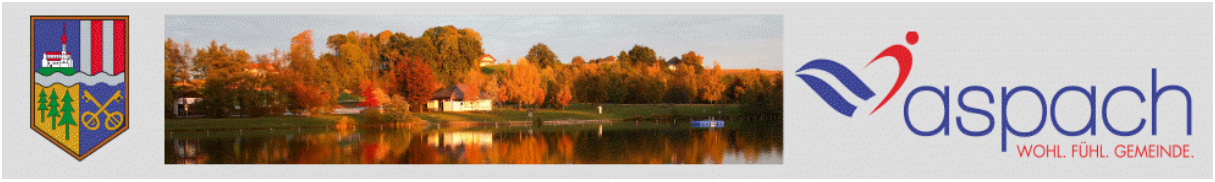

GESUNDE GEMEINDE ASPACH

Gesundes Oberösterreich

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

Tätigkeitsbericht 2014

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

"Wer glaubt, keine Zeit für seine körperliche Ertüchtigung zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen. Für was hast Du Dich entschieden?"

Dieser weise Spruch aus China, sagt uns genau das war wir eh schon wissen aber gerne ignorieren!

Auch im Jahr 2014 wollen wir mit Fachvorträgen Antworten auf Gesundheitsfragen geben und Angebote für mehr körperliche Fitness und Gesundheit anbieten.

Unser Jahresprogramm begann bereits im November 2013 mit dem Training FIT DURCH DEN WINTER das bis Ende Jänner 2014 lief und von 32 Frauen und Männer besucht wurde. Unser Trainer Physiotherapeut Jan Kotrch forderte uns auch in diesem Kurs zum an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit. Aber man spürte von Woche zu Woche die Steigerung der Leistung und das körperliche Wohlbefinden

Im Anschluss nahmen am Teil II, der bis Ende März 2014 läuft, 22 Fitnessbegeisterte Männer und Frauen daran teil.

Was hier wie Schlafen aussieht war in Wirklichkeit ein Dehnungsübung die es in sich hatte…

Zirkeltraining`s sind eine Spezialität unseres Trainers und zeigen einem den Status seiner Fitness…

Da gab´s welche, die hatten noch die Kraft auf einen „Kick“.

13.2.2014 Vortrag über Homöopathie mit Dr. Monika Spitzwieser aus Ranshofen

Unter dem Titel **„SCHULMEDIZIN – DIE EINZIG WAHRE MEDIZIN"** veranstalteten wir , gemeinsam mit den Gemeinden Höhnhart, Rossbach und St.Veit/I. einen interessanten Vortrag über Homöopathie den Fr. Dr.Monika Spitzwieser aus Ranshofen gestaltete.

Dabei wurde auf die natürliche Behandlungsmöglichkeit fast aller Krankenheiten und Beschwerden durch die Natur hingewiesen. Dabei stehen, nach einer eingehenden Diagnose, über 5000 verschiedener Rezepturen für die Behandlung zur Verfügung.

Nach dem Motto – eine Krankheit kommt nicht von heute auf morgen – eine Heilung aber auch nicht (wobei Linderungen von Beschwerden sehr wohl auch kurzfristig erfolgen!) wird darauf hingewiesen dass die Patienten oft nicht die Geduld haben dem Körper die nötige Zeit für die Heilung zu geben.

Fr. Dr.Spitzwieser bei ihrem Vortrag…

Fr. Birglechner und Hr.Gurtner überreichten der Referentin einen Blumenstrauß und bedankten sich für den interessanten Vortrag

Alle lauschen gespannt der Referentin .

AKL aus Höhnhart Fr.Hintermaier Johanna im Gespräch und bei der Getränkeausgabe

Diesen Vortrag lauschten über 150 Interessierte in der Turnhalle in Rossbach. Die Gesunde Gemeinde Rossbach mit der AKL Fr. Birglechner Petra und die Bäuerinnen waren für die gute Organisation verantwortlich. Auch viele Interessierte aus unserer Gemeinde verfolgten gespannt den Vortrag.

07.März 2014 Verleihung des Qualitätszertifikates durch das Land OÖ

An diesem Tag wurde von Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer das „Qualitätszertifikat“ an die Marktgemeinde Aspach und weiteren 107 Gemeinden verliehen.

Diese Auszeichnung wurde für 3 Jahre Aktivität im Bereich Ernährung, Bewegung, psychosoziale Gesundheit und medizinisch-präventiven Themen verliehen. Diese Auszeichnung wurde in einem sehr festlichen Rahmen und in Anwesenheit von vielen namhaften Persönlichkeiten an die Vertreter der Marktgemeinde Aspach mit Vbgm. Georg Gattringer , AKL Georg Gurtner sowie die GR Gradinger Michaela, Junger Ulli, Binder Hildegard und Ebner Martin überreicht.

