



Gesunde Gemeinde Grein Berichte / Informationen



Classic Hits - Streichquartett „Harmoniefluss“

„Harmoniefluss“ dieser Name ist passend für ein Streichquartett, welches am **Samstag, 26.03.2011**, im Theaterkeller das Publikum begeisterte.

Die Werke von bekannten Komponisten wie Haydn, Dvorák und Mozart wurden einfühlsam vorgetragen bis hin zum schwungvollen Abschluss mit dem Tango Argentino von Gerardo Matos Rodriguez.

Ein besonderer Dank geht an Herrn Bürgermeister Manfred Michlmayr für seine Unterstützung!



Vlnr.: M.Wimmer, A.Windhager, I.Michlmayr, Bgm. M.Michlmayr



Streichquartett Harmoniefluss und das KBW Team



Vortrag FAIR TRADE – Fairer Handel



KBW Team mit Vortragenden Christian Humer

Das Katholische Bildungswerk Grein hat Herrn Christian Humer, Bildungsreferent von Südwind OÖ, am Dienstag, 29.03.2011, zu einem Vortrag über fairen Handel – Fairtrade in den Pfarrsaal Grein eingeladen. Anschaulich präsentierte er die Vision Fairtrade, stellte die Hintergründe und Entstehung des Fairtrade-Gütesiegels dar. Fairer Handel ist eine der wirkungsvollsten Formen der weltweiten Armutsbekämpfungen. Nur durch Eigenverantwortung kann Hilfe zur Selbsthilfe nachhaltig erfolgreich sein!

Bei diesem Vortragsabend präsentierte sich auch der Weltladen Amstetten, Fachgeschäft des fairen Handels, und bot einige seiner Produkte zum Verkauf an!



Gesunde Jause – Volksschule Grein

Der Aktionstag Gesunde Jause, initiiert durch Arbeitskreisleiterin GR-Ers. Anna Windhager und GR-Ers. Gerlinde Zeitlhofer, wurde am Freitag, 01.04.2011 in der Volksschule Grein begangen. Die liebevoll vorbereiteten Bioaufstrichbrote wurden an die Volksschulkinder verteilt. Die Brote schmeckten den Kindern und den Lehrerinnen besonders gut und waren in kürzester Zeit verspeist. Die SchülerInnen sollen bereits im Volksschulalter ein ernährungsbewusstes Verhalten entwickeln und dadurch ihre Ess- und Trinkgewohnheiten verbessern. Eingehende Aufklärungsarbeit wird sowohl bei Eltern als auch bei den SchülerInnen im Unterricht durchgeführt. Darüber hinaus erhalten die Kinder konkrete alternative Angebote zur gesunden Ernährung und zu richtigem und ausreichendem Trinken.



AK-Leiterin A. Windhager und VS-Kinder



Gesunde Jause – Aktionstag 1.4.2011



GR-Ers. G. Zeitlhofer mit VS-Kindern

Überreichung eines Gutscheines für eine gesundheitsfördernde Anschaffung

Beim Aktionstag der Gesunden Jause in der Volksschule Grein wurde an Herrn VS-Direktor ein Gutschein für eine gesundheitsfördernde Anschaffung mit nachhaltiger Nutzung für den Vorgarten der Volksschule Grein überreicht. Mit der Spende werden eine Slackline angeschafft und der Vorgarten gestaltet.



AK-Team mit VS-Direktor und Vizebgm. J. Zeitlhofer

Kräuterwanderung „Frühlingskräuter“

Bei einer gemütlichen Wanderung auf den Mühlberg mit Heilpflanzenfachfrau Irene Leichtfried wurden Frühlingskräuter (Giersch, Löwenzahn, Bärlauch, Brunnenkresse, Vogelmiere, Schafgarbenblättchen, Gundelrebenblättchen, Wiesenschaumkrautblättchen, Scharbockskrautblättchen, Sauerampfer,..) am Wegesrand zum Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken gezeigt und erklärt. Nach der Wanderung wurden gemeinsam ein Krafttrunk, eine Suppe, Salat und Butterbrote mit Blüten zubereitet. Es war ein Erlebnis der Sinne!



Vortrag Herz-Kreislauf Erkrankungen am 13.4.2011 mit Dr. Thomas Huemer

Herz-Kreislauf Erkrankungen sind neben Krebs die häufigste Todesursache. Sie können prinzipiell jeden Menschen treffen, es gibt allerdings einige ursächliche Faktoren, die man beeinflussen kann, um gesund zu bleiben. Im Vortrag wurden Formen und die negativen Auswirkungen von Herz-Kreislauf Erkrankungen dargestellt. Es war eine sehr informative und interessante Veranstaltung. Die Vortragsteilnehmer waren begeistert. – Ein herzliches Dankeschön an Herrn Dr. Huemer.



