GESUNDE GEMEINDE HÖHNHART

Sturzprophylaxe

Am Dienstag, 13.11.2018 erfuhren unsere Höhnharter/innen so manches über die Gefahr von Stürzen und wie man sie bestmöglich vorbeugend vermeiden kann.

Die Referentin und Physiotherapeutin Lisa Radke erzählte, dass vor allem regelmäßige Bewegung, Gleichgewichtstraining und Muskelkräftigung große Faktoren sind, um das Sturzrisiko zu minimieren.

Anschließend lud die Gesunde Gemeinde alle anwesenden auf Kaffee und Kuchen ein.

Vorbeugen ist besser als so mancher Sturz, deshalb lade ich immer wieder alle gerne zum Nachmittagsturnen ein.

Danke an Lisa für den interessierten Vortrag.

Auf ein Sturzfreies Jahr 2019.

Gesunde Gemeinde Leiterin Johanna

Frauengesundheitstag „Frau werden - Frau sein“

Am Samstag, 06. April 2019 findet beim Gasthaus Gramiller ganztags der Frauengesundheitstag **„Frau werden - Frau sein“** statt. Bei dieser Veranstaltung gibt es einige interessante Vorträge, themenbezogene Workshops und zahlreiche Infostände.

Wir laden alle Mädchen, Frauen und auch Männer recht herzlich ein.

Gesunde Schuljause

Vor den Weihnachtsferien haben wir die Kinder der Volksschule mit Kuchen (fällt nicht unbedingt in die Rubrik Gesunde Schuljause) und einem kleinen Geschenk verwöhnt. Auch unsere kleinsten Kids im Kindergarten bekamen einen Kuchen.

Die Gesunde Schuljause begann mit Apfel-Karottenaufstrich und selbst gebackenem Nussbrot.

Gesunde Gemeinde Höhnhart

Ernährung · Bewegung · Gesundheit · Psyche · Umwelt

in Kooperation mit den Bäuerinnen Höhnhart

EINLADUNG ZUM VORTRAG

„GUT IM BETT - FIT IN DEN TAG“

WISSENSWERTES ÜBER SCHLAF!

HÜTTER Gut im Bett

Schlaf gilt vielen Menschen als selbstverständlich. Erst wenn man schlecht schläft, wird einem die Bedeutung guten Schlafes bewusst!

Die Fa. Hütter ist Produzent und Inhaber der Patent- und Markenrechte von Q-Schlafsystem mit Vertrieb in ganz Österreich, Deutschland und Südtirol. In ihrem neuen Schlafstudio in Uttendorf können zahlreiche Betten und Schlafsysteme besichtigt und ausgiebig getestet werden. Gerne möchten wir zum Vortrag einladen:

WANN: **Mittwoch, 13. Februar**
UHRZEIT: 14:00 Uhr
WO: Sonnleiten 19, 5261 Uttendorf

ABFAHRT: spätestens 13:45 Uhr
(Anmeldung erforderlich)

Fahrgemeinschaften erbeten!
Für Imbiss und Getränke wird gesorgt.

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

Gesunde Gemeinde Höhnhart

Ernährung · Bewegung · Gesundheit · Psyche · Umwelt

in Kooperation mit der Pfarre Höhnhart

EINLADUNG ZUM VORTRAG

“DREI UNGEWÖHNLICHE REISEN“

VON HANS RAUSCHER

Mit nur € 1,- pro Tag konnte ich meinem tibetischen Patenkind den Schulbesuch ermöglichen.

Dabei erzähle ich unsere gemeinsame Geschichte!

WANN: Samstag, 12. März 2019
UHRZEIT: 19:00 Uhr
WO: Gasthaus Gramiller

GESUNDE GEMEINDE HÖHNHART

Höhnhart bewegt sich gerne, das ist erkenntlich, da unsere Bewegungsprogramme immer sehr gut besucht sind.

Die Zeit verläuft sehr schnell und so gehen nun auch einige Bewegungsprogramme zu Ende:

- Pilates am Montag
- Nachmittagturnen am Dienstag
- Fit im Winter am Mittwoch

Da wir uns jedoch gerne bewegen, geht Bodysyling mit Hütter Nicole noch bis zum Sommer und ab sofort gehen wir wieder jeden Dienstag um 19 Uhr Nordic-Walking (Treffpunkt: Gemeindeamt). Auch ein Yoga-Kurs mit Gerner Barbara wird derzeit durchgeführt.

Ich danke der Gemeinde, der Schulleitung, der Kindergartenleitung für die Bereitstellung der Räumlichkeiten und den Fitnesstrainern/innen, die uns alljährlich mit viel Geschick und Motivation immer fit halten.

