



## Mitschrift Arbeitskreis-Sitzung Gesunde Gemeinde am 12.10.2017

Beginn: 19:00

Ende: 20:30

### Anwesend:

AK-Leiterin GGRin Barbara Vacha, GR Harald Madl, Christine Gerencser, Veronika Hackl, Mag. Birgit Doppler (Erfinderin der „Doppler-Methode: Glücklich.Gesund.Ernähren“), Irmgard Ranharter (Protokoll)

**entschuldigt:** Natascha Steinmetz, Brigitte Kaltenberger, Corinna Staubmann, Wilma Preimel, Barbara Füreder

1

1. Barbara Vacha begrüßt die Anwesenden und bringt einen kurzen Rückblick auf die Veranstaltungen der vergangenen Monate April bis Oktober 2017:

- ◆ Der **Vortrag „Dein Fuß & Du“** mit Physiotherapeutin Ingrid Bachmayer zog viele Interessierte an und wurde als sehr aufschlussreich und anregend empfunden.
- ◆ „**Smovey-Walk**“ zeigte in 5 Einheiten einer kleinen Gruppe Bewegungsfreudiger, wie abwechslungsreich die grünen (und neuerdings auch schwarzen) Smovey-Ringe eingesetzt werden können.
- ◆ Die geplante **Wanderung „EnergieReich“** mit Mag. Natalia Ölsböck, wegen Schlechtwetters aber kurzfristig in die Römerhalle verlegt, brachte den TeilnehmerInnen weitere Erkenntnisse darüber, wie persönliche Energiequellen entdeckt und genützt werden können.  
Der 1. Teil des Paketes „EnergieReich“ war ein gut besuchter Vortrag, der sehr positiv bewertet wurde.
- ◆ Ein **Schnupper-Workshop „Trommeln mit Walter Orleth“** zog eine Anzahl Interessierter an, die dabei die Grundvoraussetzungen für dieses rhythmische Hobby erfahren konnten.
- ◆ Sehr früh aufgestanden war eine ziemlich große Zahl an Vogel-Fans, die an der **Vogelstimmenwanderung** mit Erich Schlederer teilnahm. Eine Fortsetzung ist für Frühling 2018 geplant, wenn die Bäume noch nicht stark belaubt sind und die Vögel dadurch besser zu sehen.
- ◆ Die Schauspielerin und ausgebildete „Clownin“ Uschi Nocchieri brachte den TeilnehmerInnen des Workshops **„Lach Dich gesund“** viel Lebensfreude und Einblicke in die eigene Persönlichkeit, denn so kannte man sich bisher noch nicht.
- ◆ Im Frühling fand eine Wildpflanzenexkursion mit anschließender Verarbeitung zu Aufstrich, Kräutersalz und –bowle statt. Bei der **Sommer-Wildpflanzenexkursion „Marienkräuter“** mit Veronika Hackl konnten die TeilnehmerInnen wieder sehr viel Wissenswertes über die um die Zeit von Mariä Himmelfahrt wachsenden in freier Natur wachsenden Pflanzen erfahren.
- ◆ Aufwendig geplant war der **Rote Nasen Lauf**, leider aber vom Wetter nicht begünstigt und deshalb ohne große Besucherzahlen. Die teilnehmenden BetreuerInnen der Mitmachstationen und Verpflegungsstationen machten das Beste daraus und feuerten die wenigen LäuferInnen an, besuchten sich gegenseitig bei den einzelnen Stationen und so gab es auch Spaß und gute Laune und Einnahmen an den Büffets.  
Es gibt Überlegungen, diesen Lauf nur jedes 2. Jahr zu organisieren.
- ◆ **Brotbackkurs:** 8 TeilnehmerInnen bekamen ausführliche Anleitungen zur Herstellung von Brot, Feuerflecken, Wurzelbrot, Ciabatta, Weckerln aus Sauerteig und der dazu nötige Sauerteig zum Mitnehmen war inklusive.
- ◆ Anfang Oktober gab es eine **Begehung der Wipfinger Runde** des Schrittweg-Bewegungsparcours mit Natascha Steinmetz, die für alle TeilnehmerInnen sehr positiv war. Die Tafeln zeigen je eine Kräftigungs- und eine Dehnungsübung, sodass man gut durchgearbeitet wird.

**Der Bewegungsparcours soll mehr ins Bewusstsein der Bevölkerung gebracht werden – durch Vorstellung im Amtsblatt: jedes Amtsblatt eine Bewegungsstation mit Foto!**

- ◆ Ein Workshop zur **Sturzprävention** für Personen 50+, durchgeführt durch eine Mitarbeiterin des Kuratoriums für Verkehrssicherheit, brachte den 8 TeilnehmerInnen interessante und nützliche Informationen und Einsichten für mehr Sicherheit in der näheren Umgebung.
- 2. Auf dem **Schrittweg** sind inzwischen die Themen „Fühlen“ und „Hören“ umgesetzt worden, der nächste Sinn soll das „**Sehen**“ sein.  
Christine Gerencser hat sich schon Gedanken darüber gemacht, wie mit preisgünstigen Materialien sehenswerte, attraktive Objekte beim Ferienspiel entstehen könnten (Bilder aus bunten Verschlüssen, Beispiele wurden gezeigt).  
Auch der KIGA 2 beteiligt sich mit einem „bunten Baum“, die Nachmittagsbetreuung wird sich ebenfalls etwas einfallen lassen.

