

# Gesunde Gemeinde aktuell

Informationen für  
die Mitarbeiterinnen  
und Mitarbeiter  
im Netzwerk  
„Gesunde Gemeinde“



<b>Interview mit Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer</b>	3
<b>Talk about – ein Jugendservice des Landes OÖ</b>	4-5
<b>Veranstaltung zum Weltgesundheitstag</b>	5
<b>Suchtmaschine Computer?</b>	6-7
<b>Interview mit Frau Hildegund Morgan, Leiterin der h.c.RegionalAkademie</b>	8
<b>„Gesunde Küche“ Neues Beratungsangebot</b>	9
<b>Schulküche Pabneukirchen</b>	10-11
<b>Gesunde Jause</b>	12-13
<b>IGuS – Institut für Gesundheits- und Sozialkompetenz</b>	14
<b>Berichte aus Gesunden Gemeinden</b>	15-16
<b>Ortstafelverleihungen</b>	17
<b>Aktuelles / Termine</b>	18-19



## *Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Gesunden Gemeinden!*

Mit viel Engagement sind die Gesunden Gemeinden ins neue Jahr gestartet. Die am Qualitätszertifikat teilnehmenden Gemeinden haben bereits wichtige Schritte wie die Maßnahmen- und Jahresplanung absolviert.

Bedanken möchten wir uns für die vielen interessanten Anregungen zum Qualitätszertifikat. Sie dokumentieren die intensive Auseinandersetzung mit dem Qualitätsgedanken. Und wir freuen uns über die zahlreichen positiven Äußerungen zum Qualitätszertifikat.

Themen dieser Ausgabe sind die Jahresschwerpunkte 2010: „Suchtprävention“ und die „Gesunde Ernährung“. Mit unserem neuen Beratungsangebot „Gesunde Küche“ wollen wir die Bemühungen um eine gesunde Ernährung für Schul- und Kindergartenkinder unterstützen.

Positive Bilanz kann das Netzwerk Gesunde Gemeinde heuer ziehen. Wir freuen uns auf eine Festveranstaltung am 15. Oktober 2010 im Linzer Brucknerhaus anlässlich des zwanzigjährigen Bestehens des Netzwerks. Natürlich sind *alle* Gesunden Gemeinden zur Teilnahme eingeladen!

*Dr. Heinrich Gmeiner*  
Leiter des Netzwerks Gesunde Gemeinde



**Das Thema Gesundheit ist in den vergangenen Jahren immer wichtiger geworden. Durch das steigende Gesundheitsbewusstsein und dem Wunsch der Menschen bis ins hohe Alter fit und gesund zu sein, steigt auch die Bedeutung der Vorsorge.**

**Ein Interview mit Gesundheitsreferent Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer.**

**Herr Landeshauptmann, wie kann das Gesundheitsbewusstsein gefördert werden?**

Im Gesundheitswesen soll sich nicht alles um „Reparaturmedizin“ drehen, sondern vielmehr um Gesundheitsförderung und -erhaltung. Prävention ist daher aus einem modernen Gesundheitswesen nicht mehr wegzudenken. Hier können in vielen Bereichen offensiv gesundheitsfördernde Maßnahmen und Schritte gesetzt werden, die nachhaltige Effekte erzielen.

**Welche Maßnahmen sind das?**

Wir starten unsere Initiativen bereits im Kindesalter, um hier auch Nachhaltigkeit zu erzielen. Zum Beispiel mit einem modernen Schulgesundheitsdienst, aber auch bei der Ernährung.

**Bei der Ernährung an den Schulen und Kindergärten?**

Ja. Wir starten heuer eine Initiative zur Verbesserung der Ernährungssituation an den Schulen und den Kindergärten. Dies beginnt bei Seminar- und Beratungsangeboten für Köchinnen und Köche von Schul- und Kindergartenküchen und endet bei eigens angefertigten Informationsbroschüren für Kinder, Eltern Pädagoginnen und Pädagogen. Weiters stellen wir den Schulgesundheitsdienst auf neue Beine, damit eine kontinuierliche medizinische Betreuung und eine stark verbesserte Zusammenarbeit mit dem Lehrpersonal sichergestellt ist.

**Auch über Haltungsschäden bei Schulkindern ist immer wieder in den Medien zu lesen und zu hören...**

Unser Bundesland bietet flächendeckend eine Haltung- und Bewegungsberatung an den Schulen an. Derzeit sind

27 Bewegungsberater/innen im ganzen Land im Einsatz, die sowohl Schülerinnen und Schüler als auch Lehrerinnen und Lehrer in einem fünfwöchigen Turnus je eine Stunde trainieren.

**Das Land Oberösterreich wird auch heuer wieder den Gesundheitsförderungspreis für besondere Vorzeigeprojekte in den Gesunden Gemeinden vergeben. Ein Mosaikstein im Maßnahmenpaket zur Gesundheitsförderung in Oberösterreich?**

Ein bedeutender Mosaikstein, denn die Gesunden Gemeinden sind in Oberösterreich im großen Bereich Gesundheitsförderung nicht mehr wegzudenken. Sie sind zu einem starken Netz geworden. Die große Anzahl an Einreichungen für den Preis sind der beste Beweis dafür. Ich möchte an dieser Stelle allen Projekteinreichern sehr herzlich gratulieren und ein herzliches Dankeschön sagen. Sie sind ein wichtiger Partner bei der Umsetzung dieser präventiven Maßnahmen.

**Herr Landeshauptmann, abschließend noch eine private Frage: Was tut der Gesundheitsreferent für seine Gesundheit?**

Ich versuche, so gut wie möglich nach den drei Prinzipien zu leben: erstens ausreichend Zeit zum Schlafen, zweitens gesund zu essen, wenig Alkohol und drittens möglichst viel Bewegung. Im Durchschnitt betreibe ich in der Woche zwei Stunden Sport. Eine Stunde Training, eine Stunde Radfahren oder Laufen.

**Vielen Dank für das Gespräch!** ■



# Talk about – Schwerpunktmonat des Jugend

Das JugendService mit seinen 14 Regional-Points ist laufend mit Anfragen zum Themenbereich Selbstwert, Essverhalten, Gewichtsregulierung und Ess-Störungen konfrontiert. Gezielte Information und Auseinandersetzung mit den genannten Themen werden auf unterschiedliche Weise umgesetzt.

Ziel der Kampagne ist es, Jugendliche für einen wichtigen Themenbereich zu sensibilisieren und präventiv Impulse zu setzen, damit Störungen im Essverhalten rechtzeitig erkannt werden.

Termin	Bezirk	Was ist los?	Anmerkungen
6. - 9. April 10.00-17.00	Linz Bahnhofplatz 1	<b>Buchausstellung mit Filmpräsentation</b>	für Gruppenbesuch, Anmeldung erwünscht
6. April 14.00-17.00	Linz	<b>Hotline</b>	
8. April 14.00-16.00	Ried Roßmarkt 9	<b>Hotline</b>	
12. April 14.00-16.00	Grieskirchen Roßmarkt 10	<b>Hotline</b>	Auslagengestaltung als Schulprojekt
13. April 10.00-17.00	Braunau Salzburger Vorstadt 13	<b>Buchausstellung</b>	für Gruppenbesuch Anmeldung erwünscht
14. April 14.00-16.00	Freistadt Hauptplatz 12	<b>Hotline</b>	
15. April 10.50-12.50	Gmunden Gymnasium und Ober- stufenrealgymnasium Pensionatstraße 9	<b>Runder Tisch mit Expert/innen „Talk about – Fit und gut drauf“</b>	Information und Anmeldung: JugendService Gmunden Kirchengasse 9
20. April 10.00-17.00	Rohrbach Pfarrgasse 1	<b>Buchausstellung</b>	für Gruppenbesuch, Anmeldung erwünscht
20. April 14.00-16.00	Wels Vogelweiderstraße 5	<b>Hotline</b>	
21. April 14.00-16.00	Perg Johann-Paur-Straße 1	<b>Hotline gemeinsam mit FAMOS Perg</b>	
22. April 14.00-16.00	Eferding Stadtplatz 4	<b>Hotline</b>	
22. April 10.00-17.00	Steyr Bahnhofstraße 1	<b>Buchausstellung Auslagengestaltung als Schulprojekt</b>	für Gruppenbesuch, Anmeldung erwünscht
23. April 9.45-11.45	Vöcklabruck Höhere Lehranstalt der Don Bosco Schwestern Linzerstraße 98	<b>Runder Tisch mit Expert/innen „Talk about – Fit und gut drauf“</b>	Information und Anmeldung: JugendService Vöcklabruck Parkstraße 2a
28. April 10.00-17.00	Kirchdorf Kirchengasse 6	<b>Buchausstellung</b>	für Gruppenbesuch, Anmeldung erwünscht
29. April 10.00-17.00	Schärding Linzer Straße 22	<b>Buchausstellung Auslagengestaltung als Schulprojekt</b>	für Gruppenbesuch, Anmeldung erwünscht