Besuch bei Firma Hütter

Am 13. Februar 2019 fuhren wir mit 13 Personen der Gesunden Gemeinde, in Kooperation mit den Bäuerinnen, zur Firma „Hütter - Wir schaffen Lebensqualität" in Uttendorf. Ein Vortrag mit Helmut Hütter war sehr interessant und informativ. „Wie man sich bettet so schläft man" der Spruch bewahrheitet sich. Abschließend verwöhnten sie uns mit einer Jause und Kaffee.

Danke an Fa. Hütter für die Einladung.

Hans Rauscher - Drei ungewöhnliche Reisen nach Tibet

Von drei ungewöhnliche Reisen nach Tibet erzählte Hans Rauscher bei seiner Buchvorstellung am 12. März 2019 im Gasthaus Gramiller. Eine gute Idee, ein gutes Werk mit viel Gefühl und einer imposanten Geschichte in Wort und Bild.

Danke lieber Hans, dass wir ein Stück von deinem Weg miterleben und erfahren durften.

Für euer Kommen danken das KBW und die Gesunde Gemeinde

Gedächtnistraining

Nach 15 Jahren endet das Gedächtnistraining für Senioren in Höhnhart, dass immer von Elfriede Stempfer durchgeführt wurde. Elfriede hat 2004 die Ausbildung zur Selba-Trainerin gemacht und anschließend mit dem Gruppentraining begonnen. 14 Damen werden die unterhaltsamen Stunden vermissen. Sie hoffen auf eine(n) neue(n) Trainer(in).

Wir danken Elfriede und wünschen ihr für die Zukunft alles Liebe und Gute, so die Teilnehmeirinnen.

Frauengesundheitstag in Höhnhart

Der Frauengesundheitstag am 06. April 2019, veranstaltet von den 4-Sonnen-Gemeinden Höhnhart, Aspach, Roßbach und St. Veit im Gasthof Gramiller war ein großer Erfolg.

Bei den Vorträgen von Dr. Schachinger, Dr. Fellner und Dr. Beck konnten die vielen Frauen und auch einige Männer Interessantes und Wissenswertes über Gesundheit erfahren.

Auch die angebotenen Workshops wurden freudig angenommen. Im Gramiller Saal ließen sich die vielen Besucher an Infoständen über verschiedene Produkte und deren Anwendungen beraten.

Den Mädchen der Landwirtschaftsschule Mauerkirchen gelang mit einer Vorführung ihrer selbst angefertigten Dirndlkleider und Taschen ein guter Abschluss dieses erlebnisreichen Tages.

Mit den Fotos von Herrn Haidenthaler wird uns diese Veranstaltung unvergesslich bleiben.

Denkt auch öfters an das „Lebensrezept" von Herrn Dr. Schachinger:

GLÜCK mit den fünf Gesundheitssäulen: ENTSPANNEN, BEWEGEN, ERNÄHRUNG, ENTSCHLACKEN und ein LEBENSZIEL haben!

In diesem Sinne, viel Gesundheit und Freude!

Gesunde-Gemeinde-Leiterin Johanna Hintermair mit ihren Kolleginnen und Kollegen.

Schuljause

Das Schuljahr ist zu Ende und somit auch unsere Schuljause. In der letzten Schulwoche (2. Juli) haben wir zusammen mit den Bäuerinnen und der Firma Frauscher mit ihrem Holzbackofen die Kinder mit verschiedensten Köstlichkeiten verwöhnt.

Die Kinder durften das Brot selbst gestalten, Aufstriche, Gemüse, Joghurt mit Früchten, Pizzaschnecken mit Topfenblätterteig und natürlich durfte auch etwas Süßes nicht fehlen. Am 4. Juli haben wir dann die Jause mit den Kindergartenkindern zubereitet.

Zum Abschluss des Schuljahres bekamen die Kinder eine Zusammenfassung über die Schuljause für die Eltern nach Hause – sowie ein kleines Geschenk.

Uns freut es sehr, dass wir die Kinder während des Schuljahres mit der Jause verwöhnen dürfen und diese auch immer sehr gut angenommen wird!

SELBA - Schnupperveranstaltung mit Wolfgang Oberleitner

Am Donnerstag, 19.09.2019 von 14:30 bis 15:30 Uhr im Pfarrheim:

SELBA – Selbstständig im Alter – ist ein Trainingsprogramm für Menschen ab 55 Jahren. Ziel der gemeinsamen Aktivitäten ist es, die ganzheitliche, physische und psychische Gesundheit zu steigern und Schwung ins Leben zu bringen ganz nach dem Motto „Mit Lebensfreude älter werden". Nach dem Schnuppertraining finden im Pfarrheim wöchentliche Treffen in freundlicher und familiärer Atmosphäre statt. Zu einer Schnupperveranstaltung sind alle Interessierten herzlich eingeladen und willkommen.

