



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

TÄTIGKEITSBERICHT 2023

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

„Du kannst alle Reichtümer und Erfolge der Welt haben, aber wenn du nicht gesund bist, hast du nichts.“

(Steven Adler)

Ganzjährig - Schaltung von Artikelserien im Gemeindespiegel

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

In den kommenden zwei Jahren werden wir uns dem neuen Thema **gesund bewegt. bewegt gesund** widmen und unser Programm darauf abstimmen. Bewegung und regelmäßige körperliche Aktivität ist für den Erhalt und die Verbesserung der Gesundheit von hoher Relevanz und kann auch in vielen Fällen präventiv wirken.

Generell ist es uns aber auch ein großes Anliegen, 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. Dieser findet immer in gewohnter Weise jeden letzten Mittwoch im Monat 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. Ein herzlicher Dank gilt der Leiterin Michaela Ratzinger für ihren Einsatz und Engagement!

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 2023 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.

Ein herzliches Dankeschön für die Organisation an Herrn Gurtner Georg!



Februar 2023 – Erste Hilfe Auffrischkurs 8 Stunden

Am 23. und 27. Februar wurde an zwei Abenden ein 8-stündiger Erste Hilfe Auffrischkurs mit 20 Teilnehmern organisiert und durchgeführt. Die Kursleitung Michaela Litzlbauer brachte uns dabei wieder auf den neuesten Stand der der Erste Hilfe Kenntnisse. Sie verstand es durch ihre zahlreichen Schilderungen ihrer Erlebnisse aus den Rettungseinsätzen und Übungen den Kurs sehr praxisnah zu gestalten.





Frühjahr 2023 – Kletterkurs der 2. Klassen VS

Die Kinder der 2. Klasse VS waren mit ihren Pädagoginnen an drei Vormittagen klettern. Die Kinder konnten dabei auch einen ersten Kletterschein erwerben. Da Klettern sowohl Körper als auch Geist fördert und somit einer gesunden Entwicklung förderlich ist, unterstützten wir dieses Vorhaben natürlich gerne mit einem finanziellen Zuschuss. Insgesamt waren es 27 Kinder die den Kletterkurs mit viel Freude absolviert haben.



März 2023 – Zubereitung und Verkauf Gesunde Jause für die MS Aspach in Kooperation mit den Frauen der ÖVP

Am 16. März 2023 bereitete die Gesunde Gemeinde gemeinsam mit den Frauen der ÖVP eine gesunde Jause für die MS Aspach zu. Viele leckere und gesunde Köstlichkeiten konnten dann anschließend von den Kindern der MS zu einem günstigen Preis erworben werden. Wir freuen uns, dass dieses Angebot so gut angenommen wurde und danken allen Beteiligten für die gute Zusammenarbeit.



März 2023 – Unterstützung des Programmes „Turn dich schlau“ aus der Evolutionspädagogik



Auf Initiative von Kathrin Streif wurde heuer erstmals das Programm „Turn dich schlau“ mit Übungen aus der Evolutionspädagogik durchgeführt. Zielgruppe waren vor allem Kindergartenkinder, sowie Kinder der 1. und 2. Klasse VS. Dieses Programm wurde von den Eltern und Kindern so gut angenommen, dass die Plätze bereits innerhalb kürzester Zeit ausgebucht waren. Wir unterstützten dieses Programm natürlich gerne. Wir danken Kathrin Streif und Auer Katharina für die tolle Organisation und die Durchführung.

April 2023 – Teilnahme am Bezirkstreffen der „Gesunden Gemeinden“ in Mattighofen /Ehrung von Georg Gurtner für 10 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit als Arbeitskreisleiter der Gesunden Gemeinde Aspach



Quelle: Land OÖ

Im Rahmen des diesjährigen Bezirkstreffens der Gesunden Gemeinden des Bezirkes Braunau in Mattighofen wurde Herr Georg Gurtner von Seiten des Landes OÖ für 10 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit als Arbeitskreisleiter geehrt.

Georg Gurtner war in der Zeit von Juni 2010 bis Oktober 2020 als Arbeitskreisleiter der Gesunden Gemeinde Aspach in Zusammenarbeit mit den Gemeinden Höhnhart, Roßbach und St. Veit tätig.

In den 10 Jahren hat er mit seinem Team zahlreiche erfolgreiche Aktivitäten angeboten und nachhaltige Projekte gestartet. Ein Fixpunkt seither ist das FIT DURCH DEN WINTER Aktivprogramm für Jung und Alt. Ebenso ist seit dieser Zeit der Stammtisch für pflegende Angehörige unter der Leitung von DGKS Michaela Ratzinger eingerichtet worden. Weiters hat er stets interessante Fachvorträge über Gesundheitsthemen mit renommierten Referenten veranstaltet. Im Kindergarten und in den Schulen hat er sich auch stets für die Stärkung des Gesundheitsgedankens eingesetzt und als Arbeitskreisleiter der Gesunden Gemeinde wichtige Anschaffungen mitfinanziert.

Wir bedanken uns für den langjährigen Einsatz und Engagement, die ausgezeichnete Zusammenarbeit und die Unterstützung von Georg Gurtner für die Gesunde Gemeinde!

Juli 2023 – Besuch der Eröffnung des ersten Trainingsparcours für Evolutionspädagogik in Österreich am Badeseegelände Wildenau

Am 14. Juli 2023 folgten wir der Einladung zur Eröffnung des ersten und einzigen EVO-Parcours am Badeseegelände in Wildenau. Wir konnten uns gleich beim aktiven Ausprobieren der einzelnen Bewegungsstationen einen ersten Einblick über die Wirkungsweise der Evolutionspädagogik verschaffen.



Sommer 2023 – 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.

September 2023 – Unterstützung beim Ankauf eines Fahrzeuges für den Kindergarten für den Garten

In diesem Jahr finanzierte die Gesunde Gemeinde die Neuanschaffung eines Fahrzeuges für den Kindergarten mit einem Teilbetrag von € 160. Die Kindergartenleitung Frau Barbara Naderlinger bedankte sich sehr herzlich für die finanzielle Unterstützung. Wir wünschen den Kindern viel Freude und Spaß bei der Nutzung des neuen Fahrzeuges.



Oktober 2023 – Unterstützung des Programmes „Turn dich schlau“ aus der Evolutionspädagogik



Da das Programm bereits im Frühjahr diesen Jahres so guten Anklang gefunden hat, wurde im Oktober nochmals ein Turnus gestartet. Nochmals herzlichen Dank an Kathrin Streif und Maria Knauseder für die Organisation und Durchführung!

November 2023 – Jahresgespräch mit unserer Regionalbetreuung Weibold Claudia

Am 8. November trafen wir uns mit unserer Regionalbetreuung Frau Claudia Weibold zum Jahresgespräch, um die Ziele und Veranstaltungen für die nächsten beiden Jahre für den gewählten Schwerpunkt **gesund bewegt. bewegt gesund** zu planen und zu fixieren.

November 2023 – Start Aktivtraining Fit durch den Winter Teil 1

Auch in diesem Jahr findet wieder unser Aktivtraining Fit durch den Winter in der Turnhalle Aspach statt.

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 2024 viele
Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger unser Angebot annehmen.



Für den Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Aspach

Fischer Gerlinde