



AKL Fischer Gerlinde, 5252 Aspach, Kneippstrasse 26a – Tel. 06644457593 – mail: fischergerlinde93@gmail.com

TÄTIGKEITSBERICHT 2022

(abrufbar unter www.aspach.at – Gesundheit – Gesunde Gemeinde)

Reichtum ist viel. Zufriedenheit ist mehr. Gesundheit ist alles!

Spruch aus Asien

Ganzjährig - Schaltung von Artikelserien im Gemeindespiegel

Im Gemeindespiegel wurden zu jedem Erscheinungstermin Artikelserien zu diversen Gesundheitsthemen geschaltet. Im speziellen beteiligt sich unsere Gesunde Gemeinde Aspach in den Jahren 2022 und 2023 am Präventionsschwerpunkt **gesund betreuen.gesund bleiben.**

Dieser Themenschwerpunkt richtet sich an alle, die Angehörige betreuen oder pflegen. Angesprochen sind Personen, die sich um Kinder, chronisch Kranke, Menschen mit Beeinträchtigung oder Ältere kümmern. Sie alle leisten sowohl für ihre Angehörigen als auch für unsere Gesellschaft einen wertvollen Beitrag.

In den kommenden zwei Jahren werden wir dieses Thema aufgreifen und unser Programm darauf abstimmen.

Mit unseren Angeboten wollen wir die Gesundheit betreuender und pflegender Angehöriger ein Stück weit fördern und freuen uns über eine rege Beteiligung.

Es erscheint uns aber auch generell wichtig, Personen aller Altersgruppen durch unsere Angebote zu einer gesunden Lebensweise und Ernährung, sowie zu mehr Bewegung und sportlichen Aktivitäten zu animieren.

Ganzjährig - Stammtisch für pflegende Angehörige



Die Betreuung des Stammtisches für pflegende Angehörige fand auch heuer wieder unter der bewährten Leitung von DGKS Michaela Ratzinger statt. Dieses Gratisangebot kann von allen Personen, die Familienmitglieder in häuslicher Pflege betreuen, genutzt werden. Bei diesen offenen Treffen wird den pflegenden Angehörigen die Möglichkeit gegeben, sich über ihre Anliegen auszutauschen. Anfang des Jahres wurde der Stammtisch für pflegende Angehörige zeitweise durch telefonische Einzelberatungen ersetzt. In letzter Zeit konnte er wieder in gewohnter Weise jeden letzten Mittwoch im Monat durchgeführt werden. Ein herzlicher Dank gilt der Leiterin Michaela Ratzinger für ihren Einsatz und die rasche Hilfe und Beratung bei den Anliegen der Angehörigen.

Ganzjährig – Gesunder Kindergarten

Unser Gemeindegarten, der als Gesunder Kindergarten zertifiziert ist, beschäftigt sich das ganze Jahr über mit gesunder Lebensweise, die den Kindern durch diverse Aktivitäten (wie beispielsweise Gesunde Jause, gemeinsame Zubereitung von Speisen, Bewegungsangebote usw.) nähergebracht werden.



Ganzjährig – Gesunde Schule



Die MS Aspach nimmt ebenfalls ganzjährig an Gesundheitsprojekten wie z. Bsp. Gesunde Jause und Bewegungsangeboten teil und vermittelt somit die Wichtigkeit einer gesunden Lebensweise und Ernährung.

Jänner – März 2022 Fit durch den Winter Teil 2

Ab Jänner konnte der 2. Teil unseres Aktivtrainings Fit durch den Winter wie auch in den Jahren zuvor weiter fortgesetzt werden. Bei diesem Training möchten wir die körperliche Fitness in den Vordergrund unserer Aktivitäten stellen.

Unter der Anleitung unseres Trainers Max Ziedek starteten wir jeden Mittwoch für insgesamt 8 Trainingseinheiten in der Turnhalle Aspach unsere Trainingseinheiten.

Er vermittelte uns Übungen, die man auch zum Teil gut in den Alltag integrieren kann, um unsere körperliche Fitness weiter auszubauen. Manchmal führte er uns auch an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit, aber auch Spiel und Spaß kamen beim gemeinsamen Bewegen in der Gruppe nicht zu kurz.