Turnsaal-Uhr

Da die alte Uhr im Turnsaal defekt war, hat die Gesunde Gemeinde in eine neue Schuluhr investiert.

Tanz– u. Bewegegungseinheit

Auf Wunsch der NachmittagsturnerInnen findet an 3 Terminen eine **Tanz- und Bewegungseinheit mit Tiefenthaler Herta** statt:

1.10.2019, 10.12.2019, 18.2.2020 (pro Person/Einheit € 3,-)

Jeder ist herzlich willkommen - wir freuen uns auch auf neue TurnerInnen!

Gesunde Gemeinde Höhnhart

· Ernährung · Bewegung · Gesundheit · Psyche · Umwelt

Bodystyling

mit Aerobic-Trainerin Nicole Hütter

Wann/Wo: jeden Dienstag, ab 10.9.2019, Turnhalle VS
Uhrzeit: 19:00 bis 20:00 Uhr
Kosten: € 4,- pro Einheit

Fit durch den Winter

mit Übungsleiter Hans Ortner

Wann/Wo: jeden Mittwoch, ab 11.9.2019, Turnhalle VS
Uhrzeit: 19:00 bis 20:00 Uhr
Kosten: € 4,- pro Einheit

Nachmittags-Turnen

mit Übungsleiterin Johanna Hintermair

Wann/Wo: jeden Dienstag, ab 17.9.2019, Turnhalle VS
Uhrzeit: 13:45 bis 14:45 Uhr
Kosten: kostenlos

Yoga

mit dipl. Hartha-Yogalehrerin Barbara Gerner

Wann/Wo: ab Donnerstag 3.10.2019 (8 mal), Kindergarten
Uhrzeit : 19:00 bis 20:30 Uhr
Kosten: € 70,- (Anmeldung bitte bei Johanna Hintermair unter 07755/6026 oder 0676/840160566

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung.

GESUNDE GEMEINDE HÖHNHART

Schwammerlseminar

Im Herbst ist Höhnhart ein Schwammerlparadies!

Immer mehr sind auf der Suche nach dem Urtümlichen. Dazu zählt auch das Schwammerl suchen. Natürliche entspannte Bewegung in der Natur. Und dazu auch noch etwas ernten. Doch die Gefahr einer Vergiftung lauert möglicherweise hinter dem nächsten Baum. Weiters verleiten neue Medien und spezielle Apps zur Leichtsinnigkeit.

Um den Menschen dabei Sicherheit zu geben veranstaltete die Gesunde Gemeinde Höhnhart am Samstag den 12. Oktober bei absolutem Herbst-Traumwetter ein Schwammerlseminar.

Über 20 Interessierte machten sich mit Schwammerlprofi Alfred Schwarz auf die Suche. Und sie wurden reichlich belohnt. Insgesamt wurden mehr als 100 Arten rund um das Skischanzengelände entdeckt und am Ende mit Alfred analysiert. Die Gesunde Gemeinde möchte sich auch nochmals bei Klaus Schmalzl und seinem Team für die Gastfreundschaft bedanken.

Hanf - Volksmedizin des 21. Jahrhunderts

Ein Abend mit vielen neuen Erfahrungen über die Herausforderung und Produkte mit Hanf haben uns Franz Polak und Elfriede Dolzer am 11.10.2019 beim Wirt z'Herbstheim näher gebracht.

Wir konnten auch die Produkte probieren. Hanf ist ein Naturmittel, dass sich bei entzündlich und psychischen Krankheiten wunderbar einsetzen lässt. In Hanf ist nicht nur CBD enthalten, sondern auch die Droge THC. Bitte immer beim Kauf darauf achten. Nur CBD Produkte kaufen. Drogen sind in Österreich strafbar – Führerscheinentzug und Gefängnisstrafen drohen.

Bei Krankheiten bitte immer mit dem Arzt Absprache halten.

Gemeinsame Häkel-/Strickrunde

Die gemeinsame Häkel-/Strickrunde startete am 28.10.2019 mit 12 Personen. Diese findet ab sofort jede Woche am Montag um 19 Uhr im Pfarrhof statt. Jeder ist herzlich willkommen!

SelbA-Gruppe Höhnhart

Die SelbA-Gruppe in Höhnhart hat mit 19.September 2019 gestartet. Der nächste Block umfasst folgende Termine: **11.11., 18.11., 25.11., 2.12 und 9.12.2019.**

Beginnzeit ist immer 14.00 Uhr, Treffpunkt ist das Pfarrheim Höhnhart.

Einsteiger sind herzlich willkommen! Wir freuen uns über jeden!