Jause für den Ferien-Kindergarten

Im Rahmen des Ferien-Kindergarten wird den Kindern, neben Spiel und Spaß auch das wichtige Thema „Gesundes Essen“ in Form der Gesunden Jause vermittelt. Die Pädagoginnen Katharina Zeilinger und Eva Berger haben dazu jeden Mittwoch gemeinsam mit den Kindern Obst und Gemüse als Jause vorbereitet.

Diese wichtige Arbeit wurde von der GG Aspach finanziell unterstützt.

## 15. Sept. 2015 KREBSVORTRAG - WISSEN IST BESSER ALS ANGST

Am Donnerstag den 15. Sept. 2016 fand im Gesundheitszentrum Revital Aspach ein Vortrag zum Thema **Krebs - Wissen ist besser als Angst** statt. Als Referent konnte der renommierte und international anerkannte Krebsspezialist und Präsident der OÖ Krebshilfe, Hr. Univ. Prof. Prim. Dr. Josef Thaler vom Klinikum Wels-Grieskirchen gewonnen werden.

Beginn war um 19:30 Uhr

Im Anschluss konnten Fragen an den Referenten gestellt werden.

AKL Gurtner Georg konnte an diesem schönen Abend ca. 60 interessierte Personen zu diesem sehr interessanten Vortrag im Revital Aspach begrüßen. Nach den Einleitungsworten und Begrüßungsworte durch den Hausherrn Dr.Gerhard Beck zeigte Univ.Prof. Prim.Dr.Thaler anhand einer Powerpoint-Präsentation die Risikofaktor die vermehrt zu Krebserkrankungen führen können, auf. Als einer der Krebsauslöser wird das Rauchen, sowohl aktiv als auch passiv, beschrieben. Als Prävention wir neben der Vermeidung der Risikofaktoren ausreichend Bewegung im Alltag (mind. 3 x 20 min. pro Woche) genannt.

Weiters wurden die Therapiemöglichkeiten aufgezählt, wobei der Immuntherapie eine immer größere Rolle als Behandlungsmethode zukommt. Aber auch die Strahlungstherapie wird immer effektiver, da diese sehr gezielt auf die vom Krebes befallenen Bereiche eingesetzt werden kann.

Auch aus dem Publikum kamen viele sehr interessante Fragen, vorwiegend von Menschen die bereits an Krebs erkrankt sind oder waren. Aber auch Viele die in ihrer unmittelbaren Umgebung (Familie, Freundeskreis,etc.) Menschen mit Diagnose Krebs haben.

Abschließen kann man sagen, dass trotz der eher geringen Besucherzahl ein überaus interessanter und vom Publikum sehr geschätzter Vortrag stattfand.

Der Vortrag wurde wieder in Kooperation mit den 4 Gemeinde abgehalten, wobei der AK Höhnhart als Veranstalter fungierte.

Ich danke allen Besuchern und allen die aktiv mitgeholfen haben, diesen interessanten Vortrag zu organisieren.

## 24.Sept. 2016 Start Outdoor-Training im Revital Aspach

11 eifrige TrainiererInnen haben sich auch diesmal wieder zum Outdoortraining angemeldet, das vom bewährten Trainer Jan Kotrch geleitet wird. Neben Koordinationsübungen (Gleichgewichtsinn) wird auf die Kräftigung der Muskulatur und Ausdauer wert gelegt. Wobei das Training so ausgelegt ist, dass jede(r) , egal welchen Fitnessstatus er/sie hat, mitmachen kann.

Die Teilnehmer … Einige bereits seit 6 Jahren.

nicht am Foto: Mandl Andrea, Ratzinger Franz, Reichinger Ferdinand, Fotograf Gurtner Georg

Vor Beginn der Übung – hier lächelt Hans noch…

Die Übungen mit dem Medizinball haben´s in sich….

