

GESUNDE GEMEINDE HÖHNHART

Reh-Wild-Männer-Grillen

Die Gesunde Gemeinde Höhnhart veranstaltete im Rahmen ihres Programmes „**Männerfreuden**“ am 12.08.2020 und 09.09.2020 im Hof des Gasthauses Gramiller in Höhnhart einen Grillkochkurs speziell mit heimischem Rehwildbret, also Rehfleisch aus der Jagd Höhnhart!

Von der Höhnharter Jägerschaft unterstützte Jäger Dietmar Jung die Veranstaltung mit Wissen und Rehfleisch (= Rehwildbret!). Zubereitet wurden Rehrücken, Rehfilet, Rehschlägel, Rehbratwürstel, Cevapcici und Reh-Leberknödel. Dazu gab es „Stockbrot“ am offenen Feuer.

Weiters informierte die Diätologin Regina Steiner vom Revital Aspach über die gesunde Art der Zubereitung und sie brachte frisches Gemüse und Kräuter zur Zubereitung köstlicher Zuspeisen mit.

So verbrachten ca. 15 Männer (pro Veranstaltung), nachdem sie selbst fleißig Hand anlegen mussten am Grill und bei der Zubereitung der Grill-Spezialitäten, einen herrlichen Sommer-Grillabend. Ausgestattet mit einer für diesen Abend extra erstellten Rezeptesammlung gingen alle motiviert zum Grillen nach Hause. Als Draufgabe erhielten alle Teilnehmer noch die Wildbret-Broschüre des Landesjagdverbandes „Echtheit Genießen“.

Wildbret vom heimischen Reh ist je nach Jagdsaison bei der Höhnharter Jägerschaft erhältlich. Da es sich beim Rehwildbret um ein sehr fett- und cholesterinarmes, also gesundes Fleisch handelt, sollte es in keinem Haushalt fehlen. „Rehe sind ausgewählte Feinspitze“, die sich nur von den besten Kräutern in unserer wunderschönen Natur ernähren. Wertvoll, hochwertig und ein kulinarischer Genuss, all das ist unser heimisches Lebensmittel „Wildbret“.





GESUNDE GEMEINDE HÖHNHART

Sicheres Internet und Handynutzung

Am Mittwoch, 27.11.2019 fand beim Gasthof Gramiller der Vortrag „Sicheres Internet und Handynutzung“ statt. Hier ein Einblick der Vortragenden Regina Edthaler zu diesem sehr wichtigen Thema:

Whatsapp? Kommunikation ohne Datenschutz!

Nutze alternative Messengersysteme

Whatsapp ist sehr weit verbreitet, die wenigsten Nutzer machen sich jedoch Gedanken in Bezug auf Datenschutz.

WhatsApp gehört zu Facebook und teilt seine Daten nicht nur hierüber, sondern auch mit einigen Drittanbietern. Man erlaubt dies, indem man den Nutzungsbedingungen zustimmt.



Die eigene Telefonnummer, alle Telefonnummern aus ihrer Kontaktliste (auch von jenen, die WhatsApp nicht nutzen), die Geräteinformationen und die Nutzungshäufigkeit von WhatsApp (z. B. wann man zuletzt online war) werden weitergegeben. Gegen die Weitergabe seiner Nutzungsdaten an Facebook kann man nichts ausrichten. Ist man nicht damit einverstanden, kann man nur eines tun: näm-

lich auf WhatsApp verzichten!

Mittlerweile gibt es jedoch alternative Messenger, die WhatsApp sehr ähnlich sind, aber deutlich mehr Wert auf den Datenschutz der Nutzer/innen legen, z. B., Signal oder Threema.

Messenger SIGNAL: Open Source-Messenger, bei dem sämtliche Inhalte mit Ende-zu-Ende-Verschlüsselung übertragen werden (Textnachrichten, Bilder, Videos, Anrufe). Auch abhörsichere Telefonate sind möglich, wenn der Gesprächspartner ebenfalls Signal verwendet (kostenlos für Android und iOS).

Threema: Bietet ähnliche Funktionen wie WhatsApp, verschlüsselt aber die komplette Kommunikation (iOS EUR 3,49, Android EUR 2,99).

Vor allem Kinder sollten am ersten Handy SIGNAL verwenden und nicht Whatsapp – somit gewöhnen sie sich gleich an einen SICHEREN Messenger-Dienst.

Quelle: www.saferinternet.at

(Informationen zur sicheren Internet-Nutzung)



Saferinternet.at

Das Internet sicher nutzen!

Tag des Apfels

Am Freitag, 08.11.2019 war der Tag des Apfels. Zu diesem Anlass bereitete die Gesunde Gemeinde Hönnhart im Pfarrcaritas-Kindergarten und der Volksschule Hönnhart verschiedene Apfelgerichte wie Apfeltee, Apfelmus und Apfelbackerl zu. Abschließend bekamen noch alle Kinder ein Sackerl Apfelchips.

Hiermit möchte ich mich seitens der Gesunden Gemeinde Hönnhart bei allen Apfelspendern und bei allen Personen, die beim Zubereiten der Apfelgerichte geholfen haben, herzlich bedanken.



