

Gesunde Gemeinde



Georg Gurtner, Arbeitskreisleiter

Das Konzept der Gesunden Gemeinde basiert auf Gesundheitsförderung der Bevölkerung.

Der Arbeitskreis hat im Jahr 2011 im Rahmen des Qualitätszertifikates Programme und Veranstaltungen durchgeführt, die hier ansatzweise vorgestellt werden.

Es wurde im Frühjahr der Stammtisch für pflegende Angehörige in's Programm aufgenommen, der jeden **letzten Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr im Gasthaus Danzer** stattfindet. Geleitet wird der Stammtisch von Dipl. Krankenschwester Michaela Ratzinger aus Wildenau. Dieser Stammtisch soll allen Pflegenden Personen die Möglichkeit bieten, sich unter Gleichgesinnten auszutauschen und auch Fachinformationen zu bekommen.

Man weiß, dass diese Personen, die eine sehr wichtige Aufgabe leisten, sehr Burn-out gefährdet

sind. Es ist daher sehr wichtig, dass diesen Menschen Unterstützung in Ihrer täglichen Arbeit angeboten wird. Daher der Appell: **Nutzen Sie die Angebote des Stammtisches!** Interessierte können über die Marktgemeinde Aspach Kontakt mit Frau DGKS Michaela Ratzinger aufnehmen.

Ein weiterer Schwerpunkt war in Zusammenarbeit mit der Hauptschule Aspach die **Gesunde Jause**.

Wir wissen, dass in der heutigen Zeit bei Jugendlichen die Ernährung große Mängel aufweist und die Jugendlichen mit Fast Food und Süßgetränken und Bewegungsmangel ihrem Körper einiges zumuten, deren gesundheitlichen Folgen in den nächsten Jahren sichtbar werden. Die Hauptschule Aspach hat sich diesem Thema angenommen und bietet regelmäßig

Gesunde Jause an. Diese besteht aus

- Kalorienfreien Getränken
Obst und Gemüse
- Milchprodukte
Vollkornprodukte

Ein großer Dank gebührt den Lehrkräften der HS, insbesondere Frau Dir. Oberleitner für die engagierte Umsetzung und Durchführung.

Für die Bewegungsfreudigen wurde in Zusammenarbeit mit dem Revital Aspach, – Physioth. Jan Kotrch und Grünsteidl Jürgen ein **Nordic-Walking-** und ein **Laufftreff** ins Leben gerufen, der wöchentlich immer donnerstags um 19.00 Uhr stattfindet. Ab Oktober wechselten wir ins Revital, wo wir ein 8-wöchiges Aufbauprogramm absolvierten. Ab März 2012 werden wir den Nordic-Walking- und Laufftreff wieder starten. Genaueres wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Am Freitag, den 18. November 2011 hielten wir, gemeinsam mit den Gesunden Gemeinden Höhnhart, Roßbach und St.Veit/l. im Revital Aspach einen **Vortrag über Herz-Kreislauf-Erkrankungen** ab. Vor rund 80 interessierten Zuhörern referierte Univ. Doz. Prim. Dr. Johann Auer vom KH Braunau über die Gefahren des Bluthochdrucks und den damit verbundenen schwerwiegenden Folgen von Herzinfarkt und Schlaganfall.

Im Anschluss entstand eine sehr rege Frage-Antwort-Runde, bei dem auch die Gesundheitsreform für den Bezirk Braunau/l. diskutiert wurde.

Seit Mittwoch den 30. November 2011 läuft ein **FIT DURCH DEN WINTER-Programm** im Turnsaal der HS Aspach. Dabei wird ein Aufbauprogramm, abgestimmt auf's Schifahren, absolviert.

ASZ 4 Sonnen-Öffnungszeiten 2012

Montag	08:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	15:00 – 18:00 Uhr
Freitag	08:00 – 18:00 Uhr
Samstag	09:00 – 12:00 Uhr

Mittwochs ist nur vom 01.05. – 31.10.2012 geöffnet

Restmüll- Abfuhr 2012

Tour 1		Tour 2		
Für jene Haushalte, die zweiwöchentlich angefahren werden, gelten alle Termine!				
Aspach u. Wildenau alle, Eisecking, Buchleiting, Weissau, Leithen, Mitterberg, Katzberg, Kasting, Pimberg (-Berger), Döging, (ausgen. Katzberger Leopold u. Brandstötter Franz), Hinterholz, Aicht u. Wieselberg	Dienstag	10. Jänner 2012	Dienstag	24. Jänner 2012
	Dienstag	07. Februar 2012	Dienstag	21. Februar 2012
	Dienstag	06. März 2012	Dienstag	20. März 2012
	Dienstag	03. April 2012	Dienstag	17. April 2012
	Montag	30. April 2012	Dienstag	15. Mai 2012
	Dienstag	29. Mai 2012	Dienstag	12. Juni 2012
	Dienstag	26. Juni 2012	Dienstag	10. Juli 2012
	Dienstag	24. Juli 2012	Dienstag	07. August 2012
	Dienstag	21. August 2012	Dienstag	04. September 2012
	Dienstag	18. September 2012	Dienstag	02. Oktober 2012
	Dienstag	16. Oktober 2012	Dienstag	30. Oktober 2012
	Dienstag	13. November 2012	Dienstag	27. November 2012
	Dienstag	11. Dezember 2012	Samstag	29. Dezember 2012
	Aspach, Wildenau u. – Hinterholz (2-wöchentl. Abfuhr) Pimberg, Dötting, Niederham, Migselsbach, Leithen/W, Öffenschwandl, Wasserdobl, Eigelsberg, Kleinschneid, Thal, Baumgarten, Parz, Kappeln, Engham, Ecking, Rottersham, Roth, Ried, Kasing, Au, Steinberg, Hobb, Maierhof, Teinsberg, Naderling, Döging (nur Katzberger u. Brandstötter)			

Altpapier - Abfuhr 2012

Montag	16.01.2012	Montag	21.05.2012	Montag	24.09.2012
Montag	27.02.2012	Montag	02.07.2012	Montag	05.11.2012
Dienstag	10.04.2012	Montag	13.08.2012	Montag	17.12.2012

Biotonne - Abfuhr 2012

Mittwoch	11.01.2012	Mittwoch	08.02.2012
Mittwoch	07.03.2012	Mittwoch	04.04.2012
Mittwoch	18.04.2012	Mittwoch	02.05.2012
Mittwoch	16.05.2012	Mittwoch	30.05.2012
Mittwoch	13.06.2012	Mittwoch	27.06.2012
Mittwoch	11.07.2012	Mittwoch	25.07.2012
Mittwoch	08.08.2012	Mittwoch	22.08.2012
Mittwoch	05.09.2012	Mittwoch	19.09.2012
Mittwoch	03.10.2012	Mittwoch	17.10.2012
Mittwoch	14.11.2012	Mittwoch	12.12.2012

