



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

Tätigkeitsbericht 2017

(abrufbar unter www.aspach.at/gesundheit/gesunde_gemeinde)

Erst wenn du krank bist, weißt du die Gesundheit zu schätzen!

Nov. 2016 – Jän. 2017 FIT DURCH DEN WINTER Teil 1

... bereits zum siebten Mal geht`s in`s Fit durch den Winter Training und alle sind mit Begeisterung dabei.



..während sich die eine Gruppe erholt, „power“ sich die andere aus.



Unsere Powerfrauen sind super drauf...

...während hier alle schon „fertig“ sind.



die Springübung hatte es in sich...



hier geht's gemütlicher ab, hier gibt nur Dehnungsübungen



Ein Kick im Anschluss ans Training darf nicht fehlen!



hier laufstarke Männer-Power...



Das waren Sie, die fleißigen TrainiererInnen... gleich geht's weiter mit dem 2 Teil.

5. Jänner 2017 Jahresplanungsgespräch mit den 4 Gesunden Gemeinden

Wie auch in den letzten Jahren, trafen sich die 4 Kooperationsgemeinden Aspach – Höhnhart – Rossbach und St.Veit/l. um über das Programm für 2017 zu reden und gemeinsame Ziele zu definieren. So soll im Herbst ein medizinischer Vortrag organisiert werden, wobei das Thema erst festgelegt werden muss.

Jänner – März 2017 FIT DURCH DEN WINTER TEIL 2



Während „Fuxi“ noch lächelt....



...kämpfen Katrin und Christine mit der Schräge



Während Rudi und Peter ihre Rückenmuskeln trainieren, versuchen Ferdl und Georg ihre Beweglichkeit zu verbessern.



Hier schaut unser 1st Commander Hermann noch frisch aus – nach dem Sprossensteigen war's dann nicht mehr so fein...



Hier der Großteil der „harten Trainierer“ – ein Teil war leider schon ausgefallen... ääh, verhindert!



Auch das Gemütliche darf nicht fehlen. Nach einem harten Trainingsabend vergönnen wir uns noch ein oder zwei Bier...

29. März 2017 Validation – Umgang mit Demenzkranken

Am Mittwoch den 29. März fand im GH Danzer in Aspach ein Vortrag über den Umgang mit Demenzkranken statt.



Organisiert wurde dieser Vortrag vom Stammtisch für pflegende Angehörige Fr. DGKS Ratzinger Michaela.

Ein Danke an alle die bei der Organisation mitgeholfen haben – und ein Danke an alle Teilnehmer.

Die stets steigende Teilnehmeranzahl zeigt, wie wichtig dieses Angebot für jene ist, die diese schwere und oft unbedankte Arbeit leisten.

6. April 2017 Übergabe Kompressor an NMS ASPACH

Nachdem bei den FIT DURCH DEN WINTER Trainings auffiel, dass die Bälle in der Turnhalle nicht immer ausreichend aufgepumpt sind, bot der AKL Gurtner der NMS Aspach an, den Ankauf eines Kompressors zu finanzieren. Die Direktorin Fr. Österbauer Marianne und der Turnlehrer Hr. FL Berrer Helmut waren über dieses Angebot sehr erfreut organisierten den Ankauf. Der AK der Gesunde Gemeinde Aspach finanzierte diesen mit € 150,00.



19. April 2017 Verleihung des Qualitätszertifikates in Linz/D.

Bereits zum Dritten Mal war die Gemeinde Aspach zur Verleihung des Qualitätszertifikates nach Linz geladen. Entsprechend den Richtlinien hat jede teilnehmende Gemeinde im Qualifizierungszeitraum von 3 Jahren Maßnahmen zur Hebung bzw. Implementierung der Volksgesundheit zu setzen. Dies können Aktivitäten im Bewegungs- und Ernährungsbereich oder Vorträge über Gesundheitsthemen und Themen der psychosozialen Gesundheit (Vorträge über Burn-out, Raucher-Entwöhnungsseminare, etc) sein.