**TIPP:**  
Broschüre kostenlos  
und in Klassenstärke bestellen unter  
[www.jugendservice.at](http://www.jugendservice.at)

## Was ist los?

Bei den **Hotlines** können Jugendliche anonym und unverbindlich Anfragen telefonisch, persönlich oder per E-Mail stellen. Die **Expertenrunde** in Vöcklabruck und Gmunden ist öffentlich zugänglich. Am Podium beantworten Expertinnen und Experten aus Medizin, Psychotherapie, Ernährungswissenschaft und Sport Fragen des Publikums. Eine rege Diskussion wird erwartet. **Buchausstellung:** präsentiert wird eine Auswahl der neuesten, fachlich einschlägigen Bücher zum Thema Ernährung, Diäten, Körperbewusstsein, Ess-Störungen. Es besteht die Möglichkeit, in den Büchern zu schmökern und sich Auszüge daraus kopieren zu lassen. Eine Bücher- und Medienliste (Medien zum Ausleihen) kann mitgenommen werden.

Über den gesamten Zeitraum gibt es die Möglichkeit einer speziellen Online-Beratung über die JugendHomepage [www.jugendservice.at](http://www.jugendservice.at). Die Psychologin und Expertin in Sachen Essstörungen, Frau Dr. Lore Seyfried, gibt vertraulich Antworten auf die Fragen der Jugendlichen.



Alle angeführten Hotlines und INFOtage werden in den jeweiligen Regional-Points des JugendService durchgeführt (Wegweiser siehe [www.jugendservice.at/regional](http://www.jugendservice.at/regional)) und von qualifizierten und kompetenten Personen (Psychologinnen/Psychologen und Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten) begleitet.

Bei Interesse für einen Workshop zum Thema und zur besseren Terminplanung wird um eine Vereinbarung mit den Mitarbeiter/innen in den jeweiligen Regional-Points ersucht.

## Veranstaltung am 7. April 2010 zum Weltgesundheitsstag



Im Mittelpunkt einer Festveranstaltung des Gesundheitsreferenten **LH Dr. Josef Pühringer** und der Direktion Soziales und Gesundheit, Abteilung Gesundheit, stehen die Programmpunkte

- **Verleihung des Zertifikats für die Teilnahme am Pilotprojekt Qualitätszertifikat**
- **Preisverleihung des Gesundheitsförderungspreises 2010**
- **Ehrung langjähriger Mitarbeiter/innen aus Gesunden Gemeinden**

Die Veranstaltung des Landes OÖ wird unterstützt durch

- Ärztekammer für Oberösterreich
- Österreichische Apothekerkammer, Landesgeschäftsstelle Oberösterreich
- Oö. Gesundheits- und Spitals-AG (gespag)
- A.ö. Krankenhaus der Elisabethinen Linz



Allgemein öffentliches Krankenhaus  
Elisabethinen Linz

# Suchtmaschine Computer? Zwei mögliche Fragen



Wir leben in einer Zeit, in der Computer, Telekommunikation und elektronische Medien einen sehr hohen Stellenwert in unserer Arbeits- und Freizeitwelt eingenommen haben. Wobei man noch gegen Ende des letzten Jahrtausends – also vor etwa 10 Jahren – viel Zeit dazu verwendet hat, darüber zu diskutieren, ob für Kinder und Jugendliche der Gebrauch von sogenannten „Neuen Medien“ (Handy, Computer, Internet etc.) sinnvoll, vorteilhaft oder gar abzulehnen ist.

Es gibt eine fast unüberschaubare Zahl an Forschungsberichten, die uns entweder nahelegen, dass man äußerste Vorsicht walten lassen soll, welche Medien und welche Inhalte man Kindern und Jugendlichen zugänglich macht und andererseits wieder Ergebnisse, die den möglichst uneingeschränkten Zugang propagieren.

Wie überflüssig diese Anstrengungen mittlerweile geworden sind zeigt alleine die Tatsache, dass Handy, Computer, Internet und Co bei unserer jüngeren Generation zu ganz alltäglichen Gebrauchsgegenständen geworden sind. Über diese Medien diskutiert man in ihren Kreisen nicht – man hat sie ganz einfach. Dies veranschaulicht alleine die Tatsache,

dass etwa 90 % unserer Jugendlichen zwischen 11 und 18 Jahren zuhause Zugang zu einem PC haben (OÖ. Jugendmedienstudie 2009 des Bildungsmedienzentrums). Darüber hinaus ist der Computer gerade dabei, den Fernseher als Leitmedium der Jugendlichen abzulösen.

Es nimmt daher kaum Wunder, dass sich auch Stimmen mehren, die vor negativen Auswirkungen dieses Mediums auf unsere Kinder und Jugendlichen warnen. Neben den Gefahren, die von ungeeigneten Inhalten ausgehen, steht dabei vor allem auch die Nutzungsdauer oft im Mittelpunkt der Diskussionen.

**Besorgte Eltern stellen dazu meist zwei Fragen:**

**Kann die Beschäftigung mit dem Computer zur Sucht werden?**

Manchmal hätte es große Vorteile, wenn die Welt nur aus Schwarz und Weiß aufgebaut wäre. Dann könnte man diese Frage mit einem einfachen „Ja“ oder „Nein“ beantworten und zur nächsten Frage übergehen. Leider, oder natürlich besser

gesagt Gott sei Dank, ist sie ein wenig komplexer aufgebaut. Entscheidend ist für mich, dass vor der Frage, ob die Beschäftigung mit dem Computer in Sucht umschlagen könnte, die Überlegung stehen sollte, was denn die Ursachen für ein derartiges Verhalten sein könnten. Steckt dahinter eine introvertierte (in sich gekehrte) Persönlichkeit, die es gewohnt war, in ihrem/seinem bisherigen Leben alles alleine zu unternehmen, fehlen attraktive Alternativen der Freizeitgestaltung (Eltern, Freunde...), fehlt die Kontrollinstanz, die bei Kindern und Jugendlichen halt immer noch „Eltern“ heißen muss, hat man im Computer den perfekten Babysitter gefunden und erschrickt nun vor den Geistern, die man rief...?

In der Suchtforschung gibt es unter anderem ein sehr anschauliches Beispiel, das sogenannte Klaviermodell. Den Tasten werden dabei die verschiedensten Möglichkeiten der Freizeitgestaltung zugeordnet. Sind viele Tasten vorhanden, kann eine schöne Melodie entstehen. Wird die Klaviatur auf die Taste „Computer“ reduziert, ist vorhersehbar, was passiert.

