

GESUNDE GEMEINDE

Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige

Betreuende und pflegende Angehörige nehmen eine hohe psychische und physische Belastung auf sich um pflegebedürftigen Familienmitgliedern das Leben zu Hause zu ermöglichen. Unterstützung in dieser schwierigen Situation bietet der Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige.

Organisation in den Gemeinden

Die Stammtische werden in Kooperation mit den Gemeinden Höhnhart, Maria Schmolln und St. Johann a. W. organisiert. Die Treffen finden einmal pro Monat statt.



Erfahrungen Gleichgesinnter

In vielen Alltagssituationen sind Sie auf sich alleine gestellt. Die notwendige Unterstützung und Pflege eines kranken, betagten Menschen hält sich nicht an vorgeschriebene Zeiten. Die Situation will bewältigt werden und so manch anfängliche Unsicherheit hat sich in praktische Erfahrung verwandelt. Dies ist der Beginn eines besonderen Expertentums. Davon zu erzählen macht Menschen in ähnlichen Situationen Mut und gibt Kraft für die Zukunft.

Nähere Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Leiterin:

Frau Eva Korntner, Tel.: 0676 / 888053321, Mail: eva-maria@inext.at

Sportliche Aktivitäten der Gesunden Gemeinde

Pilates, Nachmittagsturnen und Fit im Winter sind im Jänner 2018 wieder erfolgreich gestartet und werden mit Begeisterung von den Teilnehmer/innen besucht.

Zumba ist aufgrund zu weniger Anmeldungen leider nicht zustande gekommen.

Räucher-Workshop

Am 17.11.2017 fand erstmalig ein Räucher-Workshop über die Gesunde Gemeinde im Pfarrhof statt. Sandra Zimmermann und Carina Kralik gaben 18 interessierten Kursteilnehmer/innen einen guten Einblick in die Welt des Räucherns.

Dabei wurden verschiedene Anlässe zum Räuchern erläutert sowie auf die benötigten Kräuter und deren Wirkungsweise eingegangen. Außerdem hatte jeder die Möglichkeit, sich eine individuelle Räuchermischung für zu Hause zu erstellen. Der Räucher Workshop erweckte auch das Interesse des regionalen Fernsehsenders BTV. Somit wurde der Abend von einem Fernsteam begleitet. Es entstand ein toller Beitrag welcher in der Adventszeit ausgestrahlt wurde!



Die Heilkraft der Pilze: Wer Pilze isst lebt länger!

Termin: Fr. 02.03.2018 um 19:30 Uhr

Ort: Gasthaus Gramiller - Nebenzimmer

Referent: Alfred Schwarz / Schwammerlsachverständiger aus Ibm

Kosten: 5,- €

Die besondere Heilkraft von Pilzen wird nach Jahrhunderten wieder entdeckt. Immer mehr spielen sie eine Rolle in der Heilung und auch in der Krankheitsvorbeugung. Einige Arten wie der Reishi Pilz sind ein wahres Wundermittel für viele Leiden. Auch als kalorienarmes und vitaminreiches Nahrungsmittel gewinnen Pilze immer mehr an Bedeutung.



„Stress Express“ - Ticket ins Burnout

Besuchermäßig war der Abend ein großartiger Erfolg, jedoch konnte die Erwartungshaltung auf eine Darbietung mit Dauerlachen nur bedingt zufriedengestellt werden. Vielmehr enthielt das Programm der drei „Stress-Schwestern“ jede Menge Fachinformation zu einem ernsten Thema, welches im Grunde tatsächlich wenig mit Spaß zu tun hat.



DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz bei:

DUNKELHEIT IM STRASSENVERKEHR

Ein Autofahrer mit Abblendlicht kann einen reflektierenden Streifen wesentlich früher erkennen. Zeitgerechtes Abbremsen oder Ausweichen wird dadurch möglich. Mit rückstrahlender Kleidung oder Streifen sind Fußgänger, Radfahrer, Hobbysportler... und vor allem Kinder auf dem Schulweg sichtbar und damit sicherer unterwegs.



Fußgänger:

- Helle Kleidung tragen
- Kleidung mit Reflektoren ausrüsten
- Auf Rundum-Sichtbarkeit (360°) achten
- Warnweste zusätzlich zur gesetzlichen Tragepflicht verwenden
- Vorbild für Kinder sein

Radfahrer:

- Obligatorische Reflektoren anbringen (vorne weiß, hinten rot)
- Leuchtpedale
- Sperrreflektoren
- Licht vor Fahrt kontrollieren



Auto- und Motorradfahrer:

- Fahrverhalten den Sicht- und Witterungsverhältnissen anpassen
- Heck- und Windschutzscheiben sowie Fahrzeuglichter sauber halten
- Immer wieder prüfen, ob alle Lichter funktionieren
- Licht und Scheinwerfeinstellung vor der Fahrt kontrollieren
- Rechtzeitig abblenden



Reflektorbänder sind, solange der Vorrat reicht, beim OÖ Zivilschutz erhältlich!