Ein herzliches Dankeschön für die Organisation an Herrn Gurtner Georg!



Jänner 2022 – Teil 1 Onlinevortrag/Workshop „Kinder gut begleiten – zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol“

Für den ersten Teil der Vortragsreihe konnten wir zum Thema „Kinder gut begleiten- zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol“ Herrn DSA Dieter Geigle vom Institut für Suchtprävention als Referenten gewinnen.

Er informierte uns darüber, was wir als Eltern oder Bezugspersonen dazu beitragen können, damit unsere Kinder einen verantwortungsvollen Umgang mit Thema Alkohol erlernen. Diesen vom Land OÖ subventionierten Online-Workshop haben wir gemeinsam mit der Gesunden Gemeinde Roßbach organisiert und veranstaltet.

April 2022 – Unterstützung der Food Cop „Brot & Ruam“



bei der Anschaffung eines gebrauchten Laptops zur Abwicklung der Bestellungen mit einem Betrag von € 50,00.

Quelle: Food Cop „Brot & Ruam“

Juni 2022 – Besuch des Optimamed „Powerday“



Am 10. Juni folgten wir der Einladung zum Tag der offenen Tür im Optimamed Rehabilitationszentrum Aspach. Wir konnten uns bei den Führungen, Vorträgen und Gesundheitsstationen vor Ort überzeugen, wie die Patienten und Besucher auf dem Weg der Genesung und Erhaltung der Gesundheit begleitet werden. Wir freuen uns auf eine gute Kooperation im Rahmen der Gesunden Gemeinde mit dem Optimamed Aspach.

Quelle: Optimamed

Sommer 2022 – Gesunde Jause für den Sommerkindergarten

Die Gesunde Gemeinde Aspach sponserte dieses Projekt wie auch in den vergangenen Jahren mit € 50,00 damit den Kindern gratis Obst, Gemüse und Säfte zur Verfügung gestellt werden konnten. Dieses Angebot wird von den Kindern immer sehr gerne in Anspruch genommen.



Juli 2022 – Ferienprogramm „Kinderolympiade mit selbstgemachter Pizza“ am 15.07.2022

Am zweiten Ferienwochenende veranstaltete die Gesunde Gemeinde gemeinsam mit den Bäurinnen und der Landjugend das Ferienprogramm „Kinderolympiade mit selbstgemachter Pizza“. Wir konnten dazu 28 Kinder begrüßen. Viele spannende und lustige Stationen wie z. Bsp. Gummistiefelweitwurf, Scheibtruhrennen, Traktorwettfahren, Sackhüpfen wurden absolviert. Anschließend bereiteten wir mit den Kindern mit frischen Zutaten eine selbstgemachte Pizza zu, die wir im Backofen im Garten des Kindergartens backten. Wir freuen uns, dass dieses Angebot so gut angenommen wurde und danken allen Beteiligten für die gute Zusammenarbeit.



Oktober 2022 – Teil 2 Vortrag/Workshop „Kinder stark machen für ein gesundes und suchtfreies Leben“

Nach einer etwas längeren Pause konnten wir mit dem zweiten Teil der Vortragsreihe zum Thema „Kinder stark machen- für ein gesundes und suchtfreies Leben“ fortsetzen. Wir durften dazu zahlreiche Besucher aus den umliegenden Gemeinden und sogar aus dem Nachbarbezirk Ried im Pfarrhof Roßbach begrüßen. Der Referent Herr Wögerbauer vom Institut für Suchtprävention informierte uns darüber, was wir als Eltern oder Bezugspersonen dazu beitragen können, damit wir durch Erziehung, Beziehung und unser Vorbildverhalten die gesunde Entwicklung unserer Kinder maßgeblich beeinflussen können. Er konnte seine Ausführungen durch seine zahlreichen Beispiele aus der langjährigen Praxis als Psychotherapeut unterstreichen.

Diesen vom Land OÖ subventionierten Workshop haben wir gemeinsam mit der Gesunden Gemeinde Roßbach organisiert und durchgeführt. Ein herzliches Dankeschön für die gemeinsame Organisation!