Die Schuld also (alleine) dem Computer zuzuschieben, wäre zwar einfach (siehe oben), ist aber nicht mehr als eine Symptombehandlung. Bevor man also über exzessives Spielen am Computer erschrickt, sollte man sich z.B. lieber fragen, warum alternative Freizeitangebote nicht wahrgenommen werden bzw. ob diese überhaupt für den betreffenden Personenkreis vorhanden sind, oder wie es um die Vorbildwirkung der Eltern bei deren Mediennutzung bestellt ist.

Wer sich näher über das Thema informieren will, sollte die Homepage des Instituts für Suchtprävention besuchen, welches sich sehr eingehend und umfassend mit der Thematik Sucht beschäftigt und zahlreiche bemerkenswerte Aktivitäten für verschiedene Zielgruppen (Eltern, Pädagog/innen, Gemeinden...) setzt: [www.praevention.at](http://www.praevention.at)

## Wie erkenne ich eine mögliche Gefährdung?

Experten empfehlen hierbei, sich folgende Fragen zu stellen:

- Ist ein häufiges unüberwindliches Verlangen zu beobachten, den Computer einzuschalten?
- Ist man sehr häufig wesentlich länger am Computer als vereinbart/beabsichtigt?
- Wird der Computer zur alles dominierenden Freizeitbeschäftigung?
- Lassen Leistungen in der Schule/am Arbeitsplatz drastisch nach?
- Wird der Gebrauch des Computers verheimlicht oder bagatellisiert?
- Ist man besonders reizbar/nervös oder gar depressiv, wenn man am Gebrauch des Computers gehindert wird?
- Gab es bereits mehrfach fehlgeschlagene Versuche einer Einschränkung?

**Aber keine Angst:**

**Erst bei Vorliegen von drei der genannten Kriterien in einem Zeitraum von etwa sechs Monaten spricht man von Gefährdung.**



**Mag. Christian Brauner**

JugendReferat  
des Landes OÖ



**JugendReferat des Landes Oö.**



## Interview mit Frau Hildegund Morgan, der Leiterin der h.c.RegionalAkademie, zum Thema „Die neue Kultur des Ehrenamtes“

### Sie sind die Leiterin der h.c.RegionalAkademie. Welche grundlegenden Ziele haben Sie sich mit Ihrer Akademie gesetzt?

Die h.c.RegionalAkademie wurde 1999 von einigen engagierten Expert/innen aus regionalen Vereinen und Initiativen als Anlaufstelle für ehrenamtlich engagierte Menschen aus der Region Steyr-Kirchdorf gegründet. h.c. steht für honoris causa, lateinisch für „ehrenhalber“. In den ersten Jahren gelang es uns, mit EU-Förderungen kostenlose bzw. sehr kostengünstige Beratungen in den Bereichen Teamentwicklung, Mitarbeiter/innenförderung, Marketing und Öffentlichkeitsarbeit sowie Steuerrecht anzubieten.

Sehr beliebt war auch die telefonische „Kummernummer“ für Ehrenamtliche, die unsere eigenen Erfahrungen bestärkte, dass ja gerade Leiter/innen im eigenen Umfeld oft nach allen Seiten hin „stark“ sein müssen und sich nach einem unparteiischen und diskreten „offenen Ohr“ sehnen. Außerdem führten wir dezentrale Workshops und Beratungsbörsen in den Gemeinden durch, die vor allem von Menschen aus Vereinen und Initiativen ohne eigene Weiterbildungsstruktur gedacht waren. Aus diesen Erstkontakten entstanden oft jahrelange weiterführende Kontakte und bis heute andauernde Vernetzungen. Ein großes Anliegen war uns von Anfang an die Bewusstseinsbildung für den Stellenwert ehrenamtlicher Arbeit. Jeder bringt dabei seine Talente ein und erwirbt und erweitert informelle Kompetenzen, die für das ganze Leben und auch für die berufliche Tätigkeit von großem Nutzen sein können. Auch wenn die Beratungen mittlerweile nicht mehr kostenlos angeboten werden können, so bleiben uns das Engagement für eine bessere strukturelle Unterstützung ehrenamtlicher Arbeit – Stichwort: Unfallversicherung! – sowie für deren Aufwertung – Stichwort: Bildungscheck für Ehrenamtliche – nach wie vor eine Herzensangelegenheit.

### Man spricht davon, dass sich das Ehrenamt im Umbruch, im Wandel befindet. Was bedeutet das für Politik und Gesellschaft?

Mit „Wandel im Ehrenamt“ beschreibt man die Tendenz zu projektbezogenem Engagement, auf bestimmte Lebenssituationen bezogenes Engagement. Damit ist zum einen bürgerschaftliches Engagement gemeint, wie etwa die Teilnahme an Dorfentwicklungsprozessen oder das Engagement für einen fairen Handel in der Region. Zum anderen bieten aber auch Vereine und Kirchen immer öfter die Möglichkeit zu projektbezogenem Engagement, beispielsweise bei der Betreuung ausländischer Besuchergruppen oder der Planung eines größeren Festes. Dieser „Wandel im Ehrenamt“ ist unmittelbare Folge der gesellschaftlichen Umbrüche. Denn berufliche Flexibilitätserfordernisse und

geänderte Familienstrukturen erschweren es tatsächlich, sich längerfristig ehrenamtlich zu verpflichten. Darüber hinaus haben Menschen viel mehr Wahl- und Betätigungsmöglichkeiten als je zuvor und junge Menschen ebenso wie junge Pensionist/innen wollen davon auch Gebrauch machen. Sie sind also nicht aus „Gewohnheit“ bei einem Verein, sondern entscheiden sich immer wieder neu und sind dabei, so lange gerade dieses Engagement für sie „Sinn macht“. Dies stellt vor allem an Vereinsobleute und Leiter/innen höchste Anforderungen, denn sie sind es, die unterschiedlichste Talente und Interessen zusammenhalten sollen. Dies kann nur gelingen, wenn es entsprechende Stütz- und Weiterbildungsstrukturen für ein professionelles Freiwilligenmanagement gibt.

### Wie kann man neue Mitarbeiter/innen gewinnen?

Mitarbeiter/innen sind Aushängeschild und Spiegel einer Initiative. Zufriedene Mitarbeiter/innen machen eine Gruppe auch attraktiv für neue Ehrenamtliche. Der oft gehörte Stoßseufzer „Neue sind gar nicht mehr zu finden, wir sind schon richtig ausgedünnt!“ stimmt erstens so nicht und ist zweitens ein Musterbeispiel an „Antiwerbung“, die in der Praxis gar nicht so selten vorkommt! Aber auch um Schönfärber („Ach, das geht so nebenbei...“) machen potenzielle Ehrenamtliche meist einen weiten Bogen. Wer neue Ehrenamtliche sucht, sollte genau wissen, welche Tätigkeiten dafür in Frage kommen und wer sich um die neuen Mitarbeiter/innen kümmert. Am erfolgversprechendsten ist immer das direkte Ansprechen durch Vereinsmitarbeiter/innen. Elternvereine oder offene Initiativen wie etwa die Gesunde Gemeinde bieten hier ideale Möglichkeiten, an neu Zugezogene oder noch nicht ehrenamtlich Tätige heranzukommen. Die Planung einer überschaubaren, begrenzten Aktivität ist für ein gegenseitiges Schnuppern besonders geeignet. Prinzipiell ist zu beachten, dass es unterschiedliche Motivgruppen gibt, wobei für den Einzelnen zwar mehrere Motive eine Rolle spielen, aber doch meist ein Aspekt besonders wichtig ist. Es sind dies:

- Engagement für andere (anderen helfen, ihnen nützlich sein)
- Gesellschaftliches Engagement (etwas bewegen, Verantwortung übernehmen)
- Etwas lernen, beruflicher Nutzen („Generation Praktikum“)
- Kontaktbedürfnis (Gruppengefühl, gemeinsam Spaß haben)

Speziell für junge Menschen und in Zeiten erhöhter Arbeitslosigkeit spielt die Möglichkeit von Erfahrungserwerb im Ehrenamt für Menschen in beruflicher Veränderung eine zunehmende Rolle. Ein attraktives Angebot sind hier Kompetenzprofile und „Ehrenamts-Zeugnisse“.