Der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Aspach beteiligt sich ja bereits seit 2011 an dieser Qualitätszertifizierung. So wurden Projekte wie Gesunder Kindergarten oder Gesunde Küche sowie Gesunde Schulen mit initiiert, um das Thema Ernährung und Themen der Gesundheit und Soziales bei den Kindern und Jugendlichen in den Fokus zu bringen. Aber auch der Ankauf von

regionalen Obst für die Schulen (gesunde Schuljause) und der Ankauf von ergonomischen Sesseln für den Kindergarten wurden mitfinanziert. Neben Fachvorträgen über Gesundheitsthemen (Herzerkrankungen, Bewegungsapparat Knie bis zum Thema Krebs) stellen ganzjährige Bewegungsaktivitäten wie Fit durch den Winter, Outdoor-Training, Familien-Radtouren bis Nordic Walken den Jahresschwerpunkt dar.

Ein ganz wichtiger Bereich stellt jedoch der Stammtisch für pflegende Angehörige dar. Dieser wird geleitet von Fr.DGKS Ratzinger Michaela und soll Hilfestellungen und Tipps bei der Pflege geben. Aber auch die Möglichkeit in geselliger Atmosphäre und im Kreise von „Betroffenen“ ein offenes Gespräch zu führen, kann helfen die belastenden Situationen zu erleichtern.



LR Mag. Chr. Haberlander, Vbgm.Gattringer, Buchner S., AKL Gurtner G., Junger U., Bezirksbetreuerin Weilbold C. und Dr. H. Gmeiner



...auch den Medien war dies einen Bericht wert.



11. April 2017 Frühjahr-Outdoor Training im Revital Aspach

Wie jeden Jahr startetet wird nach dem **Fit durch den Winter Training** mit unserem Outdoor-Training im Revital. Es nahmen dabei 8 Personen teil die durch unseren bewährten Trainer Jan ihre körperliche Fitness weiter steigerten.



Die Leiter und das Sling-Training haben es schon in sich.....



20. April 2017 Jahres- Arbeitsgespräch des Arbeitskreises für 2017 - 2018

Nach dem Rückblick auf die Aktivitäten des vergangenen Jahres wurde über mögliche Veranstaltungen diskutiert.

Nach Meinung der AK-Mitglieder sollen neben den fixen Bewegungsaktivitäten auch Veranstaltungen für Familien sowie ein Medizinischer Fachvortrag (Thema wird erst festgelegt) organisiert werden.

Ebenso soll die enge und gute Kooperation mit den umliegenden Gemeinden Höhnhart, Rossbach und St.Veit/l. fortgesetzt werden.

Mai – Dez. 2017 Nordic-Walken

In Kooperation mit dem Verein der Goldhaubengruppe Aspach organisierte und unterstützte die Gesunde Gemeinde diese ganzjährige Sportaktivität. Alle Nordic-Walking Fans wurde durch die Physiotherapeutin Birgit Christl in das richtige Nordic-Walking instruiert und sind dann wöchentlich durch das Gemeindegebiet maschiert. Die GG Aspach unterstützte diese Aktivität mit € 150,00 und bedankt sich bei der Leiterin der Goldhaubenfrauen Fr. Perberschlager Elfriede für das Engagement.



Hier bei der Stiblerlinde...



Mai 2017 Ankauf eines Spielgerätes für die Volksschule Aspach

Auf Anfrage von Fr. Dir. Salomon Silvia übernahm die Gesunde Gemeinde Aspach die Finanzierung des Spielgerätes „4 Gewinn“ in Wert von € 260,00.

Das Gerät ist eine große Bereicherung in den Pausen und wird von den Kindern täglich genutzt.

Die Lehrerschaft und die Kinder danken für das großzügige Sponsoring.



Juni 2017 - Benefizlauf der Volksschule Aspach

Beim Benefizlauf der Schulkinder der Volksschule für die CliniClown hat die Gesunde Gemeinde einen Kostenbeitrag für die Verpflegung/Getränke der Kinder in Höhe von € 50,00 übernommen.

Auch hier bedankten sich die LehrerInnen und Kinder sehr herzlich.

Die finanziellen Zuwendungen an die Schulen sind ein wichtiger Beitrag und sollen das Engagement der LehrerInnen und Schüler unterstützen.