1 Mehr Informationen erhalten Sie unter:
 Oberösterreichischer Zivilschutz
 Postzoostraße 41, 4020 Linz
 Telefon: 0732 65 24 36
 E-Mail: office@zivilschutz-ooe.at
 www.zivilschutz-ooe.at

Kinder zum Bewegen motivieren

Kinder bewegen sich gerne. Laufend, hüpfend, tanzend, springend, schaukelnd und balancierend machen sie vielfältige Erfahrungen und erwerben damit Kompetenzen, die sie ihr ganzes späteres Leben brauchen werden. Eltern haben dabei großen Einfluss, wenn sie ihrem Kind möglichst viele Bewegungsanlässe auch zu Hause und im Garten geben. Sie fördern damit die motorischen Grundbewegungsarten.



- **Werfen und Fangen:** Mit Wasserbällen, Luftballons, Reissäckchen, Softbällen, Stofftieren, Zeitungspapier (ausgebreitet oder zu einem Ball geformt), Klopapierrollen, Küchenrollen.
- **Springen:** Vom Sofa, dem Bett, dem Sessel, dem Tisch runterspringen, alte Matratzen als Unterlage verwenden, über ein Hindernis darüber springen (Kuscheltier, Ball, Bierdeckel, ...).
- **Rutschen:** Einen Tisch schräg stellen und runterrutschen.
- **Krabbeln, Kriechen:** Einen Tunnel selber bauen - Sessel zusammenstellen und eine Decke darüber breiten oder einen alten Bettüberzug auch auf der zweiten Seite aufschneiden und durchkriechen, durchkrabbeln, durchschlängeln.
- **Gleichgewicht und Akrobatik:** Kind in die Luft werfen und fangen, Flieger fliegen, in Rückenlage auf den Fußsohlen balancieren - Vertrauen bilden!

Eltern sind die ersten Impulsgeber ihres Kindes. Teilen Sie die Aktivitäten Ihres Kindes, begeistern Sie Ihr Kind zur Bewegung und geben Sie Ihrem Kind die nötigen Bewegungsräume und Bewegungsanlässe. So können Sie aktiv die Bewegungsfreude Ihres Kindes unterstützen.

GESUNDE GEMEINDE

Gesunde Schuljause

Auch heuer konnten wir wieder leckere und gesunde Schuljause für die Höhnharter Volksschulkinder anbieten. Insgesamt 58 Kinder durften wir in diesem Jahr versorgen, was uns sehr freut. Am Schulseende bekamen von uns zum Abschluss noch alle Kinder ein Apfelgelee.

Auch im Herbst werden wir wieder für alle Höhnharter Volksschulkinder die Schuljause am Freitag zubereiten.



Vortrag über Sturzprophylaxe

Am Dienstag, 13. November 2018 findet in der Turnhalle der Volksschule Höhnhart von Frau Lisa Radke ein Vortrag über „Sturzprophylaxe“ statt. Dies soll eine Maßnahme sein, damit Stürze leichter vermieden bzw. die Sturzfolgen auf ein Minimum reduziert werden.

Hiermit möchten wir alle interessierten Gemeindebürger/innen (vorwiegend ab 50 Jahren) zu dieser Veranstaltung einladen. Anschließend verwöhnen wir noch alle Anwesenden mit Kaffee und Kuchen.

JÄGER HÖHNHART

Rehwild von feinsten Qualität

Ab Mitte August gibt es wieder gesundes und hochwertiges REHWILDBRET. Rehkitze (ca. 5 – 12 kg) mit Fleisch von feinsten Qualität - praktisch zerlegt in die edlen Teile wie Rücken, Schlägel und Schulterteile, frisch aus der Kühlkette ins Haus zugestellt. Eine baldige Bestellung ist von Vorteil - bitte auch die Abnehmer aus den Vorjahren nochmal kurz anrufen bei Interesse!