**Wir bedanken uns für das Gespräch!**

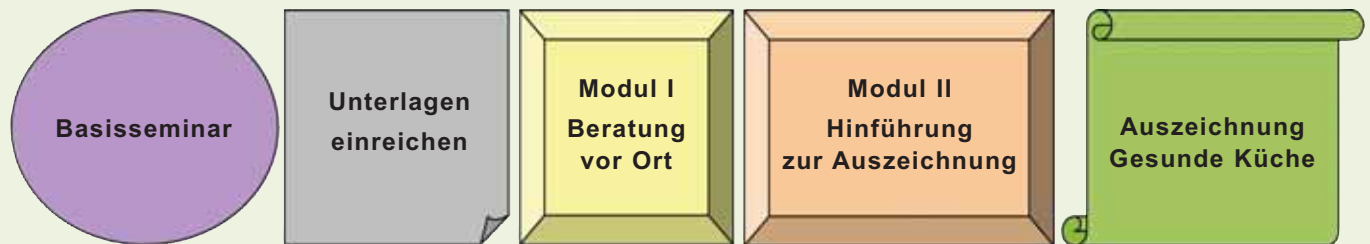
# „Gesunde Küche“ Das neue Beratungsangebot

Die Verpflegung von Kindern, die zu Mittag außer Haus essen, wird häufig von regionalen Betrieben (z.B. Schulküchen, Altenheimen und Gastronomiebetrieben) übernommen. Von den Küchen wird ein gesundes, schmackhaftes und kindgerechtes Essen erwartet.

Die Abteilung Gesundheit des Landes OÖ bietet zur Verbesserung der Ernährungssituation von Schul- und Kindergartenkindern heuer ein neues Beratungsangebot an. Dieses begleitet die Verpflegungsbetriebe bei der Umsetzung der Qualitätskriterien „Gesunde Küche“ und motiviert zur Teilnahme am Projekt „Gesunde Küche“.



## Der Weg zur Auszeichnung „Gesunde Küche“



Im **Basisseminar** erhalten die Teilnehmer/innen einen Einblick in das Projekt „Gesunde Küche“. Dieses Tagesseminar kann unverbindlich besucht werden und ist der erste Schritt zur Auszeichnung „Gesunde Küche“.

Das **Beratungsangebot** ist in zwei Schritte gegliedert und erfolgt durch Ernährungsfachkräfte:

Das **Modul I** bietet Betrieben die Möglichkeit einer professionellen Beratung zur Speiseplangestaltung und zur Optimierung der Verpflegung. Die Kosten trägt die Gemeinde. Eine Refundierung des Honorars durch die Abteilung Gesundheit ist für Betriebe, die Kinder verpflegen, möglich.

Betriebe, welche die Auszeichnung „Gesunde Küche“ anstreben, können das **Modul II** in Anspruch nehmen. Dabei werden die Köchinnen und Köche angeleitet, weitere Schritte zu setzen, bis ihr Essensangebot den Qualitätskriterien „Gesunden Küche“ entspricht. Die Kosten für das Modul II trägt die Abteilung Gesundheit.

Alle Informationen zum Projekt „Gesunde Küche“, die Termine der Basisseminare sowie die Formulare zum Beratungsangebot finden Sie unter [www.gesundegemeinde.ooe.gv.at/Gesunde Küche](http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at/GesundeKueche).

### Kontakt:

**Sandra Stelzmüller**  
Tel.: 0732/7720-16244

**Bettina Grasböck**  
Tel.: 0732/7720-14918



# Gesund

## Gesunde-Küche-Betriebe stellen sich vor

### Schulküche Pabneukirchen



Alleine schaukelt Hilda Payreder schon seit 13 Jahren die Schulküche der Volks- und Hauptschule mit 70 Portionen täglich. Wer einen Blick auf den Speiseplan wirft, der auch in den Klassen ausgehängt ist, ist schnell überzeugt: Dieser „Ein-Frau-Betrieb“ begeistert sein junges Publikum auch mit vegetarischen Speisen, Fischgerichten, Salaten und Rohkost in den verschiedensten Varianten.

#### Die erste Pflichtschule im Mühlviertel mit dem „Gesunde Küche“-Zertifikat

2005 erhielt die Schulküche die Auszeichnung „Gesunde Küche“. Damit war man die erste Pflichtschule im Mühlviertel, die dieses Zertifikat erhalten hat. Allen ist klar: Diese Auszeichnung ist alleine ein Verdienst der Schulköchin.

Hilda Payreder: „Seit Beginn meiner Tätigkeit – vor 13 Jahren übernahm ich die Schulküche – lege ich immer großen Wert auf frisch zubereitete Speisen und viel Abwechslung. So war es nicht schwer, den Kriterien der Gesunden Küche zu entsprechen. Milch, Joghurt, Kartoffeln, Eier, Dinkelmehl usw. – ich beziehe beinahe alles von Bio-Bauern. Für mich ist es auch eine Selbstverständlichkeit, Brot und Fleisch bei örtlichen Betrieben zu kaufen.“

#### Die Kinder sowohl für altbewährte regionale Rezepte als auch für neue motivieren

Die äußerst engagierte Köchin möchte die Kinder sowohl für altbewährte regionale Rezepte als auch für neue motivieren. Das tägliche Obst zur freien Entnahme oder Kompotte sind z.B. nur möglich, weil Bauern und Gartenbesitzer die Schulausspeisung mit ihren Früchten unterstützen. Volks- und Hauptschule verfügen über keine Getränkeautomaten. Dafür gibt es täglich zum Mittagstisch gratis wertvolle Fruchtsäfte. Finanziert wird diese Gratisaktion vorwiegend aus Preisgeldern und Mitteln der Aktion „Gesunde Gemeinde“.



Hilda Payreder  
kocht täglich für 70 Schüler/innen

Nachdem die Schulköchin bei einem landesweit ausgeschriebenem Wettbewerb einen 3. Platz belegt und für die Auszeichnung ein stattliches Preisgeld erhalten hatte, konnte sie für die gesamte Schule im Rahmen eines Projektes, bei dem alle Kinder zu Fuß in die Schule gingen, ein großzügiges Frühstück zubereiten.

Die Ausstattung der Schulküche hat schon über 30 Jahre „am Buckel“ und macht damit das Arbeiten nicht gerade leichter. Aber trotzdem: Es gibt immer wieder Anlässe, wo die Köchin dem eher nüchternen Speiseraum mit Tischschmuck Stimmung verleiht. „Für die Schüler und auch einmal pro Woche für den Kindergarten zu kochen ist für mich eine ständige Herausforderung, der ich mich gerne stelle.“

Für ein Lob aus einem Kindermund wie „Danke, das hat gut geschmeckt!“ macht sie beinahe alles, verrät die Köchin. Das ist die größte Auszeichnung für sie!



Ein Lob aus einem Kindermund wie „Danke, das hat gut geschmeckt!“ ist die größte Auszeichnung für die Köchin.

### Pabneukirchen wird Neue Mittelschule

Im Herbst dieses Jahres ist es so weit: Aus der Hauptschule wird eine Neue Mittelschule, in der die Leistungsgruppen aufgelöst werden. Alle Schüler/innen werden in einer Klasse gemeinsam unterrichtet. Damit auf die individuellen Begabungen der Kinder trotzdem Rücksicht genommen werden kann, sind in den Hauptgegenständen (Deutsch, Englisch und Mathematik) mindestens zwei Lehrer in den jeweiligen Klassen eingesetzt. Dafür bekommt die Neue Mittelschule sechs zusätzliche Unterrichtseinheiten vom Bund finanziert. Diese werden von Professor/innen der HTL Perg gehalten.