AUSBILDUNG ZUM HEIMHELFER



Altenbetreuungsschule
des Landes Oberösterreich
Bildungseinrichtung für Sozialbetreuungsberufe



AUSBILDUNG ZUM/ZUR HEIMHELFER/IN

Infoabend: 13.02.2020, 18:00 Uhr
Landwirtschaftliche Fachschule Mauerkirchen
Wollöster 30, 5270 Mauerkirchen

Aufnahmeverfahren: 04.03.2020, ab 08:00 Uhr
Lehrgangsbeginn: 15.04.2020
Ausbildungsdauer: ca. 6 Monate, 2 Schultage/Woche



**FACHSCHULE
MAUERKIRCHEN**
DSB FUNDAMENT FOR THE FUTURE

Wollöster 30, 5270 Mauerkirchen
Telefon: (+43) 732 77 20 - 337 00
lwbsf-mauerkirchen.post@ooe.gv.at

GESUNDE GEMEINDE HÖHNHART

Gesunde Schuljause

Am 13. März gab es Gemüsesticks mit Käse und Nüssen. Dazu gab es aufgrund der Fastenzeit noch Fastenbeugel. - "Das Fastenbeugel ist eine traditionelle Fastenspeise. Das runde Gebäck symbolisiert jeweils die Sonne, das Licht und somit das Licht der Welt - den auferstandenen Jesus."

Zum Fasching haben wir den Kindern nicht frittierte Faschingskrapfen gebacken.



SELBA

Die Selba Gruppe, die von Wolfgang Oberleitner geführt wird, wurde von Corona unterbrochen. Im Herbst wird es an einem Montag von 14.00 – 15.30 Uhr im Pfarrhof weitergehen. Jeder ab 55 + ist herzlich eingeladen. Die bereits teilnehmenden Frauen würden sich auch über teilnehmende Männer aus Höhnhart freuen. Die Termine werden immer in fünfer Blöcken vereinbart.

Das Training setzt sich aus 3 Säulen zusammen:

Gedächtnistraining - Bewegungstraining - Alltagswissen

Zur besseren Koordination wurden bereits Jongliertücher besorgt, mit denen derzeit bereits alle fleißig üben. Auch eine WhatsApp Gruppe wurde erstellt und so bekommen alle auch in dieser Zeit noch immer Anregungen und Botschaften.

Mit viel Eifer, Spaß und guter Laune ist bereits eine lustige Gruppe entstanden.

Hoangartln

Das Höhnharter Hoangartln hat Corona leider zum Stillstand gebracht. Im Herbst wird es wieder weitergehen und jeder wird heute schon herzlichst dazu eingeladen. Unter den Frauen war es sehr lustig, so hat sich ein harter Kern gebildet und es wird auch derzeit von zu Hause aus weiter gehandarbeitet. Es werden so mache Tipps und Anregungen weitergegeben. Besonders toll ist, dass wir im Geschäft von Elektro Moser die Wolle und das Handarbeitszubehör kaufen können. „Kauf im Ort und fahr nicht fort“.

Breitensport

Der Breitensport bei uns hat wieder wie jedes Frühjahr seine Saison beendet, leider heuer etwas früher, da uns Corona inzwischen kam. Im Herbst werden wir wieder frisch losstarten. Inzwischen bleibt gesund und bewegt.

Die Gesunde Gemeinde bedankt sich bei allen für die zahlreichen Teilnahmen an den verschiedenen Veranstaltungen. Bleibt gesund und lasst euch nicht unterkriegen.

Arbeitskreisleiterin Johanna Hintermair mit ihrem Team

GESUNDE GEMEINDE HÖHNHART

Höhnharter Männerfreuden

Unsere Gesunde Gemeinde wird sich in den nächsten drei Jahren 2020-2022 der Zielgruppe Männer mit dem Motto „ Höhnharter Männerfreuden“ widmen, innerhalb der nächsten drei Jahren werden wir verschiedene Aktivitäten für unsere Höhnharter Männer planen und umsetzen.

Folgende Angebote sind bereits in Vorbereitung.

- Männerkochkurs
- Veranstaltung Männer Herzen schlagen anders
- Medizinischer Vortrag
- Bewegungsprogramm
- Männerroas usw.

CARITAS

Mobile Familiendienste der Caritas entlasten



Die Corona-Zeit bringt viele Herausforderungen für den Familienalltag mit sich, weil die bewährten Unterstützungssysteme in der Kinderbetreuung weggefallen sind. Dazu kommen ein atypischer Schulbetrieb, Homeschooling und die Unsicherheit, wie es mit der eigenen Arbeitsstel-

le weitergeht: emotionale und organisatorische Belastungen, die das Familienleben ins Wanken bringen. Die MitarbeiterInnen der mobilen Familiendienste der Caritas stehen auch in dieser belastenden Situation zur Seite – natürlich unter Einhaltung der Hygieneregeln und dem Abstandsgebot. „Bevor alles zu viel wird und das Familienleben zusammenbricht, sollen sich die Eltern melden. Wir wissen, dass die Corona-Krise AlleinerzieherInnen, kinderreiche Familien oder Familien mit Kindern, die einen Sonderbetreuungsbedarf haben, besonders schwer trifft. Für sie sind wir genauso da, wie für Familien, die durch einen Krankheitsfall oder einer Geburt Unterstützung brauchen“, sagt Caritas-Mitarbeiterin Andrea Pointhuber, Leiterin der Familiendienste in der Region Ried/Braunau. Der Kostenbeitrag für die Familie ist sozial gestaffelt. Den Tarifikalkulator und nähere Infos finden Sie auf www.mobiledienste.or.at. Die mobilen Familiendienste Ried/Braunau sind unter 07752/20810 erreichbar.