Vortragender Dr. Thomas Huemer



Dr.T.Huemer, G.Zeitlhofer, AK-Leiterin A.Windhager

Schnupperkneipen mit Dipl. MTF Regina Lehner

Das Seniorium Grein ist mit einer Kneippanlage ausgestattet. Dipl. MTF Regina Lehner referierte über Kneippanwendungen und ihre positiven Auswirkungen auf den Kreislauf und den Blutdruck. Kneipp-Wasseranwendungen eignen sich besonders gut zur Kreislaufanregung, Regulierung des Blutdrucks, Verbesserung der Immunkraft, Erhöhung der Spannkraft und der Leistungsfähigkeit. Das Armbad als Herzbad fördert die Durchblutung des Herzmuskels, das Wassertreten und der kalte Knieguss sind die einfachsten kreislaufstärkenden Maßnahmen. Das Kneipp-Gesundheitsprogramm mit seinen 5 Säulen (Wasser, Heilkräuter, gesunde Ernährung, Bewegung und Lebensordnung) ist das beste Konzept, gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Nach Besichtigung der Kneippanlage lud Dipl. MTF Regina Lehner zum Schnupperkneipen ein.

„Gesunde Küche“

Die "Gesunde Küche" ist ein Projekt der Abteilung Gesundheit im Rahmen des Netzwerks "Gesunde Gemeinde". Das **SENIORium Grein** wurde in die Liste der „Gesunde Küche“-Betriebe neu aufgenommen. Die Urkundenverleihung und die persönliche Auszeichnung des Betriebes erfolgte im Beisein von Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer, Dr. Heinrich Gmeiner, Anna Lumetsberger und Maria Höller am Samstag, 30.04.2011 in Linz.



Vlnr.: LH Dr. J.Pühringer, A.Lumetsberger, M.Höller, Dr. H.Gmeiner



Urkundenverleihung an 25 neue oberösterreichische "Gesunde Küchen" durch Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer

Blumiger Ostergruß

Aus gegebenem Anlass überbrachten GR-Ers. Gerlinde Zeitlhofer und AK-Leiterin Anna Windhager einen blumigen Ostergruß an Herrn Altbürgermeister Ing. Leopold Nothnagel, Frau Friederike Gattringer, Frau Christine Kastenhofer und Frau Leopoldine Brunner.

Beim gemütlichen Zusammensitzen und mit Gesprächen über Aktuelles und Vergangenes wurde ein wenig Freude und Auflockerung in den Alltag der Senioren gebracht.



L.Brunner und AK-Leiterin A.Windhager

Vortrag „Humor ist das Salz des Lebens“



Vortragender Mag. M.Födinger und KBW-Team

Zahlreiche Besucher konnte das Katholische Bildungswerk beim Vortrag „Humor ist das Salz des Lebens“ am Dienstag, 10.05.2011 begrüßen. Der Vortragende Mag. Max Födinger vermittelte praktische Tipps, wie das hervorragende Hausmittel „Humor“ genutzt werden kann, denn humorvolle Menschen sind gesünder, haben mehr Freunde und sind kreativer.



Es war ein entspannender und sehr humorvoller Abend – ein wahrer Balsam für die Seele.

Pflegekurs für Angehörige und Interessierte

Am Dienstag, 17.05.2011 startete der 3. Kurs der Pflegekursserie des Roten Kreuzes zum Thema Betreuung und Pflege in der Familie - „**Leben mit verwirrten Menschen - Demenz**“.

Kursleiterin Sonja Neuhofer erklärte die verschiedenen Demenzarten und die damit zusammenhängenden Verhaltensänderungen. Demenz ist ein degenerativer Abbau des Gehirns mit Verlust von Fähigkeiten wie Denken, Gedächtnis, Orientierung und Persönlichkeitsstruktur. Am bekanntesten ist die Alzheimerdemenz. Um das Zusammenleben mit dementen (verwirrten) Menschen zu meistern, braucht es ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Wissen und Kommunikationsfähigkeit – aber auch den richtigen Abstand.

Informationen: Kursleiterin Sonja Neuhofer, Tel 0664/8234296.



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
OBERÖSTERREICH



AK-Leiterin A.Windhager und S.Neuhofer

Unsere nächsten Veranstaltungen:

20.08.2011 – Kräuterwanderung

02.11.2011 – Pflegekurs des Roten Kreuzes – „SCHLAGANFALL-WAS NUN?“

11.11.2011 – Tag des Apfels

Die nächste Arbeitskreissitzung findet am 12.07.2011, um 18.30 Uhr, Sitzungssaal der Stadtgemeinde Grein, statt. Haben Sie Interesse mitzuarbeiten? - dann kommen Sie vorbei! – Das Team des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde freut sich auf Ihre Teilnahme!