Bunter Wintersalat

## Rezepttipp

### Überbackenes Fischfilet (4 Personen)

#### Zutaten:

4 Fischfilets  
20 dag Gemüse  
1/2 Zwiebel  
10 dag Topfen  
1 Ei  
Salz, Pfeffer, Kräutersalz  
Petersilie  
4 Scheiben Leichtkäse  
Karotten- oder Tomatenscheiben

#### Zubereitung:

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, kurz anbraten und auf ein Küchenblech legen. Gemüse leicht dünsten, abkühlen lassen, grob faszieren oder etwas zerdrücken. Mit Topfen, Ei, Gewürzen und Kräutern vermengen. Auf jeder Fischportion einen Löffel Gemüse verteilen, mit einer Käsescheibe belegen und mit Karotten oder Tomatenscheiben dekorieren. Im Ofen ca. 15 Min. bei 200 °C backen.

#### Bunter Wintersalat

Weißer und rote Bohnen, Mais und Linsen  
Würfelig geschnittene rote, gelbe und grüne Paprika  
Zwiebel, fein geschnitten  
Schnittlauch

Mit Marinade mischen, durchziehen lassen. Schmeckt auch besonders gut mit Kartoffeln.

# Gesunde Jause

## Ein Erfolgsmodell zum Nachahmen: Die Gesunde Schuljause in der Volksschule Lichtenberg



*Die Zusammenarbeit von Eltern, Schule, Lichtenberger Bäuerinnen und Nahversorger garantiert eine bunte regionale Pausenvielfalt.*

Jeden Mittwoch, wenn um 09:45 die Schulglocke läutet, stürmen die Schülerinnen und Schüler der Volksschule Lichtenberg voller Erwartung in die Aula, um sich am „Gesunde Jause Büffet“ zu laben.

Bunte Obstspieße, Gemüsesticks der Saison, Nüsse, frisches Vollkorn- und Bauernbrot mit Butter und Schnittlauch, Topfenaufstriche, Früchtejoghurt vom Bauern und oft auch Müsli erfreuen Auge, Gaumen, Magen und schließlich den Geist der Kinder, der nachher wieder umso wacher ist. An kalten Wintertagen werden die Kinder manchmal sogar mit Extra-Schmankerln wie einer frischen Kürbiscremesuppe überrascht. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Geliefert werden die frischen, regionalen Leckereien von den Lichtenberger Bäuerinnen. Der Nahversorger ergänzt das Angebot, wenn es saisonale Engpässe gibt.

Die Zubereitung ist nur durch die großartige Unterstützung der Eltern und manchmal auch Großeltern möglich, die sich nach ihrem Einsatz am gesunden Appetit der Kinder erfreuen. Auch die Schulköchinnen und der Schulwart helfen mit. Wasser aus eigenen, gesponserten Trinkflaschen gibt's sowieso – auch während des Unterrichts – und Müll getrennt wird auch!

### Die Gesunde Schuljause gibt es schon seit zehn Jahren

„Eigentlich gibt es die „Gesunde Schuljause“ dank einer damals recht engagierten Mutter – bereits seit 10 Jahren“, erzählt Frau Direktor Regl bescheiden, die heuer die gesunde Ernährung in der Schule unter einem besonderen Blickwinkel beleuchten wird: Lehrer/innen, engagierte Eltern und natürlich alle Schüler/innen starten das vierte gemeinsame Projektjahr, bei dem es heuer besonders um die „Nahrung für die ganze Welt“ und den „Ökologischen Fußabdruck“ geht, der auch durch die Auswahl unserer Lebensmittel beeinflusst wird.

Jedes Jahr informiert der Elternverein beim ersten Klassenforum die Schulanfängereltern über Organisatorisches und lädt zur Mitarbeit ein. Alle, die Zeit finden und zur Mithilfe bereit sind, tragen sich in eine Liste ein, die sich gut sichtbar auf einem extra dafür angefertigten Riesenapfel befindet. Die Abrechnung erfolgt einfach und ökonomisch: Einmal pro Semester werden 11,9 Euro einbezahlt. Bis auf seltene Ausnahmen nutzen fast alle das attraktive und freiwillige Angebot!

Eine „Gesunde Schuljause“ – in dieser Qualität und ganz regelmäßig – anzubieten, ist wohl kein Selbstverständnis. Es bedarf der Überzeugung, damit einen wertvollen Beitrag für das Wohlbefinden unserer Kinder zu leisten und außerdem einer guten Zusammenarbeit von Schule, Eltern, Bäuerinnen, Nahversorger und nicht zuletzt der Gesunden Gemeinde. Es ist nicht selbstverständlich, aber inmitten der fröhlichen Kinder sieht und spürt man: Es ist möglich, es schmeckt!



## Warum lohnt es sich überhaupt, ein Augenmerk auf eine Gesunde Jause zu legen?

Ganz einfach: vierzig Prozent der Kinder frühstücken nicht – die richtige Jause schafft den Ausgleich und hält fit!

Kinder profitieren von einer optimalen Jause, umso mehr, wenn sie mit leerem Magen und Energiespeicher in den Kindergarten oder in die Schule kommen. Sie beeinflusst Durchhaltevermögen und Stimmung unserer Kinder – unterstützt also Vitalität, geistige Fitness und die gute Laune. Ist sie abwechslungsreich und clever zusammengesetzt, liefert sie Energie in Form von hochwertigen Kohlenhydraten sowie lebensnotwendige Proteine, Vitamine und Mineralstoffe für Wachstum und Gesundheit. Wer regelmäßig und mäßig isst, schützt sich auch vor unnötigen Naschanfällen und überflüssigen Kalorien. Nicht unerheblich, nachdem bereits 1/5 unserer Kinder zwischen 6 und 14 Jahren Übergewichtig ist und dies – natürlich auch in späteren Jahren – Gesundheit, körperliches und psychisches Wohlbefinden sowie die Entwicklungsmöglichkeiten in unserer Gesellschaft negativ beeinflussen kann.

### Optimale Bestandteile einer Gesunden Jause sind:

- Brot wie Vollkornbrot, Roggenbrot, Schwarzbrot, diverse Kornweckerl
- Magerer Käse (35 bis max. 45% F.i.Tr.), magere Wurst (Krakauer, Schinkenwurst), Schinken, Topfenaufstriche (max. 20% F.i.Tr.)
- Milchprodukte wie Milch, Naturjoghurt, Joghurt mit Früchten, Topfencreme, Sauermilch, Buttermilch. Angesichts der steigenden Rate von Übergewicht bei Kindern sind Halbfettmilch (1,5%) und Joghurt/Buttermilch mit 1% Fett und wenig Zucker empfehlenswert.

- Obst: Apfel, Birne, Orange, Banane ... wenn möglich saisonal und regional, um unseren Kindern eine intakte Umwelt zu erhalten
- Gemüse: Paprika, Radieschen, Gurken, Kohlrabi ... ebenso aus der Region
- Ungezuckertes Müsli mit Haferflocken oder anderen Getreideflocken
- Knabberereien wie Nüsse, Kürbiskerne, Trockenfrüchte ... als süße Alternative

### Auch Trinken gehört zur Jause

Ausreichend Flüssigkeit fördert körperliches und geistiges Wohlbefinden und eine regelmäßig Verdauung. Flüssigkeitsmangel macht müde und verursacht Kopfschmerzen. Idealerweise hat jedes Kind seinen eigenen Becher, der zum Durstlöschern mit Leitungswasser zur Verfügung steht. Säfte, Fruchtnektare und Sirupe können unsere Zahngesundheit beeinträchtigen.