12.Sept. 2017 Obsttag in der NMS Aspach

Auch in diesem Schuljahr unterstützt die Gesunde Gemeinde Aspach die NMS Aspach beim ganzjährigen Obsttag. Dass Obst als Gesunde Jause oder einfach als „Snack für zwischendurch“ besser ist als Süßigkeiten wird den Schülerinnen und Schülern glaubhaft vermittelt.

Daher unterstützten wir, die GG Aspach, das Projekt mit € 100,00 für den Ankauf von Obst



14.Sept. 2017 Vortrag über Sturzprävention im ReVital Aspach

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbund Aspach wurde am 14.Sept. 2017 im Rahmen des Bürgertages ein Vortrag über Sturzprävention veranstaltet.

Der ärztl. Leiter des ReVital Aspach Hr. Dr. Roger Bendorf, AKL Gurtner Georg sowie die Obfrau des Seniorenbundes Aspach Fr. ÖR Rosa Streif konnten rd. 40 Pers. dazu begrüßen.



Nach einem sehr interessanten Vortrag durch Fr. DKGS Hermine Aigner, bei dem neben den klassischen Gefahren (von der Leiter fallen, über Stufen und Teppiche stolpern, etc.), auch auf die Einflüsse von Medikamenten auf die Sturzgefahr hingewiesen wurden. Nach einem rd. 1stündigen Vortrag wurden

mit einer Gruppe von 10 Personen Übungen gezeigt durch die die Koordinationsfähigkeit und körperliche Fitness gesteigert werden kann um solche Gefahren zu minimieren.

Im Anschluss wurde den Anwesenden ein Kursangebot gemacht um auf diese Gefahren besser vorbereitet zu werden. Dieser Kurs umfasst 4 Termine zu 1 Std unter der fachlichen Anleitung einer Physiotherapeutin des ReVital Aspach und einem Unkostenbeitrag von je € 45,00.



Um die Wichtigkeit solcher Trainingsaktivitäten für die Senioren zu unterstreichen und zu fördern wird der Seniorenbund und der AK Gesunde Gemeinde dies mit einem Zuschuss von je € 15,00 unterstützen.

Der erste Kurs ist bereits fixiert und wird im Oktober 2017 starten. Bei weiterem Interesse kann ein weiterer Kurs angeboten werden.

Interessenten können sich dazu an AKL Gurtner Georg wenden.

12.Okt. 2017 Kinder-Notfallkurs

In Kooperation mit dem FBZ Aspach organisierten wir am 12.10.2017 einen Kinder-Notfallkurs im GH Danzer. Dazu konnten wir Dr. Andreas Hartjes, Anästhesist und Notfallmediziner am KH Ried/I gewinnen. Hr. Dr. Hartjes, der in Wildenau mit seiner Familie wohnt, vermittelte sehr Interessantes und für Jedermann/Jederfrau durchführbare Notfallgriffe und Kniffe. So wurden neben Behandlungsmöglichkeiten bei Krankheiten auch Erste Hilfe-Maßnahmen nach Verletzungen oder Allergieschock vermittelt. An, vom Roten Kreuz Braunau zur Verfügung gestellten Übungspuppen konnten die TeilnehmerInnen das richtige Verhalten am Verletzten üben.

An diesem sehr interessanten Vortrag nahmen 34 Personen teil.



Nochmals , herzlichen Dank an Dr. A.Hartjes für seinen kostenlosen Vortrag und ein Danke an die zahlreichen Besucher.

19. Sept. 2017 Zumba für Kids

In Zusammenarbeit mit dem FBZ Aspach wurde durch ein Zumba-Kurs für Kids abgehalten, der großen und regen Zuspruch hatte. Obwohl der Spass im Vordergrund steht, wird dadurch die Koordination, Balance und Teamfähigkeit und Disziplin gefördert. Den Kindern hat's Spass gemacht....



4. Okt. 2017 Training Sturzprävention im Revital Aspach



Für dieses Training haben sich 10 SeniorenInnen angemeldet und gleich fleißig trainiert. Dabei wurde die Koordination und Beweglichkeit geschult und trainiert. Dieses wichtige und sinnvolle Training wird von der GG Aspach mit einem Zuschuss von € 5,00 / Teilnehmer unterstützt. Wir danken den Teilnehmern und wünschen eine Sturzfreie Zukunft.