Ferdl und Georg lauschen dem Trainer. Was wird denn das wieder…

Brigitte denkt sich –hoffentlich krieg ich den Knoten wieder auf…

Hans bei der Dehnungsübung… noch kann er grinsen… Das sieht ja aus, als ob sie komplett fertig sind, aber das Bild täuscht. Dies ist Teil der Wirbelsäulengymnastik

Was hier so entspannt aussieht, ist ein Bauchmuskeltraining…

ein Zirkeltraining hat schon was für sich. Wie sagt Hans? …was dich nicht umbringt, macht dich nur härter“

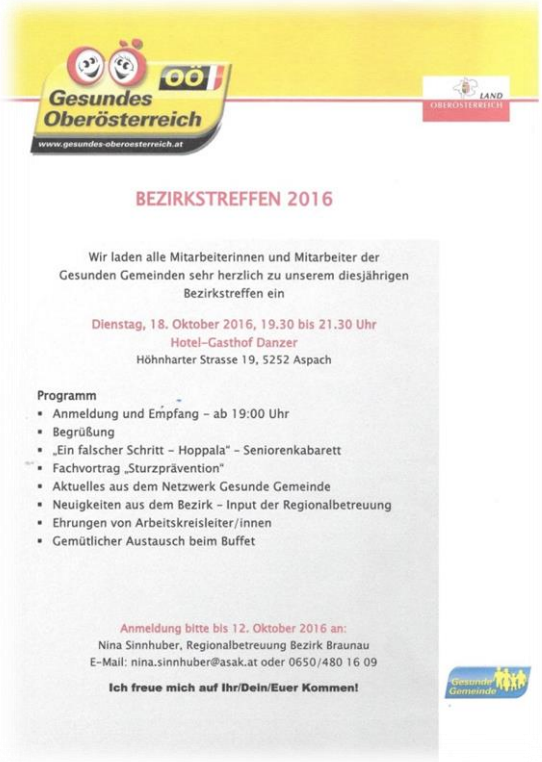
Da wird gestrampelt und geschwitzt…

….hier gehoben und gezogen was das Zeug hält.

## 18.Oktober 2016 Bezirkstreffen der Gesunden Gemeinden in Aspach

In Zusammenarbeit mit der Regionalbetreuerin Fr. Nina Sinnhuber konnten wir das diesjährige Bezirkstreffen nach Aspach holen.

Im Veranstaltungszentrum-Gasthof Danzer konnten neben den zahlreichen Arbeitskreisen des Bezirkes, der Verantwortliche des Netzwerkes Gesunde Gemeinden Hr. Dr. Heinz Gmeiner sowie ein Seniorenkabarett und den Sportwissenschaftler Hr. Peter Christian Mayr Bsc der den Vortrag „Sturzprävention“ hielt, begrüßen. Es waren rd. 100 Personen der Einladung gefolgt.


Gesundes Oberösterreich
www.gesundes-oberoesterreich.at

BEZIRKSTREFFEN 2016

Wir laden alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesunden Gemeinden sehr herzlich zu unserem diesjährigen Bezirkstreffen ein

Dienstag, 18. Oktober 2016, 19.30 bis 21.30 Uhr
Hotel-Gasthof Danzer
Höhnharter Strasse 19, 5252 Aspach

Programm
- Anmeldung und Empfang – ab 19:00 Uhr
- Begrüßung
- „Ein falscher Schritt – Hoppala“ – Seniorenkabarett
- Fachvortrag „Sturzprävention“
- Aktuelles aus dem Netzwerk Gesunde Gemeinde
- Neuigkeiten aus dem Bezirk – Input der Regionalbetreuung
- Ehrungen von Arbeitskreisleiter/innen
- Gemütlicher Austausch beim Buffet

Anmeldung bitte bis 12. Oktober 2016 an:
Nina Sinnhuber, Regionalbetreuung Bezirk Braunau
E-Mail: nina.sinnhuber@asak.at oder 0650/480 16 09

**Ich freue mich auf Ihr/Dein/Euer Kommen!**

Nach der Begrüßung durch Fr. Sinnhuber stellte Hr.Gurtner die Gemeinde Aspach mit einem Video vor und ergänzte dieses mit aktuellen Daten und Fakten.