**Mag.<sup>a</sup> Martina Kürmayr**, Regionalbetreuerin der Gesunden Gemeinden im Bezirk Urfahr-Umgebung, ist Ernährungswissenschaftlerin und derzeit auch im Pilotprojekt „Genuss- & Bewegungsentdecker“ für Kindergärten in der Ausbildung der Pädagoginnen und der Betreuung eines Kindergartens zuständig.



## Checkliste für eine Gesunde Jause im Kindergarten

Die Abteilung Gesundheit des Landes OÖ hat im letzten Jahr die „Checkliste Gesunde Schuljause“ in Kooperation mit dem Landesschulrat entwickelt. Seit März steht ebenso eine Checkliste für die Gesunde Jause im Kindergarten online unter [www.gesundegemeinde.ooe.gv.at](http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at) / **Gesunde Jause** zur Verfügung. Für Gemeinden mit Qualitätszertifikat zählt eine Umsetzung der Gesunden Jause nach den Kriterien zu Kernbereich 3.

# IGuS - Das Netzwerk nutzen

**Wir vom IGuS – Institut für Gesundheits- und Sozialkompetenz – sehen unsere Aufgabe darin, einen wertvollen und nachhaltigen Beitrag zur Förderung der Gesundheit der Menschen in Oberösterreich zu leisten, in dem wir Kompetenzen vernetzen und interaktiv arbeiten.**

**Mit unseren Programmen möchten wir möglichst viele Menschen in den Gemeinden dazu befähigen, mehr Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheit zu übernehmen.**

## **Gesundheit = Körperliche, geistige und soziale Kompetenz**

Wir verstehen Gesundheit als ganzheitlichen Begriff im Sinne der Ottawa Charta und wollen mit unseren Angeboten von Kindern über Jugendliche zu Senioren verschiedene Gruppen ansprechen. Integration ist für uns eine Grundvoraussetzung für ein gesundes Zusammenleben.

In den Vorträgen, Workshops und Programmen zeigen die IGuS-Referent/innen, dass Gesundheit ein Weg ist, der erst entsteht, indem man ihn (selbst) geht. Qualifizierte Referent/innen vermitteln nicht nur Fachwissen, sondern erarbeiten mit den Teilnehmer/innen alltagstaugliche Strategien. Interesse, Freude und Spaß an Gesundheitsthemen bei jedem Einzelnen zu wecken, ist unsere Prämisse. Diese inneren Antriebsfaktoren sind Grundvoraussetzung für gesundheitsförderliches Verhalten, wenn es einen nachhaltigen Effekt haben soll.

## **Interaktiv: Miteinander voneinander profitieren**

IGuS kann und will engagierte Menschen in der Gesunden Gemeinde nicht ersetzen – ganz im Gegenteil. Sie sind es, die die Bedürfnisse und Potenziale im Ort kennen. Sie sind es, die Themen aufgreifen und nach guten Lösungen suchen. Wir schätzen diese aktiven Menschen und wollen mit diesen zusammenarbeiten, ihnen passende Lösungen anbieten und sie dadurch so gut wie möglich unterstützen.

### **Institut für Gesundheits- und Sozialkompetenz**

4020 Linz • Mozartstr. 35  
0732/77 39 36 0  
office@igus.or.at



*Herzigus im Kindergarten Buchkirchen, Herbst 2009*

## **Was können Arbeitskreisleiter/innen bzw. -mitarbeiter/innen von IGuS erwarten?**

- **Fachliche Kompetenz:**  
Wir garantieren für die Qualifikation unserer Referent/innen.
- **Service nach Maß:**  
Wir bieten fachliche oder methodische Beratung, koordinieren Referent/innen zu diversen Themen, unterstützen bei der Planung und der Umsetzung zielgruppenspezifischer Programme („Rauchfrei in die Zukunft“ für Raucher, „Zöger nicht, lauf“ für Jugendliche,...) und halten Sie über Aktuelles auf dem Laufenden: [www.igus.or.at](http://www.igus.or.at)
- **Voneinander Lernen und Profitieren:**  
Wir laden Sie zum Austausch in gemeinsamen, gemeindeübergreifenden Treffen ein.
- **Persönliche Weiterentwicklung:**  
In der „Werkstatt Gesundes Land“ können Sie Ihre Kompetenzen erweitern.

*„Es genügt nicht, zum Fluss zu kommen mit dem Wunsch Fische zu fangen. Man muss auch das Netz mitbringen.“*

Fernöstliche Weisheit



MR Dr. Wolfgang Marks  
Obmann IGuS



Mag. Ella Kaltenecker  
IGuS – Gemeinde Ansprechpartnerin

# Berichte aus den Gesunden Gemeinden

## Gesunde Gemeinden im Bezirk Braunau: Gemeinsames Wandern verbindet

Ein tolles Projekt gibt es seit September 09 im Bezirk Braunau. Unter dem Motto „**Wir entdecken die Gesunden Gemeinden im Bezirk Braunau**“ wurden gemeinsam von Arbeitskreisleiterinnen und -leitern und den Bürgermeistern der Gemeinden Wanderungen mit Unterstützung der Regionalbetreuerin Maria Wimmer ausgearbeitet. Es stehen jeweils zwei Touren mit unterschiedlichen Anforderungen zur Auswahl. Das Mitgehen ist kostenlos und die gesamte Bevölkerung ist immer herzlich dazu eingeladen. Die Bewerbung erfolgt einerseits vonseiten der Regionalbetreuung an alle Gesunden Gemeinden, andererseits über die Gemeinden selbst an die Gemeindebürgerinnen und -bürger. Organisation und Führung wird von der jeweiligen Gemeinde übernommen.

Ein wichtiger Aspekt ist auch das Kennenlernen von „Gesunde Küche“-Betrieben im Bezirk. Wenn möglich, wird dort eingekauft.

Im Herbst 09 wurde bereits in Eggelsberg, Lengau, Perwang und Hochburg gewandert.

Die Gemeinde **Höhhart** organisierte im Jänner die erste Wanderung des Jahres 2010. Rund 30 Personen erlebten eine tolle Wanderung und standen gemeinsam mit Bürgermeister Erich Priewasser ganz oben am Schanzentisch der 3-Tannen-Schanzenanlage. Und beim Wandern „kumand'Leut zsam“ – die Gesunde Gemeinde Höhhart, welche seit längerem keinen aktiven Arbeitskreis mehr hatte und auch ohne Arbeitskreisleitung war, legte hier den Grundstein für einen Neustart!

### Wanderprogramm 2010

Im Februar geht es dann zum „Wandern im Mattigtal“ nach Mauerkirchen und in den Folgemonaten nach Schalchen, Kirchberg, Lochen, Geretsberg, Tarsdorf, Eggelsberg, Aspach, Burgkirchen und Feldkirchen. Den Abschluss bildet die Gemeinde Uttendorf am 31. Dezember mit einer Laterndl-wanderung zur Schlossberg-Kapelle. Die genauen Termine sind auf der Homepage [www.gesundegemeinde.ooe.gv.at/Veranstaltungen/Bezirk Braunau](http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at/Veranstaltungen/Bezirk%20Braunau) einsehbar.

Und es geht weiter: Maria Wimmer hat bereits interessierte Gemeinden für das Jahr 2011 vorgemerkt.

### Lengau wandert wöchentlich

Wandern hat im Bezirk Braunau Tradition. Es gibt viele Gesunde Gemeinden, die teilweise wöchentliche oder monatliche Wanderungen organisieren. Führend ist hier



*In Lengau wird jede Woche gewandert*



*Bezirkswanderung in Perwang*

Lengau. In dieser Gemeinde gibt es vier Wandergruppen und zwar montags für Senioren – abwechselnd in Friedburg und in Schneegattern – mittwochs eine „Langsam-Gruppe“ für Senioren mit maximal ein- bis eineinhalbstündigen Wanderungen, samstags für Berufstätige und Menschen, welche während der Woche keine Zeit haben.

