



---

AKL Fischer Gerlinde, 5252 Aspach, Kneippstrasse 26a – Tel. 06644457593 – mail: [fischergerlinde93@gmail.com](mailto:fischergerlinde93@gmail.com)

## TÄTIGKEITSBERICHT 2021

(abrufbar unter [www.aspach.at](http://www.aspach.at) – Gesundheit – Gesunde Gemeinde)

*Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.*

*Arthur Schopenhauer*

### **Functional Training in Kooperation mit dem Turnverein**

Nach mehrmaliger Unterbrechung durch die Lockdowns konnte das Functional Training in Zusammenarbeit mit dem Turnverein Wildenau mit Trainer Christian Auer schließlich im Mai 2021 fortgesetzt werden. Im September dieses Jahres startete ein weiterer Turnus des Trainings von 10 Einheiten. Dieser musste jedoch aufgrund der derzeitigen Covid-Situation und des aktuellen Lockdowns wieder unterbrochen werden.

### **Ganzjährig – Stammtisch für pflegende Angehörige**



Die Betreuung des Stammtisches für pflegende Angehörige fand auch heuer unter der bewährten Leitung von DGKS Michaela Ratzinger statt. Dieses Gratisangebot kann von allen Personen, die Familienmitglieder in häuslicher Pflege betreuen, genutzt werden. In diesen offenen Runden werden Themen der Pflege und Möglichkeiten der

Hilfestellung diskutiert und den Angehörigen die Möglichkeit gegeben, sich über ihre Anliegen auszutauschen. Im heurigen Jahr wurde der Stammtisch für pflegende Angehörige zeitweise durch telefonische Einzelberatungen ersetzt. Ein herzlicher Dank gilt der Leiterin Michaela Ratzinger für ihren Einsatz und die rasche Hilfe und Beratung bei den Anliegen der Angehörigen.

## **Ganzjährig – Gesunder Kindergarten**

Unser Gemeindegarten, der als Gesunder Kindergarten zertifiziert ist, beschäftigt sich auch 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.



Auf Wunsch der Kindergartenleitung und des Teams wäre im Spätherbst dieses Jahres der Workshop „Innere Balance auch in herausfordernden Zeiten“ für das gesamte Team geplant gewesen. Leider konnte auch dieser aufgrund der aktuellen Coronasituation nicht durchgeführt werden. Die Durchführung dieser Aktivität wurde auf das nächste Jahr verschoben.

## **Ganzjährig – Gesunde Schule**

Die MS Aspach nimmt ebenfalls ganzjährig an Gesundheitsprojekten wie z. Bsp. Gesunde Jause teil und vermittelt somit die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung.



Zum **Tag des Apfels am 12. Oktober** wurden auch heuer wieder Wissenswertes über den Apfel erarbeitet. Die Gesunde Gemeinde unterstützt die MS mit einem Betrag von € 70,00 damit die Äpfel regional angekauft werden konnten und die Schülerinnen und Schüler auch während des gesamten Jahres Obst und Gemüse konsumieren können.



Weiters wurde die MS Aspach auch bei ihrem Projekttag Natur im Pesenbachtal finanziell unterstützt.

## Sommer 2021 – Gesunde Jause für den Sommerkindergarten

Wie auch in den vergangenen Jahren sponserte die Gesunde Gemeinde Aspach dieses Projekt mit € 50,00, damit den Kindern gratis Obst und Gemüse zur Verfügung gestellt werden konnte. Dieses Angebot wurde von den anwesenden Kindern wie immer gerne in Anspruch genommen.



## Frühjahr 2021 – Gesunde Gemeinde sensibilisiert – Thema „Gesund werden – Wo bin ich richtig?“



Es erfolgte der Aushang von Plakaten und Auflage von Foldern an öffentlich frequentierten Plätzen wie Gemeindefoyer, Banken, Spar, Kindergarten... um zu diesem Thema zu informieren und zu sensibilisieren. Zusätzlich dazu erfolgte auch eine Veröffentlichung auf der Gemeindehomepage, sowie im Gemeindespiegel.

## September 2021 - Outdoorworkshop Immunstark – fit und gesund durch Bewegung im Freien

Ab Mitte September starteten wir den 3teiligen Workshop „Immunstark- fit und gesund durch Bewegung im Freien“.

Unter der Anleitung unseres Trainers Dipl. Sportlehrer Christian Priewasser starteten wir mit 10 Teilnehmern am Badeseegelände und den angrenzenden Sportanlagen unsere Aktivitäten.

Sport und Bewegung in der Natur sind ein wichtiger Beitrag zur Stärkung des Immunsystems. Er vermittelte uns Übungen, die man auch zum Teil gut in den Alltag integrieren kann, um unsere körperliche Fitness weiter auszubauen. Die sanfte Mobilisation, die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und der Fokus auf eine tiefe und bewusste Atmung rundeten das Programm ab. Auch Spiel und Spaß kamen beim gemeinsamen Bewegen in der Gruppe nicht zu kurz.



## November 2021 – Start Aktivtraining Fit durch den Winter Teil 1

Auch in diesem Jahr führen wir unser Aktivtraining Fit durch den Winter in der Turnhalle Aspach fort.

Die Trainerfunktion übernahm in diesem Jahr Maximilian Ziedek. Ein herzliches Dankeschön für seine Bereitschaft.

Mit Koordinations-Bewegungs-Kraft- und Ausdauerübungen versuchen die 7 Teilnehmer ihre Leistungsfähigkeit und Fitness zu stärken bzw. zu erhöhen.

Leider musste auch dieses Training bereits nach wenigen Einheiten wiederum aufgrund des derzeit verordneten Lockdowns unterbrochen werden. Wir hoffen auf eine baldige Fortsetzung, sobald dies die aktuelle Covid-Situation wieder zulässt...



## **Ganzjährig - Schaltung von Artikelserien im Gemeindespiegel**

Im Gemeindespiegel wurden zu jedem Erscheinungstermin Artikelserien zu diversen Gesundheitsthemen geschaltet. Es erscheint uns wichtig, Personen aller Altersgruppen zu einer gesunden Lebensweise und Ernährung, sowie zu mehr Bewegung und sportlichen Aktivitäten zu animieren.

Wir freuen uns und danken herzlich für die zahlreiche Teilnahme an den Aktivitäten der Gesunden Gemeinde Aspach.

Leider war es uns auch im heurigen Jahr aufgrund der sich immer wieder rasch ändernden Coronasituation nicht möglich, die von uns geplanten Veranstaltungen, Vorträge und Workshops durchzuführen.

Wir würden uns freuen, wenn auch im Jahr 2022 viele Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger unser Angebot annehmen.



Für den Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Aspach

*Fischer Gerlinde*