Seit über 3 Jahren wird Gesundheitsförderung in der Marktgemeinde Aspach großgeschrieben. Es werden das ganze Jahr über Fitnesstraining mit einem Physiotherapeuten, Kochkurse, Fachvorträge über Gesundheitsthemen, Stammtische für pflegende Angehörige, und Aktivitäten für ein erhöhtes Gesundheitsbewusstsein angeboten und an angenommen.

Quellenangabe der Fotos: Amt der OÖ Landesregierung, Fotograf Heinz Kraml,

Bild von li nach re: Gemeindebundpräs. Hingshamer, Vbgm. G.Gattringer, LH Dr. J. Pühringer, AKL G. Gurtner, M. Ebner, M. Gradinger, U. Junger , H. Binder, Dr. Gmeiner Abt. Gesundheit

29.April bis 24. Juni - Outdoortraining im ReVital Aspach

Nach dem anspruchsvollen 4 monatigen **Fit durch den Winter – Training** geht`s im ReVital Aspach mit dem Outdoortraining weiter.

14 Frauen und Männer sind voller Begeisterung dabei wenn uns unser Coach Jan an unsere Leistungsgrenzen führt. Man spürt von Woche zu Woche wie das Körperbewusstsein steigt.

Wir wissen es ja alle, dass Gesundheit neben einer gesunden ausgewogenen Ernährung, psychosozialen Aspekten auch Bewegung braucht.

Aufwärmen am Rad – wobei Rudi noch nicht wirklich bei der Sache ist. Noch grinsen alle…

Unser“ First Commander“ Hermann bläst schon ab…

Diese Übung schaut leichter aus als es ist.

Physiotherapeutin Regina W. (hat Jan hervorragend vertreten) zeigt die Übung wie´s gemacht werden soll.

Karl und Hermann die „Stepperkönige“ zeigen wie´s geht. Noch lachen Sie… aber nicht mehr lange!

Körperspannung aufbauen und halten.

Christina B und Christina A stemmen den Waterbag.

Jan lehrt uns das Gehen. Haben gar nicht gewusst dass das so anstrengend sein kann.

Christian machts vor und die Mädel`s ziehen nach.

Diese Intervalltraining´s zeigen uns die Grenzen auf. Gabi, lässt das Seil klatschen.
Wir sind nach diesen Training´s top drauf – der Sommer kann kommen… …und im Herbst geht´s weiter.

Wir hoffen dass wieder viele mitmachen und ihrem Körper etwas Gutes tun.

7.Juni 2014 Familienwandertag in Kooperation mit dem Kindergarten Aspach

An diesem sonnigen Samstag ging´s vom Kindergarten entlang des „Kettlbaches“in Richtung Leithen wo beim „Gutenberger Hans“ eine Jausenstation auf die hungrigen und durstigen Wanderer wartete.

Bei dieser Hitze ist man froh etwas Schatten zu finden.

Junger Ulli und Binder Hildegard sind gefordert die hungrigen und durstigen Großen und Kleinen zu versorgen.

Tante Elfi mit ihrem Team genießen die Pause.

Alle warten ganz gespannt was da jetzt kommt…

Die Kleinen genießen es so richtig mit Papa und Mama ein Picknick zu machen.

Und hier gibt´s noch einen „gesunden Apfel“ von Ulli.

Ein herzlichen Dank an den Kindergarten Aspach mit Tante Elfi und Ihrem Team die mitgeholfen haben diesen Familien-Wandertag zu organisieren. Aber auch ein großes Danke an ALLE Eltern und Kinder welche mitgemacht haben. Wir hoffen dass nächstes Jahr noch mehr daran teilnehmen.

10.Sept. 2014 – 29.Okt. 2014 Outdoortraining im Revital Aspach

Nach der Sommerpause ging´s am Mittwoch den 10.9.2014 wieder mit dem Outdoor-Training los.
10 Sportsfreunde starteten mit Jan in die abwechslungsreichen aber doch fordernden Trainingseinheiten.

Nach zuerst langsamen aber dann immer intensiveren Übungen gingen wir des öfteren an unsere körperlichen Grenzen. Dabei wurde neben den Koordinationsübungen auf die Stärkung des gesamten Körpers und die Ausdauer Wert gelegt.

Während beim Ferd`l noch justiert werden muss, radeln Georg und seine Tochter Lisi bereits auf und davon…

Gut aufwärmen auf dem Ergometer – damit wir später nicht kollabieren…
Georg und Ferdl lächeln noch, aber bald geht`s an „Eingemachte“

Ulli und Gitti bei ersten Mal vom 4 Stockwerk zurück in`s Erdgeschoss.

Noch lächeln sie…

So eine Treppe in den 4 Stock hat´s schon in sich!

An der frische Luft trainieren – das hat schon was. Aber einen 4 kg Ball durch die Gegend schmeissen ist ganz schön anstrengend.

Hier ist Körperspannung gefragt – da weiss man woher der Muskelkater kommt.

Mit dem Sling-Trainer kann man sich richtig auspowern, aber wie man sieht waren ALLE hoch motiviert.

Physioth. Jan Kotrch hat ein tolles Programm gestaltet und uns super trainiert – ein großer Dank an Ihn!