Die ersten Wandergruppen gibt es bereits seit 2002. Drei Wandergruppen feierten Anfang Februar gemeinsam ihre jeweils 200. Wanderung. Das sind insgesamt mehr als 600 Wanderungen – eine tolle Leistung des Initiators Ing. Erich Stütz und weiteren 9 Wanderführern.

Regelmäßige Bewegung bei jedem Wetter, das Knüpfen und Aufrechterhalten von sozialen Kontakten und gemeinsames Feiern tragen viel zu Gesundheit und Wohlbefinden des Einzelnen, aber auch zu gegenseitigem Verstehen und einer guten Gemeinschaft bei.

# Berichte aus den Gesunden Gemeinden



## Trinkbrunnen in der Volksschule Lambrechten

Im Zuge von Umbauarbeiten in der Volksschule Lambrechten wurde am Gang im Erdgeschoß ein „Trinkbrunnen“ installiert. Der Wasserspender soll die Schülerinnen und Schüler dazu animieren, mehr Wasser statt zuckerhaltiger Getränke zu trinken. In den ersten Schulwochen wurde davon schon reichlich Gebrauch gemacht!

*Bgm. Ing. Manfred Hofinger und Dir. Johann Kinzl mit Schüler/innen der 2. Klasse*

## „Tag der Milch“ in der Volksschule St. Martin im Innkreis



Milch und Milchprodukte sind wichtiger Teil einer gesunden Ernährung. Auf Initiative der Bäuerinnen und mit Unterstützung der Gesunden Gemeinde wurde den Volksschulkindern von St. Martin spielerisch Wissenswertes rund um die Milch vermittelt. Die Kinder testeten dabei den Geschmack von naturbelassenem Joghurt und Topfen. Gemeinsam wurden Fruchtjoghurt und Topfenaufstriche zubereitet, Butterbrote gestrichen und in der Pause genussvoll verzehrt. Bei einem Milchquiz konnten dann kleine Preise gewonnen werden.

Der örtliche Lebensmittelmarkt, die Bäckerei und eine Molkerei unterstützten die Bäuerinnen mit der kostenlosen Bereitstellung von Lebensmitteln. Zur Freude der Schülerinnen und Schüler der vierten Klasse sponserte die Raiba St. Martin zusätzlich einen Kochkurs mit einer Seminarbäuerin.

## Palting – Ein Fest für Jung und Alt

Am 26. September 2009 wurde der Gemeinde Palting von der damaligen Landesrätin Dr.<sup>in</sup> Silvia Stöger die Ortstafel „Gesunde Gemeinde“ verliehen.

Diese Veranstaltung der „Gesunden Gemeinde Palting“ wurde vorwiegend von der Jugend gestaltet. Verschiedenste musikalische Darbietungen, die Kinder der Volksschule Palting mit einem Gesundheitssketch, die Breakdance-Show von Jugendstaatsmeister Manuel Stempfer aus Palting, die Leistungsschau der Jungfeuerwehr Palting sowie die Präsentation des Barfußweges des Arbeitskreises brachten Schwung und Unterhaltung. Die „Barfußbar“ verwöhnte mit alkoholfreien Cocktails. Das Rahmenprogramm wurde von den örtlichen Vereinen gestaltet.

Die Gesunde Gemeinde Palting setzt auch in Zukunft auf Information und Motivation zum gesundheitsbewussten Verhalten der Bevölkerung.



Rosa Götzendorfer, Monika Bermadinger, Altbgm. Josef Roider, die damalige LR Dr.<sup>in</sup> Silvia Stöger, AK-Leiterin Elfriede Kralicek, RB Maria Wimmer und Bgm. Franz Stockinger



Manuel Stempfer, Staatsmeister im Breakdance



Arbeitskreisleiter Franz Berger, LAbg. Alfred Frauscher, Bgm. Erwin Diermayr

## Tumeltsham

Seit Beitritt im September 2005 führt der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde verschiedenste gesundheitsfördernde Aktivitäten durch. Dafür wurde nun im Rahmen der Adventstimmung am 4. Dezember 2009 die Ortstafel durch Landtagsabgeordneten Alfred Frauscher überreicht.

## Waldneukirchen

Im Rahmen des „1. Waldneukirchner Holzbirndllaufes“ wurde der Gemeinde Waldneukirchen am 13. September 2009 die Ortstafel durch NR Ing. Kurt Gartlehner übergeben.

Diese Anerkennung für jahrelange, nachhaltige und gesundheitsbewusste Arbeit in der Gemeinde erfreute das Projektteam sehr.

Zahlreiche Gemeindebürger/innen und auch Auswärtige nahmen an diesem Lauf-Event teil. Aufgrund des großen Erfolges soll der Waldneukirchner Holzbirndllauf auch in den nächsten Jahren fix am Programm stehen.



Bgm. KommR Manfred Freudenthaler, Monika Gebeshuber, Hermine Ziermair, Gemeindefarzt Dr. Hermann Barteder, NR Ing. Kurt Gartlehner, Maskottchen v. Holzbirndllauf Marlene Weißbauer, Regionalbetreuerin Monika Lechner, AKL Inge Göschl, Vbgm. Karl Schneckenleitner

## Die Gesunde Gemeinde Ortstafel wurde auch verliehen an:

**Steinerkirchen an der Traun** • 14. November 2009 • Bgm. Johann Auer, AKL Dr. Otto Pjeta



**Herzliche Gratulation!**



Als neue Gesunde Gemeinde begrüßen wir die **Gemeinde Weitersfelden**.  
Gesunde Gemeinde – ein Netzwerk des Landes OÖ mit 422 Gesunden Gemeinden!

### Neue Arbeitskreisleiter/innen

- Maria Achathaler, Adlwang
- Renate Zimmerberger, Allerheiligen i. M.
- Christine Strauß, Andorf
- StR Karl Dumfart, Bad Leonfelden
- Sabina Moser, Bad Zell
- Vzbgm.<sup>in</sup> Sabine Pomberger, Ebensee
- Hermann Reder, Eggendorf
- Rosa Puchner, Engerwitzdorf
- Maria Hitzginger, Geretsberg
- GR Herta Grüneis, Gmunden
- Anna Windhager, Grein
- Dr. Holger Grassner, Hinterstoder
- Cornelia Schönhuber, Hörbich
- Daniela Thaller, Julbach
- Mag. Manfred Bodingbauer, Kirchdorf a.d. Krems
- Auguste Stallinger, Kremsmünster
- Mag. Dr. Ronald Ecker, Marchtrenk
- Elisabeth Märzinger, Nebelberg
- Tamara Herda, Ottnang am Hausruck
- Stadträtin Gabriele Jungwirth, Perg
- Elisabeth Renzl, Perwang am Grabensee
- Markus Pöll, Piberbach
- Susanne Nemrava, Saxen
- Brigitte Berger, Spital am Pyhrn
- Karin Brandstätter, St. Ulrich i. M.
- Ernst Brandstetter, Tragwein
- Elisabeth Thalhamer, Traunkirchen
- Mag.<sup>a</sup> Margit Hollerweger, Vöcklabruck
- Brigitte Hofer, Waldhausen
- Mag.<sup>a</sup> Karin Himmelmayer, Wartberg an der Krems
- Johann Starlinger, Weibern
- Elisabeth Wartinger, Weißkirchen an der Traun
- Erika Schamberger, Wendling
- Bgm. Mario Mühlböck, Wilhering

