



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

Tätigkeitsbericht 2018

(abrufbar unter www.aspach.at –gesundheit -gesundegemeinde)

Was du heute isst, trinkst und tust, wird dir morgen deine Gesundheit bestätigen.

Jän – März 2018 Aktivtraining – Fit durch den Winter Teil I – und Teil II

Auch in diesem Jahr führen wir unser Aktivtraining in der Turnhalle Aspach weiter.

Bei den Trainingseinheiten, die von Wohlschlager Rudi hervorragend geleitet wurden, nahmen im Teil I 20 Personen und im Teil II 14 Personen teil.

Auch hier wurde Wert auf Koordination- Ausdauer-und Beweglichkeit gelegt.



Hier schauen noch alle sehr skeptisch... Was Rudi da wohl sagt?



Hier eine Übung für Bauch-Beine-Po...



Ein kleiner Wettbewerb ist immer spannend



Diese Übung erhöht die Körperspannung.
Hannes ist voll motiviert.



Hier ein Teil der Teilnehmer des Kurses Teil I.



Hermann zeigt, dass er noch ziemlich fit ist.

26. Jänner 2018 Kabarett Burn out Express

Das Thema Burn-Out-Erkrankung nimmt in der heutigen Zeit einen immer größeren Stellenwert ein. Viele Menschen fühlen sich im Privaten und Beruflichen überfordert und unterschätzen jedoch die langfristigen Folgen einer solchen Überforderung.

Um dieses Problem zu thematisieren, veranstalteten die GG Aspach-Höhhart-Rosbach-St.Veit/I. ein Kabarett im GH Gramiller in Höhhart.

Der Besuch von rd. 270 Pers. war ein voller Erfolg, jedoch konnten die Kabarettistinnen die Erwartungen des Publikums nicht erfüllen. Obwohl das Thema sehr gut aufbereitet war, konnten viele dem Inhalt nicht folgen. Die Besucher hatten sich, lt. Kommentaren, einen humorvollen Kabarettabend, (z.B. Monika Gruber, R.Düringer .Anm.) erwartet.

Die Organisatoren werden in Zukunft bei solchen Veranstaltungen darauf achten, keine falschen Erwartungen zu wecken.

18. April 2018 Bezirkstreffen der Gesunden Gemeinden in Braunau/I.

Das jährliche Bezirkstreffen der Gesunden Gemeinden fand heuter in Braunau/I. statt. Für Aspach nach AKL Gurtner Georg teil.

Der Bgm. der Stadtgemeinde Braunau, Mag. Waidbacher begrüßte die Anwesenden sehr herzlich und stellte die Stadt in einem interessanten Video vor.

The poster features the following text and graphics:

- Logos for 'Gesunde Gemeinden' and 'GG ASPACH-HÖHHART-ROSSBACH-ST.VEIT'.
- Headline: **KABARETT "STRESS-EXPRESS - TICKET INS BURNOUT"**
- Cast: Dagmar Rosenstatter, Gabriele Schweiger, Eva Steiner, Mag. Stefanie Zauchner-Mimra.
- Date and Time: **Freitag, 26. Jänner** um 19:30 Uhr.
- Venue: **GH Gramiller Höhhart**.
- Prices: **AK: € 10,- / VKK: € 8,-**.
- Duration: **ca. 90 min, im Anschluss interaktives Podium**.
- Organizer: **Veranstalter: Gesunde Gemeinden Aspach-Höhhart-Rosbach-St.Veit/I.**
- Text on a torn paper graphic: "Keine Sorge, auch Sie haben ein Burnout-Potenzial und können es schaffen, bald geschäftig zu sein! Fachlich fundiert und humorvoll präsentieren wir Ihnen Tipps aus den Bereichen Mentaltraining, bewusste Sprache, Verhaltensmodifikation, Achtsamkeit und Körperbewusstsein. Risiken und Nebenwirkungen: Paradox, interaktiv und sch(m)erzhaft!"

Die Bezirksverantwortlichen, Fr. Nina Sinnhuber und Fr. Claudia Weibold gaben einen ausführlichen Tätigkeitsbericht über die Aktivitäten der Gemeinden. Dr. Gmeiner referierte über die Wichtigkeit der vor Ort tätigen Organisationen, die die wichtigen Themen am Besten den Menschen näher bringen können.

Es wurden wieder zahlreiche Arbeitskreisleiter für Ihre 5 und 10 jährige Tätigkeit geehrt.

Der Abschluss fand bei einem reichhaltigen Buffet, das von der HLW Braunau ausgerichtet wurde, statt.

Ganzjährig - Gesunde Schulen

Die NMS Aspach nimmt ganzjährig an Gesundheitsprojekte u.a. Gesunde Jause teil und vermittelt somit die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung.

So erarbeiteten die SchülerInnen der NMS Aspach in einem Projekt alles Wissenswerte über den Apfel und anderen Obstsorten. Sie waren in einem Apfelgarten um zu sehen wie das Obst wächst und geerntet wird. Die Gesunde Gemeinde unterstützte das Projekt mit € 100,00 damit die Schülerinnen und Schüler während der Schule ganzjährig gratis Äpfel konsumieren konnten.

Auch die Volksschule wurde mit € 100,00 für den Äpfel-Ankauf unterstützt.



Im Rahmen eines Projektes für kognitives Lernen (lesen – hören – verstehen) der NMS haben wir Lehrmittel mit € 328,00 finanziert.