Eine erste Vorbesprechung zur weiteren Gestaltung findet statt am 03.11.2017 um 09.00 Uhr in der Plauderei, Interessierte sind herzlich willkommen.

**Fotowettbewerb:** In diesem Zusammenhang entsteht spontan die Idee, schöne von Gemeindebewohnern fotografierte Ansichten unseres Schrittweges auf der Homepage zu veröffentlichen und die HP-Besucher darüber abstimmen zu lassen, welche drei Bilder am schönsten/originellsten sind – mit kleinen „Preisen“ (Gutscheine...).

Die ortsansässigen (Hobby-)Fotografen sollten im Amtsblatt darüber informiert werden.

- 3. Es gibt die Möglichkeit, den Schrittweg beim Vorsorgepreis 2018 einzureichen, was bis 30.10.2017 auch erledigt wurde. Zu gewinnen gibt es Geldprämien und „Ehre“ ☺

#### **4. Neue Veranstaltung 2017/2018:**

- ◆ **Winterkochkurs „Kraut & Rüben und andere Wurzeln“** mit Eva Hagl-Lechner, geplanter Termin: 11.01.2018 (bitte Veranstaltungshinweise beachten!)
- ◆ **Winterwanderung** am 21.01.2018/14 Uhr: Route ausgehend vom Gemeindeamt, Endpunkt: Donaustüberl mit Suppe
- ◆ Mag. Birgit Doppler stellt ihre **Ernährungsmethode „Die Doppler-Methode: Glücklich.Gesund.Ernähren“** vor, eine langfristige Ernährungsumstellung mit Bewegung, ohne Diät und Kalorienzählen. Der Einstiegsvortrag dauert 60-75 Minuten. Kostenbeitrag der ZuhörerInnen € 5,- bis 7,-, sie schickt uns eine schriftliche Präsentation und einige mögliche Termine im Februar 2018.  
Sie nennt eine erfolgreiche Anwenderin ihrer Methode aus unserer Gemeinde – Astrid Rößl, die sich sehr positiv über ihre Erfahrungen geäußert hat.  
Aufgrund der Recherche wird Fr. Doppler nicht von „NÖ Tut gut“ gefördert, aber Fr. Doppler reduziert ihr Honorar um 50%. und ihr Vortrag findet deshalb am 15.02.18 statt.
- ◆ **Fußvortrag: „Gelenksprobleme – Tipps von der Expertin Ingrid Bachmayer“ – 01.03.2018, 19 Uhr**
- ◆ **Vortrag** im März 2018 – „Starten mit **Natur im Garten** - erste Schritte für Gartenneulinge“ mit Leopold Mayrhofer
- ◆ **Vogelstimmenwanderung** am **17.03.2018/06.30 Uhr** – Organisation „Birdlife“ Benjamin Seaman
- ◆ **Bewegungsparcours im April/Okt. 2018** –08.04. und 07.10.2018 mit Natascha Steinmetz
- ◆ **Wildpflanzenexkursionen 2018** –  
„Frühlingsfit mit frischen Wildpflanzen“ 21.04.2018;  
Wildpflanzenexkursion „Marienkräuter“ 11.08.2018  
Wildpflanzenexkursion „Herbstfrüchte“ 29.09.18

Grundsätzlich sollen sich Interessenten bis Montag vor den Exkursionsterminen am

Samstag anmelden und die Veranstaltung findet ab 4 Anmeldungen statt.

- ◆ **Gesundheitstag 2018** am **05.05.2018** in Königstetten Thema Ernährung, Verzichtserklärung für Förderung durch NÖ Tut gut wurde bereits am 6.6.2017 an Corinna Staubmann geschickt.
- ◆ **Gemeinsamer Familienwandertag „Wandern mit andern“** am 23.09.2018 – Gastronomiebetriebe sollen einbezogen werden „Genußwandern“
- ◆ **Kochkurs:** Leichte Wohlfühlküche - Aus dem Garten -ins Glas! Einkochen und Einlegen von Obst und Gemüse mit Eva Hagl-Lechner – Termin 04.10.2018
- ◆ **Kreativ-**Ausstellung 15./16. oder 22./23. Oktober 2018 noch nicht fix!
- ◆ **Lauftreff** soll es weiterhin geben, allerdings nicht am Montagabend – sondern am Mittwoch, 18.30 Uhr Tel. Nr. Barbara Füreder
- ◆ **Offene Singrunde** wird ebenfalls fortgesetzt, an jedem 3. Mittwoch/Monat

**Nächster Termin Arbeitskreissitzung: 12.04.2018/19 Uhr**

Mitschrift: Irmgard Ranharter, Barbara Vacha