6. November 2014 Vortrag

ERBEN-VERERBEN-VERSCHENKEN-PATIENTENRECHTE – PFLEGE waren die Themen die beim Vortrag am 6 Nov.2014 im VZ Danzer behandelt wurden.

AKL Gurtner Georg konnte dabei ca. 150 interessierte Zuhörer begrüssen und betonte die Wichtigkeit sich rechtzeitig über diese genannten Themen zu informieren und später Ärger-Enttäuschung und oft auch hohe Kosten zu vermeiden.

Fr. Monika Kaiser von ELSNER Pflege referiert darüber auf was man achten soll wenn man eine 24 Std. Pflegekraft engagieren will. Oft werden aus Kostengründen – vermeintlich billige,unseriöse Agenturen mit der Vermittlung von Pflegekräften betraut um nachher feststellen zu müssen, dass neben dem Ärger auch die Kosten nicht günstig waren. Weiters gab Sie einen Überblick über mögliche staatliche Förderungen und Zuschüsse.

Hr. Dr. Kurt Reisinger sprach über das wichtige Thema **Patientenverfügung** und die Konsequenzen daraus.

Eine Patientenverfügung hat den Sinn, in einer Situation, in der man nicht mehr im vollen Besitz seiner geistigen und körperlichen Kräfte ist, medizinische Behandlungen auszuschließen. Z.B. nach einem Koma-Zustand oder schwere Krankheit (Krebs, ..) wo nach medizinischem Wissen keine Besserung zu erwarten ist.

Hr. Dr. Karl Mandl hob die Wichtigkeit einer testamentarischen Regelung der Eigentumsverhältnisse hervor. Sehr oft werden auch hier, aus Kostengründen, selbstverfasste Testamente gemacht, die jedoch wegen Formfehlern oder unklar formuliert ungültig sind und zu Streitfällen werden. Weiters wurden Möglichkeiten von Übergaben – und Schenkungen angesprochen.

Diese Besucherzahl zeigt das große Interesse an diesem Vortrag.

Im Anschluss gab es noch die Möglichkeit , in persönlichen Gesprächen mit den Referenten , Fragen zu erörtern.

Die erfolgreiche Veranstaltung wurde mit den Kooperationspartner der Gemeinden Aspach – Höhnhart-Rossbach und St.Veit/i. organisiert.

29.Oktober 2014 Sitzung des Arbeitskreises

Diese Sitzung beschäftigte sich mit dem Programm 2015 bei dem wiederum interessante Vortragsthemen diskutiert wurden, von denen einige umgesetzt werden sollen. Weiters wurde der Ablauf des geplanten Vortrages ERBEN-VERERBEN-VERSCHENKEN-PATIENTENRECHTE-PFLEGE vorbereitet.

4. November 2014 Jahresgespräch mit der Regionalbetreuerin

Fr. Weilbold Claudia und Hr. Gurtner hatten an diesem Tag ein Planungsgespräch über die Aktivitäten im Jahr 2015. Der Schwerpunkt lautet diesmal GESUNDHEIT UND FAMILIE.

Dieser Schwerpunkt legt Wert auf gesundes Essen und vorallem soll das gemeinsame Essen wieder in den Vorgrund gerückt werden. Die Kommunikation innerhalb der Familie soll dabei auch gestärkt werden.
Wir wissen dass der Mensch Rituale braucht um den Tagesablauf bewerkstelligen und ein ausgeglichenes Leben führen zu können. Dies soll durch diese gemeinsame Aktivität verbessert werden.

Die Gesunde Gemeinde Aspach will auch 2015 neben den genannten Schwerpunkt-Themen die Bewegung forcieren und gemeinsam mit den Kooperationsgemeinden Höhnhart-Rossbach und St.Veit/i. Fachvorträge über verschiedenste Themenbereich anbieten.

19. Nov. 2014 FIT DURCH DEN WINTER – Training beginnt…

Nach dem Outdoor – Training geht´s gleich weiter mit dem FIT DURCH DEN WINTER-Training in der Turnhalle Aspach. Da unser Trainer aufgrund eines engen Terminkalender heuer nur mehr **einen** Termin anbieten konnte, mussten wir die Teilnehmerzahl begrenzen.

Der „Boss“ gibt die Anweisungen…

… und die Sportler setzen es um.

Dabei handelt es sich um Kräftigungs-und Koordinationsübungen die sehr wichtig für einen verletzungsfreien Bewegungsablauf sind.

Franz wischt sich schon den Schweiss ab.

Die Körperspannungsübungen verbunden mit Koordinations-übung haben´s in sich.

Nach dem Training darf natürlich ein „Kick“ nicht fehlen.

Jan gibt Anweisung für die nächste Übung… ,… aber einige sind , augenscheinlich, nicht sehr aufmerksam.

Gut aufwärmen ist angesagt, bevor es richtig los geht.

Der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde bedankt sich bei allen Akteuren für die aktive Mitarbeit und bei allen Besuchern für die Teilnahme an unserer Veranstaltungen.