Oktober 2022 - Ehrung für langjährige Leitung des Stammtisches für pflegende Angehörige



Frau Michaela Ratzinger wurde am 28. Oktober in Linz anlässlich der Jubiläumsfeierlichkeiten „20 Jahre Stammtisch Pflegende Angehörige“ für ihre langjährige Leitung des Stammtisches in Aspach geehrt. Wir gratulieren dazu sehr herzlich und danken für ihr Engagement und ihren Einsatz. Herzlichen Dank für die Bereitschaft, dass sie den Stammtisch für pflegende Angehörige auch in Zukunft in bewährter Weise weiterführen wird.



Quelle: Land Oberösterreich

November 2022 – Sprechstunde und Information zum Thema „Pflege“ beim Bürgertag des Seniorenbundes

Am 10. November veranstaltete die Gesunde Gemeinde auf Einladung der Obfrau des Seniorenbundes Frau Rosa Streif beim Bürgertag eine Sprechstunde zum Thema „Rund um die Pflege“. Herr Dr. Johann Köpplinger vom Sozialhilfeverband Braunau gab uns einen Überblick über die Möglichkeiten und Kosten im Falle einer notwendigen Pflege. Unsere Stammtischleitung Frau Michaela Ratzinger informierte die anwesenden Besucher über den Ablauf beim Stammtisch der Pflegenden Angehörigen. Im Anschluss daran standen die beiden auch noch für Fragen zur Verfügung und versorgten Interessierte mit Informationsmaterial zu den einzelnen Themenbereichen.



viele Besucher beim Bürgertag des Seniorenbundes



Obfrau Rosa Streif bei der Begrüßung



Michaela Ratzinger
Stammtisch für Pflegende Angehörige



Dr. Johann Köpplinger vom SHV Braunau

Oktober 2022 – Unterstützung beim Ankauf von Äpfeln zum Tag des Apfels



Zum Tag des Apfels am 12. Oktober wurde in der Mittelschule auch heuer wieder Wissenswertes über den Apfel erarbeitet. Die Gesunde Gemeinde und der Familienausschuss unterstützt die MS mit einem Betrag von € 73,00 damit die Äpfel regional angekauft werden konnten.

Oktober 2022 - Vortrag Saferinternet zum Thema „Sicher durch die Medienwelt“ beim Elternforum der MS Aspach



Weiters wurde durch die Gesunde Gemeinde beim Elternforum der MS Aspach ein Vortrag zum Thema „Sicher durch die Medienwelt“ organisiert. Die Anwesenden Eltern und Pädagogen erhielten dabei umfassende Informationen und Tipps, wie sich unsere Kinder sicher durch die Medienwelt bewegen können und wie wir sie dabei am Besten unterstützen.

November 2022 – Verleihung Gütesiegel Gesunde Schule OÖ



Am 9. November 2022 wurde die MS Aspach erneut mit dem Gütesiegel Gesunde Schule OÖ ausgezeichnet. Wir gratulieren dazu sehr herzlich und bedanken uns bei der Direktion und dem zuständigen Lehrerteam für ihr Engagement und die gute Zusammenarbeit.

Quelle: Land Oberösterreich

November 2022 – Start Aktivtraining Fit durch den Winter Teil 1

Auch in diesem Jahr führen wir unser Aktivtraining Fit durch den Winter in der Turnhalle Aspach fort.

Die Trainerfunktion übernimmt auch heuer wieder Maximilian Ziedek. Ein herzliches Dankeschön für seine Bereitschaft.

Mit Koordinations- Bewegungs- Kraft- und Ausdauerübungen versuchen die Teilnehmer ihre Leistungsfähigkeit und Fitness zu stärken bzw. zu erhöhen.



Wir danken für die zahlreiche Teilnahme an den Aktivitäten der Gesunden Gemeinde und würden uns freuen, wenn auch im Jahr 2023 viele Gemeindegewissinnen und Gemeindegewissbürger unser Angebot annehmen.



Für den Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Aspach

Fischer Gerlinde