



AKL Fischer Gerlinde, 5252 Aspach, Kneippstrasse 26a – Tel. 06644457593 – mail: fischergerlinde93@gmail.com

TÄTIGKEITSBERICHT 2024

(abrufbar unter www.aspach.at – Gesundheit – Gesunde Gemeinde)

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen,“

(Teresa von Ávila)

Ganzjährig - Schaltung von Artikelserien im Gemeindespiegel



Im Gemeindespiegel wurden zu jedem Erscheinungstermin Artikelserien zu diversen Gesundheitsthemen geschaltet.

Im heurigen Jahr haben wir uns dem neuen Thema **gesund bewegt. bewegt gesund** gewidmet und unser Programm darauf abgestimmt. Aktivitäten zu diesem Themenbereich werden wir auch im folgenden Jahr immer wieder aufgreifen.

Wir erachten es generell als sehr wichtig, Personen aller Altersgruppen durch unsere Angebote zu mehr Bewegung und sportlichen Aktivitäten, sowie zu einer gesunden Lebensweise und Ernährung zu animieren.

Denn Bewegung und regelmäßige körperliche Aktivität ist für den Erhalt und die Verbesserung der Gesundheit von hoher Relevanz und kann auch in vielen Fällen präventiv wirken.

Ganzjährig - Stammtisch für pflegende Angehörige



Der Stammtisch für pflegende Angehörige findet immer in gewohnter Weise jeden letzten Mittwoch im Monat statt.

Dieses Gratisangebot kann von allen Personen, die Familienmitglieder in häuslicher Pflege betreuen, genutzt werden. Bei diesen offenen Treffen wird den pflegenden Angehörigen die Möglichkeit gegeben, sich über ihre Anliegen auszutauschen und Informationen einzuholen.

Die Betreuung fand auch heuer wieder unter der bewährten Leitung von DGKS Michaela Ratzinger statt. Herzlichen Dank für ihren Einsatz und ihr Engagement!

Ganzjährig – Gesunder Kindergarten

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



Ganzjährig – Gesunde Schule



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

Jänner – März 2024 Fit durch den Winter Teil 2

Mit Beginn des heurigen Jahres konnten wir den 2. Teil unseres **Aktivtrainings „Fit durch den Winter“** wie auch in den Jahren zuvor weiter fortsetzen. Unter der Anleitung unseres Trainers Max Ziedek starteten wir jeden Mittwoch für insgesamt 8 Trainingseinheiten in der Turnhalle Aspach unsere Trainingseinheiten.

Er vermittelte uns Übungen, die man auch zum Teil gut in den Alltag integrieren kann, um unsere körperliche Fitness weiter auszubauen. Bei diesem Training möchten wir die körperliche Fitness in den Vordergrund unserer Aktivitäten stellen.





Ein herzliches Dankeschön für die Organisation an Herrn Gurtner Georg!

März 2024 -Vortrag der MAS Alzheimerhilfe „Mei, wia I scho vergesslich bin!“ – Thema Alzheimer/Demenz

Am 14. März konnten wir im Sitzungssaal der Gemeinde zum **Vortrag der MAS Alzheimerhilfe mit dem Thema „Mei, wia I scho vergesslich bin!“** zahlreiche Besucher begrüßen. Die Referentin Hedwig Häupl erläuterte uns dabei in anschaulicher Weise, ob Vergesslichkeit im Alter normal ist oder wann jemand gefährdet ist, an Demenz zu erkranken und wie man am besten damit umgehen kann.

Sie verstand es, durch ihre zahlreichen Schilderungen der Erlebnisse aus ihrem beruflichen Alltag und langjährigen Umgang mit Betroffenen und Angehörigen den Vortrag sehr praxisnah, kurzweilig und gut verständlich zu gestalten. Der Vortrag wurde auch gleich durch aktive Gedächtnisübungen aufgelockert.

Einladung zum Vortrag
der Gesunden Gemeinde Aspach

„Mei, wia I scho vergesslich bin!“
Alzheimer/Demenz: Die Krankheit verstehen und damit im Alltag richtig umgehen

In der heutigen intellektuellorientierten Zeit werden die eigenen geistigen Kapazitäten immer wichtiger. So ist es nicht verwunderlich, dass Krankheiten wie Alzheimer, die genau diese geistigen Fähigkeiten gefährden, in der Bevölkerung eine immer größere Unsicherheit auslösen. Wer stand noch nicht schon einmal im Keller und wusste nicht mehr, wesswegen er den steilen Abstieg über die Treppen auf sich genommen hatte?

Was sind die Inhalte des Vortrags?

- Ist Vergesslichkeit im Alter normal?
- Was kann ich dagegen tun?
- Wann ist jemand gefährdet an einer Demenz zu erkranken?
- Wie kann ich damit richtig umgehen?

Referent: Frau Hedwig Häupl
MAS Alzheimerhilfe

Kosten: freiwillige Spenden erbeten

Ort: Sitzungssaal der Marktgemeinde Aspach, 1. Stock

Termin: Donnerstag, 14. März 2024
19:00 Uhr



März 2024 – Unterstützung des Programmes „Turn dich schlau“ aus der Evolutionspädagogik



Auf Initiative von Kathrin Streif wurde im Frühjahr dieses Jahres auch wieder das Programm „Turn dich schlau“ mit Übungen aus der Evolutionspädagogik angeboten. Zielgruppe waren vor allem Kindergartengartenkinder, sowie Kinder der 1. und 2. Klasse VS. Heuer wurde dieses Angebot auch erstmals für Kinder der 3. und 4. Klasse Volksschule erweitert.