Weiters werden wir in der NMS das Projekt **Kids Save Lives – Schüler retten Leben** mit dem Ankauf eines Reanimationsset inkl. Übungspuppen mit € 400,00 ermöglichen.



IN KOOPERATION MIT



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ
OBERÖSTERREICH

Auch die Volksschule Aspach beteiligt sich mit Projekten an der Förderung von Gesundheitsmaßnahmen

Anlässlich des Schul- und Sportfestes der Volksschule Aspach wurden die Erfrischungsgetränke für die Kinder mit € 100,00 finanziert.



Ganzjährig - Gesunder Kindergarten

Auch der Kindergarten Aspach, als Gesunder Kindergarten zertifiziert, beschäftigt sich mit gesunder Lebensweise, die den Kindern durch div. Aktivitäten (Gesunde Jause, gemeinsame Zubereitung von Essen, keine Säfte oder Limonaden, Bewegung, etc.) nähergebracht werden. Wir unterstützen, wie in den Jahren davor, auch die Pädagoginnen durch den Ankauf von ergonomischen Sesseln mit rd. € 250,00.



Ganzjährig - Stammtisch für pflegende Angehörige

Auch in diesem Jahr war der Stammtisch für pflegende Angehörige aktiv. Unter der bewährten Leitung von DKGS Ratzinger Michaela fand immer am letzten Mittwoch des Monats der Stammtisch für pflegende Angehörige im GH Danzer statt. In diesen offenen Runden wurden Themen der Pflege aber auch psycho-soziale Probleme diskutiert und den Angehörigen Hilfestellung oder zumindest die Möglichkeit gegeben sich auszureden.

Vielen Dank an Michaela Ratzinger für diese so wertvolle Arbeit!

Ganzjährig Nordic-Walken mit den Goldhaubenfrauen

Auch in diesem Jahr waren die Goldhaubenfrauen aktiv mit Ihrer Nordic Walking Gruppe unterwegs. Unter der Leitung von Birgit Christl wird wöchentlich am Samstag vormittag 1 – 2 Stunden aktiv ge-walkt. Die Gesunde Gemeinde unterstützt diese Aktivitäten mit € 100,00.

Es ist uns nicht wichtig immer nur große Veranstaltungen durchzuführen – es erscheint uns wichtiger, Gruppierungen und Personen zu mehr Sport und Bewegung zu animieren und nachhaltig die Bewegungsbereitschaft zu steigern.

Sept – Nov.2018 Outdoor-Training im Revital Aspach

Bereits 7 Jahre läuft das Outdoor-Training in Zusammenarbeit mit dem Revital Aspach. Unter der Leitung von Jan Kotrch versuchen wir nach der Sommerpause unseren Leistunglevel zu heben.

Mit Koordinations-Bewegungs-Kraft und Ausdauerübungen versuchen die 9 Teilnehmer Ihre Leistungsgrenzen nach oben zu verschieben. Dies gelingt mittlerweile sehr gut.



Kräftigung der Oberschenkel und Koordinationsübungen – danach fühlt man sich etwas müde...



Aufwärmen auf dem Ergometer und anschließend



mit den Sling-Übungen die Körperspannung trainieren – ist ganz schön anstrengend...

Die berühmte Stiege – 1 Stunde „Vollgas“ vom EG bis zum 3 Stock immer wieder und wieder ...
Da weiß man was man gemacht hat....

14.Nov.2018 Fit durch den Winter - seit 7 Jahren ein Selbstläufer....

22 Männer und Frauen starten wieder in`s Wintertraining. Auch diesmal fordert uns unser Trainer mit Übungen und Zirkeltrainings die uns zeigen wo wir leistungsmäßig gerade sind....



die Geh-Übungen zur Steigerung der Koordination



Körperspannung - eine wichtige Übung



Auf die richtige Körperhaltung kommt es an.... ...damit eine Übung auch ihren Zweck erfüllt!



Wir sind auf`s Schifahren vorbereitet! Unsere „erfahrenen Sportler“ Hermann, Peter, Rudi, Hannes, Ferdl zeigen`s vor.

Veranstaltungsvorschau - 6.April 2019

Die Gesunden Gemeinden Aspach – Hönhart – Rossbach – St.Veit/I. veranstalten zum Thema Frauengesundheit einen Thementag....

Frau werden - Frau sein

Frauengesundheitstag am 6. April 2019

im Gasthaus Gramiller in Hönhart

interessante Vorträge

themenbezogene Workshops

zahlreiche Infostände



Veranstalter: Gesunde Gemeinden Roßbach, Hönhart, Aspach und St. Veit

Wir freuen uns auf zahlreichen Besuch!!

Wie Sie an den zahlreichen Veranstaltungen sehen, bemüht sich der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde attraktive und informative Veranstaltungen für die GemeindegängerInnen zu organisieren.

Wussten Sie, dass sich der AK Gesunde Gemeinde durch div. Aktivitäten selbst finanzieren kann, und somit keine Budgetmittel der Gemeinde benötigt?

Wir freuen uns und danken herzlich für die zahlreichen Teilnahmen an den Veranstaltung und hoffen, dass auch im Jahr 2019 viele GemeindegängerInnen unsere Angebote annehmen.

Dies wäre die größte Wertschätzung an unserer Arbeit!

Gurtner Georg

Für den Arbeitskreis