Ansprechpartner der

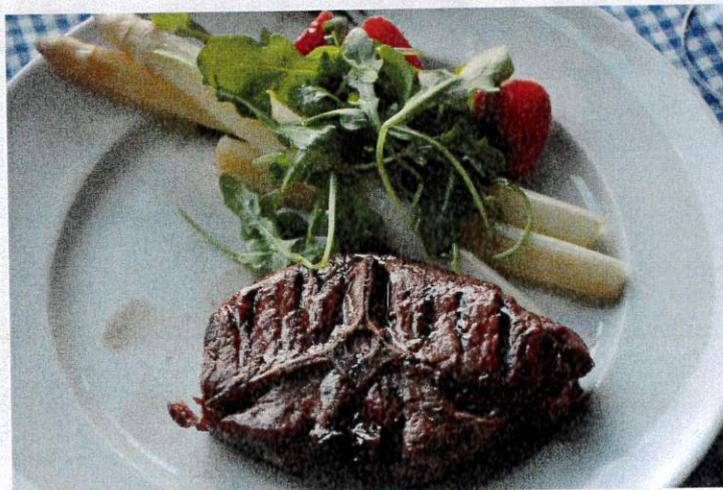
Jaggesellschaft Höhnhart:

Erhart Martin 0686 840160746,

Moser Ferdinand 0676 821260104,

Pointner Manfred 0650 6344892

Spadinger Ludwig 0664 4850881.



Gesunde Gemeinde Höhnhart

· Ernährung · Bewegung · Gesundheit · Psyche · Umwelt



„IRRLICHTER UND MOORGEISTER“ Einladung zur mystischen Laternendwanderung im Ibrer Moor

*„Wenn sich die nächtliche Finsternis über das Land legt,
machen wir uns auf ins Ibrer Moor. Im Laternenschein spüren
wir die berührende Stimmung und Mystik dieser
sagenumwobenen Urlandschaft und ergründen so manches
Moorgeheimnis“*

Am Samstag dem 8.9.2018 ist eine Irrlichter Moorwanderung in Ibrn geplant. Bitte Laternen mitnehmen, da die Wanderung durch das Moor mit unserer Maria Wimmer geführt wird und ca. 2 - 2,5 Stunden dauern wird. Der Abschluss findet bei einer Jause beim Moorbauern statt.

WANN: Samstag, 8. September 2018

ABFAHRT: 16:30 Uhr

EINTRITT: EUR 7,-

Fahrgemeinschaften erbeten!

Anmeldung bei:

GG-Leiterin Johanna Hintermair, Tel.Nr. 07755/6026 oder 0676/840160566



Gesunde Gemeinde Höhnhart

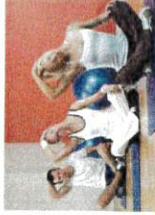
· Ernährung · Bewegung · Gesundheit · Psyche · Umwelt



Nachmittags-Turnen

mit Übungsleiterin Johanna Hintermair

Wann: jeden Dienstag, 18.9.2018 - Ende März 2019
Uhrzeit: 13:45 bis 14:45 Uhr
Ort: VS Höhnhart, Turnhalle
Kosten: kostenlos



Fit durch den Winter

mit Übungsleiter Hans Ortner

Wann: jeden Mittwoch, 19.9.2018 - Ende März 2019
Uhrzeit: 19:00 bis 20:15 Uhr
Ort: VS Höhnhart, Turnhalle
Kosten: € 4,- pro Einheit



Bodystyling

mit Aerobic-Trainerin Nicole Hütter

Wann: jeden Dienstag, ab 11.9.2018
Uhrzeit: 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VS Höhnhart, Turnhalle
Kosten: € 4,- pro Einheit



Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung.

GESUNDE GEMEINDE HÖHNHART

Ibmer Moor-Wanderung

Mit einer Gruppe von 15 Personen führte uns Moorführerin Maria Wimmer am 08.09.2018 durch das Ibmer Moor. Sie erklärte uns die Entstehung und erzählte so manches Moor-geheimnis.

Der Abend zeigte sich von der schönsten Seite. Somit konnten wir beim Moorbauern, wo wir eine herzhafte Jause genossen, den Sonnenuntergang beobachten.

In der Finsternis durch das Moor zu gehen und Irrlichter zu sehen war sehr spannend und interessant. **Danke an Maria Wimmer**



3. Höhnharter Kapellen-Wanderung

Am Nationalfeiertag, 26. Oktober 2018 fand die 3. Höhnharter Kapellen-Wanderung, bei der mehr als 50 Personen teilnahmen, statt.

Bei schönstem Wetter wurden die Zeckauer-, Herthaler-, Beham-, Reider-, Moosbauer- und die Bernhofer-Marien-Kapelle besucht. Zu jeder Kapelle wurde eine Geschichte, die von den Besitzern verfasst worden ist, vorgetragen. Die Teilnehmer dieser Wanderung waren sehr interessiert und begeistert über diese Vorträge. Ein gemütlicher Ausklang fand an diesem Tag beim Wirt z'Herbstheim statt.