Die Gesunde Gemeinde unterstützt dieses Angebot natürlich gerne.

Wir danken Kathrin Streif und Katharina Auer für die tolle Organisation und die Durchführung.

April 2024 – Vortrag und Buchvorstellung zum Thema „Die Seele pflegen... Psychohygiene und natürliche Heilkraft“ durch den Facharzt für Psychiatrie und Buchautor Dr. Joachim Arnold



Unter dem Titel „Die Seele pflegen – Psychohygiene und natürliche Heilkraft“ veranstalteten wir am 26. April gemeinsam mit dem Team der Bücherei Aspach einen interessanten Vortrag im Rahmen der langen Nacht der Bibliotheken, zu dem wir Herrn Dr. Joachim Arnold, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeut im Daringer Kunstmuseum recht herzlich begrüßen durften.

Dabei wurde besonders auf die Wichtigkeit der Pflege der psychischen Gesundheit hingewiesen. Diese ist ebenfalls ein wichtiger Beitrag zur persönlichen Gesundheitsvorsorge.

Maßnahmen zur Psychohygiene stärken die seelische Gesundheit, beugen Krankheiten vor und können auch die Genesung im Krankheitsfall unterstützen.

Wenn wir die Seele pflegen, führt dies zu einem angenehmen Empfinden und dies führt uns zu unserer natürlichen Heilkraft.

Im Wesentlichen sind es drei Punkte, auf die es sich lohnt, täglich zu achten:

- Kontakt mit der Natur
- Zur Ruhe kommen
- Soziale Beziehungen pflegen

Zu dieser gelungenen Veranstaltung konnten wir eine stattliche Anzahl von circa 100 Besuchern begrüßen. Im Anschluss daran konnte man das Buch erwerben und es auch gleich direkt beim Autor signieren lassen.





Wir danken dem Team der Bücherei für die gute Zusammenarbeit und die gemeinsame Organisation und freuen uns schon auf weitere gemeinsame Projekte!

Juni 2024 – Hebamme in der Volksschule

Im Juni dieses Jahres kam die Hebamme Frau Magdalena Freund wieder zu uns in die vierten Klassen der Volksschule und brachte den Kindern auf anschauliche Weise die Entstehung des Lebens nahe. Ihr Besuch ist immer eine wertvolle Ergänzung zum herkömmlichen Unterricht bezüglich des Themas „Entwicklung des menschlichen Lebens“.

Auf Bitte der Schulleitung unterstützten wir dieses Vorhaben natürlich gerne mit einem finanziellen Zuschuss.

August 2024 – Gesunde Jause für den Sommerkindergarten



Die Gesunde Gemeinde Aspach sponserte dieses Projekt wie auch in den vergangenen Jahren mit € 50,00 damit den Kindern gratis Obst, Gemüse und Säfte zur Verfügung gestellt werden konnten. Dieses Angebot wird von den Kindern immer sehr gerne in Anspruch genommen.

September 2024 – Teilnahme am Bezirkstreffen der „Gesunden Gemeinden“ in Moosbach

Das diesjährige Bezirkstreffen der Gesunden Gemeinden des Bezirkes Braunau fand heuer am Donnerstag 26. September 2024 im Hofmarkssaal in Moosbach statt.



Dabei wurden zahlreiche Aktivitäten und nachhaltige Projekte im Gesundheitsbereich auf Bezirksebene vorgestellt.

Im Rahmen dieser Veranstaltung trafen wir uns mit unserer Regionalbetreuung Frau Claudia Weibold, um die Ziele und Veranstaltungen für den gewählten Schwerpunkt **gesund bewegt. bewegt gesund** für das kommende Jahr zu planen und zu fixieren.

Anschließend war auch noch Zeit für einen gemütlichen Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen aus den anderen Gemeinden.

November 2024 – Start Aktivtraining Fit durch den Winter Teil 1

Auch in diesem Jahr findet wieder unser **Aktivtraining „Fit durch den Winter“** in der Turnhalle Aspach statt. Es freut uns, dass wir dazu in diesem Jahr auch zahlreiche neue Teilnehmer begrüßen dürfen.

Die Trainerfunktion übernimmt auch heuer wieder in bewährter Weise Maximilian Ziedek. Ein herzliches Dankeschön für seine Bereitschaft.

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





Wir danken für die zahlreiche Teilnahme an den Aktivitäten der Gesunden Gemeinde und würden uns freuen, wenn auch im Jahr 2025 viele Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger unser Angebot annehmen.



Für den Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Aspach

Fischer Gerlinde

Ausblick für Frühjahr/Sommer 2025:

Jänner 2025

Fit durch den Winter Teil 2

13. März 2025

**Vortrag im Optimamed Aspach zum Thema Gesunder Rücken –
Prävention arbeitsbedingter Rückenschmerzen**

Vortragender: Stefan Schäfer Abteilungsleitung Physiotherapie

12. Juni 2025

E-Bike Training

speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnittenes Training, Experten gehen auf Bedürfnisse und Besonderheiten ein, geben praktische Tipps und machen ein gemeinsames Fahrtraining (1 Stunde Theorie und anschließend 2 Stunden praktische Übungen mit dem eigenen E-Bike)

es können alle Personen ab 50 Jahren teilnehmen, es werden für die Kosten vom Land OÖ übernommen bzw. für alle Mitglieder des ÖAMTC oder ARBÖ kostenlos