Im Anschluss spielte das Seniorenkabarett „Ein falscher Schritt – Hoppala“ in dem auf Sturzsituationen hingewiesen wurde um diese im Alltag zu vermeiden.

Der Sportwissenschaftler Hr. Peter Christian Mayr Bsc zeigte in seinem Vortrag mit welch einfachen Übungen die Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit gestärkt und dadurch Stürze reduziert bzw. verhindert werden können.

Hr. Dr. Gmeiner referierte über Aktuelles aus dem Netzwerk Gesunde Gemeinde ua. den neuen Jahresschwerpunkt „Sicher auf Schritt und Tritt“.

Fr.Sinnhuber von der Regionalbetreuung referierte über die Arbeitskreise und deren Arbeit im Bezirk. Es konnten mittlerweile von den insgesamt 46 Gemeinden 43 als Gesunde Gemeinde gewonnen werden.

Als letzter Tagesordnungspunkt stand die Ehrung langjähriger Arbeitskreisleiter auf dem Programm.

**Für 5 jährige Tätigkeit wurde**

Fr. Eleonore Bendlinger aus Pfaffstätt

Fr. Anneliese Rusch aus St.Pantaleon

Hr. Georg Gurtner, Aspach

und für

**15 jährige Tätigkeit**

Fr. Mag. Helga Danner aus Haiermoos geehrt.

Im Anschluss an die Veranstaltung wurde zum „Gesunden Buffet“ geladen und dabei wurden auch Kontakte zwischen den Arbeitskreisen geknüpft.

Abschließend möchte ich mich noch bei der Bezirksbetreuerin Fr. Nina Sinnhuber für die Ausrichtung der Veranstaltung bei uns in Aspach bedanken und Ihr für die großartige Moderation des Abends gratulieren.

Ich denke, wir konnten uns an diesem Abend wiederum sehr gut präsentieren. Dies lassen, zumindest, die positiven Meldungen darauf schließen…

## Ab November 2016 Obst-Apfeltag in der NMS Aspach

Auch in diesem Jahr wollen wir den Obst bzw. Apfeltag an der NMS Aspach finanziell unterstützen. Die NMS Aspach legt ja bereits seit einigen Jahren großen Wert auf gesunde Ernährung, und bietet speziell in den Herbst/Wintermonaten regionales Obst den Schülern zur freien Entnahme an. Die Gesunde Gemeinde Aspach unterstützt diese Aktion mit € 100,00.

## Jänner – Dezember 2016  Stammtisch f. pflegende Angehörige

Auch in diesem Jahr wurde der Stammtisch f. pflegende Angehörige 1 x monatlich durchgeführt. Unsere engagierte Stammtischleiterin Fr. DGKS Ratzinger Michaela versuchte auch diesmal wieder durch interessante Themenwahl oder Exkursionen zu div. Einrichtungen (Palliativstation, Fa. Neumann Sanitätshaus, etc.) den teilnehmenden Personen Antworten auf Fragen zu geben. Oder auch nur in gemütlicher Atmosphäre beisammen zu sein und für ein paar Stunden von den Problemen abzuschalten.

Ich danke Fr.Ratzinger sehr herzlich für ihre gute Arbeit und lade ALLE die das Thema Pflegende Angehörige betrifft, an den Zusammenkünften teilzunehmen. Diese sind jeweils am **ersten Mittwoch jeden Monats um 19:30 Uhr im GH Danzer in Aspach**. Derzeit sind zwischen 3 und 8 Personen regelmässig bei den Treffen. Das ist lt. Bezirksbetreuung ein sehr guter Wert, da viele Betroffene noch immer es scheuen Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ich danke allen die an den Veranstaltungen teilgenommen haben und hoffe auch im neuen Jahr auf rege Teilnahme.

AKL Gurtner Georg