5.Okt. 2017 Outdoor-Training Herbst 2017



Nach der Sommerpause ging's wieder los mit unserem Outdoor-Training, das diesmal von Physiotherapeut Ritchi Angermayr vom Revital geleitet wurde, da unser langjährige Trainer Jan verletzungsbedingt ausgefallen ist. Auch Ritchi hat uns mit seinem Trainingsprogramm gefordert.

Um den Nachwuchs brauchen wir uns keine Sorgen machen, wie man sieht.



Luca ist schon voll dabei und kontrolliert die ordentliche Ausführung der Übung...

Ja, die Sit up's – da merkt man schnell, dass man hier noch Trainingsbedarf hat...



31. Okt. 2017 Beckenboden-Gymnastik im FBZ Aspach

Das FBZ Aspach organisierte einen Beckenboden-Gymnastikkurs mit Physiotherapeutin Reisecker Maria aus Fraham. Dieser fand 6 x statt und sollte ein intensiveres Körpergefühl für Rücken-Bauch- und Beckenbodenmuskulatur vermitteln. Die Gesunde Gemeinde unterstützte und bewarb diese Veranstaltung.

5. Nov. 2017 Gesunde Gemeinde Aspach unterstützt die NMS Aspach

Nach Anfrage der NMS Aspach zum Ankauf einer Weichbodenmatte für den Turnunterricht hat sich die Gesunde Gemeinde mit € 200,00 an den Kosten beteiligt. Die Kinder können dadurch auch anspruchsvolle Turnübungen wie Salto's, Überschläge, etc. gefahrlos üben. Die Leitung der NMS Aspach, Fr. Dir. Österbauer bedankte sich herzlich für die großartige finanzielle Unterstützung.

13. Dez. 2017 FIT DURCH DEN WINTER

Bereits zum 7. Mal starten wir wieder in's Wintertraining in der Turnhalle Aspach. 20 Fitness-Hungrige wollen auch heuer wieder über die Wintermonate Kraft, Ausdauer, Koordinationsfähigkeit und Geselligkeit tanken.

Jän – Dez. 2017 Stammtisch für pflegende Angehörige

Am 14. Sept. 2017 folgte der Stammtisch einer Einladung von Fr. Mag. Doris Kasberger vom Land OÖ zum Tag der pflegenden Angehörigen nach Linz. Diese Reise wurde gemeinsam mit den Gemeinden Altheim, Maria Schmolln und Uttendorf durchgeführt.

Dieser Tag begann mit einem Besuch des Einkaufstempel PlusCity und ging anschließend in die Redoutensäle nach Linz wo ein sehr interessanter Vortrag mit Fr. DDr. Silvia Dünberger-Pucher stattfand. Der gemütliche Ausklang fand dann an einem überaus reichhaltigen Buffet statt.



27.11.2017 Info's zu Diabetes – Stammtisch f. pflegende Angehörige

An diesem Tag organisierten Aspach, Maria Schmolln, Geinberg und Uttendorf einen Fachvortrag mit Frau DGKS Kreilinger Agnes vom KH Braunau/I. über Diabetes im GH Zöpfel in M. Schmolln, der bei den 20 Interessierten sehr gut ankam. Auch hier zeigt sich, daß Gemeindeübergreifende Projekte sinnvoll und erfolgreich sind.

Einen herzlichen Dank an Fr. DGKS Michaela Ratzinger für Ihr Engagement und Einsatz für die Probleme jener Menschen, die diese überaus anstrengende Aufgabe der Pflege ausüben.

An diesem Tätigkeitsbericht kann man die vielfältigen Aktivitäten sehen, die das ganze Jahr über angeboten wurden. Zusätzlich wurden viele Vorhaben finanziell unterstützt.

Der AK Gesunde Gemeinde Aspach finanziert sich zu 100 % selbst, d.h. wir benötigen kein Geld aus dem Gemeindebudget und entlasten somit dieses!

Wir danken ALLEN die das ganze Jahr über an den Aktivitäten der Gesunden Gemeinde teilgenommen haben und wünschen einen guten Jahresausklang und vor allem ein gesundes, glückliches Jahr 2018.

Für den Arbeitskreis

Gurtner Georg