**Ein herzliches Willkommen den neuen Arbeitskreisleiterinnen und Arbeitskreisleitern!**  
**Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!**

**Bei ausgeschiedenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möchten wir uns für ihr Engagement aufs Allerherzlichste bedanken.**



### Wellnesstag

**Ein Tagesseminar der Abteilung Gesundheit für Mitarbeiter/innen in Gesunden Gemeinden**

Samstag, 10. April 2010

Samstag, 24. April 2010

**Veranstaltungsort:** Atrium Bad Schallerbach

Vorprogramm

Ab 8.30 **Anmeldung**

**Führung durch das Eurotherme Ressort Bad Schallerbach**

*Bgm. Gerhard Baumgartner, Geschäftsführer*

Nur am 10. April 2010 von 9.00 – 10.00 Uhr

**Urkundenverleihung – Gesunde Küche Betriebe LH Dr. Josef Pühringer, Gesundheitsreferent**

Vormittagsprogramm, ab 10.00 Uhr

**„Das Wagnis Leben“**

Rausch und Risiko als Thema der Gesundheitsförderung mit Jugendlichen

*Gerald Koller, Pädagoge, Buchautor,*

*Geschäftsführer Verein VITAL*

Nachmittagsprogramm wahlweise:

**Mir passiert das nicht! – Ich weiß, wie Alkohol auf mich wirkt!**

*Mag. Jörg Kriebnernegg*

Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Verkehrspsychologe beim Kuratorium für Verkehrssicherheit

**GENUSS GE(gen)SUCHT!**

**Entdeckungsreise ins Land der Genussfähigkeit!**

*Barbara Witzmann-Werthner, Kommunikations-*

*trainerin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Trainerin*

*„eigenständig werden“, Institut Suchtprävention*

**Shake & Talk**

**Shake-Cocktails, genießen ohne Alkohol**

*Mag.<sup>a</sup> Erika Kunze, Institut Suchtprävention,*

*Sebastian Rappl, Barfuss-Team*

**RISIKO & WAGNIS (Selbsterfahrungs-Workshop)**

*Manfred Angerer, Zertifizierter mobiler Seiltrainer*

*und Hochseilgartentrainer, Outdoor-Trainer*

Abschluss von 15.30 – 16.00 Uhr an der Barfuss-Bar

Rahmenprogramm von 8.30 bis 14.00 Uhr

**Moped- & Motorradsimulator des ARBÖ**

**Teilnahmegebühr:** 30,- Euro inkl. Mittagessen

**Anmeldung erbeten für 10. April 2010 bis 21. März und für 24. April 2010 bis 4. April.**



## Grundseminar Langsam-Lauf-Treff

**Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Referat Fitness und Gesundheitsförderung der ASKÖ OÖ**

Samstag, **17. April 2010** von 8.30 – 17.30 Uhr in Linz

**Leitung:** Wolfgang Zellner; Referent LLT der ASKÖ OÖ

**Lehrkräfte:**

*Bernhard Niedermair,*

Leitung Referat für Fitness und Gesundheitsförderung

*Mag.<sup>a</sup> Anita Rackaseder,*

Fit für Österreich – Koordinatorin ASKÖ OÖ

*Helmut Traxler,* LLT Leiter GH Lindbauer, Linz

**Zielgruppe:** Künftige Organisatoren und Laufgruppen-Betreuer eines Langsam-Lauf-Treffs

**Inhaltsschwerpunkte:** Aktion Langsam-Lauf-Treff, Laufen – aber richtig, Praxis

**Nennschluss:** 26. März 2010

**Kosten:** keine



## Alles, was Recht ist

**Tagesseminar zu Rechtsfragen um die Gesundheitsförderung**

Freitag, **7. Mai 2010**, 10.00 bis 17.00 Uhr  
im LandesDienstleistungszentrum in Linz

**Referent:** *Dr. jur. Wolfgang Stock*

Sie beabsichtigen, in Ihrem Umfeld gesundheitsfördernde Aktivitäten zu forcieren? Dass Sie im Eifer der Begeisterung aber nicht über juristische Wurzeln stolpern, dabei hilft Ihnen dieses Seminar. Sie werden den allgemeinen rechtlichen Rahmen für Gesundheitsprojekte vermittelt bekommen, rechtlich Relevantes von Irrelevantem unterscheiden lernen und Rechtsfragen zu Ihren konkreten Projekten bearbeiten können.

**Inhalte** sind unter anderem:

Kann ich eine Laufveranstaltung über fremden Grund planen? Bestehen besondere Vorschriften für Veranstaltungen mit Kindern? Wer haftet bei Ballspielverletzungen?

**Teilnahmegebühr:** 30,- Euro inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

Anmeldung erbeten bis 16. April 2010.



## Eventorganisation in der Gesundheitsförderung

**Eine Veranstaltung des Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit der Abteilung Gesundheit**

Freitag, **28. Mai** bis Samstag, **29. Mai 2010**, jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr, im Hotel IBIS in Linz

**Referent:** *Mag. Dieter Zand*

Gesundheitsförderung lebt auch von der Umsetzung erfolgreicher Events, welche auf eine breite Bevölkerungsgruppe abzielen. Ob im Setting Gemeinde, Schule oder Betrieb; Gesundheitsförderung wird durch erfolgreiche Events erlebbar gemacht.

**Inhalte:**

- Grundlagen des Eventmanagements
- Erfolg durch richtiges Inszenieren
- Die wichtigsten Planungstools im Eventmanagement
- Planung in der Praxis
- Finanzierung durch Sponsoren
- Nachbearbeitung und Evaluierung

**Teilnahmegebühr:** 60,- Euro

Anmeldung unter dem Link:

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org/>  
bis 12. Mai 2010

Eine schriftliche Einladung zu diesen Veranstaltungen erging an alle Gesunde Gemeinden und Arbeitskreisleiter/innen in Gesunden Gemeinden.

Die Detailprogramme sowie Informationen zu den Referenten/innen finden Sie auch im Mitarbeiterportal unserer Homepage [www.gesundegemeinde.ooe.gvat](http://www.gesundegemeinde.ooe.gvat) Anmeldung (wenn nichts anderes angegeben) nur schriftlich mit Anmeldeformular oder online im Mitarbeiterportal.

**Termine aus Gesunden Gemeinden auf  
[www.gesundegemeinde.ooe.gvat](http://www.gesundegemeinde.ooe.gvat)**

## INTERNETTIPP

**[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at) – Das Gesundheitsportal des Bundesministeriums für Gesundheit**

Ein neues österreichisches Gesundheitsportal ist im Internet verfügbar. Ziel des Gesundheitsportals ist die Bereitstellung qualitätsgesicherter und objektiver Informationen und Services für die interessierte Öffentlichkeit.

Das Angebot enthält neben medizinischen Themen auch Informationen zu Struktur und Organisation des Gesundheitswesens.



### **Gesunde Gemeinde aktuell 1/2010**

#### **Medieninhaber und Herausgeber:**

Amt der Oö. Landesregierung  
Direktion Soziales und Gesundheit • Abteilung Gesundheit  
und Direktion Präsidium • Abteilung Presse  
4021 Linz, Bahnhofplatz 1  
Tel.: (0732) 7720-14129 • Fax: (0732) 7720-214396

E-Mail: [gesundegemeinde@ooe.gv.at](mailto:gesundegemeinde@ooe.gv.at)  
[www.gesundegemeinde.ooe.gv.at](http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at)

**Redaktion:** Dr.<sup>in</sup> Bettina Blanka, Dr. Heinrich Gmeiner,  
Elisabeth Weberberger (Abteilung Gesundheit),  
Dr. Hendrik Schanovsky (Abteilung Presse)

**Grafik:** Abteilung Presse/DTP-Center [2010106]

**Druck:** BTS Druck GmbH

**DVR:** 0069264

