



Herda Tamara
AK-Leiterin

GESUNDE GEMEINDE OTTNANG a.H.


QUALITÄT HAT VORRANG

Das Gesunde Gemeinde Arbeitskreisteam ist schon seit Jahresanfang wieder fleißig dabei für die Otnanger/Innen Angebote im Gesundheitsbereich zu planen, aufzubereiten und durchzuführen. Neu ist dabei, dass bereits im vorigen Jahr in einer Arbeitskreissitzung beschlossen wurde, die Marktgemeinde Otnang a.H. zum sogenannten „**QUALITÄTSZERTIFIKAT**“ anzumelden. Dieses Zertifikat ist ein Projekt des Landes OÖ, das sich über einen Zeitraum von 3 Jahren erstreckt. In dieser Zeit sollen die Gemeinden qualitativ hochwertige und vor allem abwechslungsreiche Angebote für die Bevölkerung schaffen, die zur Kontrolle in einem Punktesystem erfasst werden. Nach Ablauf erhalten die teilnehmenden Gemeinden das Zertifikat für besondere Qualität, welches auch finanziell besser abgegolten wird, als die bisherige „normale“ Förderung des Landes.

ZUSAMMENARBEIT MIT NACHBARGEMEINDEN

Eine überaus gute Zusammenarbeit herrscht mit unseren Nachbargemeinden Wolfsegg a.H., Manning und Zell a. P. Vom Stammtisch für Pflegende Angehörige angefangen, über das Projekt Gesundheitsförderung bei der Arbeit und verschiedene Vorträge (z.B. Brustkrebsvorsorge) – diese Angebote wurden jeweils mit unseren Nachbarn organisiert. Eine tolle Partnerschaft, die Freude und Sinn macht!

GEMEINDEZEITUNG, HOMEPAGE & CO

Die Homepage der Marktgemeinde Otnang ist auf der Startseite immer mit den aktuellsten Informationen ausgestattet. Hier sind laufende Angebote der Gesunden Gemeinde zu finden. Um „up to date“ zu sein, ist die Gesunde Gemeinde auch bei  „facebook“ angemeldet. Das Interesse ist groß, denn derzeit sind bereits rund 640 Freunde registriert – der Großteil stammt aus unserer Gemeinde.



240 Besucher im Kultursaal in Manning

VORTRAG

„Der Mensch im Gleichgewicht“

In Zusammenarbeit mit den Gesunden Gemeinden Pilsbach, Manning und Otnang konnten bei einem Vortrag im psychosozialen Gesundheitsbereich rund 240 Besucher im Kultursaal in Manning begrüßt werden. Martin Weber, bekannt als Erfolgstherapeut und Buchautor, präsentierte den interessierten Zuhörern dabei seine Sicht von Gesundheit und Krankheit.



Mag.^a Andrea Kalt (Gesunde Gemeinde Wolfsegg), Referentin Dr. Brigitte Schigutt, Herda Tamara, Altecker Christl (Gesunde Gemeinde Otnang) und Regionalbetreuerin Mag.^a Sabine Stiebler vom Land OÖ.

„IST DAS NOCH GESUND?“



Diese Frage wurde bei der Auftaktveranstaltung zum Pilotprojekt „Gesundheitsförderung bei der Arbeit“ gestellt. Dass das Thema Arbeit nicht nur „Berufstätigkeit“ im herkömmlichen Sinne betrifft, wurde von Frau Dr. Brigitte Schigutt, Arbeitsinspektionsärztin in Vöcklabruck, mit ihrem Referat zum Ausdruck gebracht.

Wie bereits mehrmals berichtet, wurden die beiden Gesunden Gemeinden Otnang und Wolfsegg als Pilotgemeinden ausgewählt das Projekt durchzuführen. In vielen Betrieben wird für Arbeitnehmer Gesundheitsförderung angeboten. Klein- und Einzelunternehmen, oder auch Hausfrauen, ... bleiben auf sich selbst gestellt. Diese Zielgruppe soll durch die Gesunden Gemeinden aufgefangen werden. Da der Zugang zur Gesundheit bei Frauen und Männern unterschiedlich ist, wird das Projekt aufgesplittet. Noch in diesem Jahr werden Workshops speziell für Frauen angeboten. Das Jahr 2012 wird den Männern gewidmet.

BEWEGUNGSGUIDE

Eine Idee, die jetzt in die Realität umgesetzt wurde. In dieser Ausgabe der Gemeindezeitung finden Sie einen Folder mit Bewegungsangeboten unserer Vereine. Erstaunlich, was sich in unserer Gemeinde an „gesunder Bewegung“ so tut. (Erhältlich auch auf dem Marktgemeindeforum – Servicestelle).



SCHRITT FÜR SCHRITT ...

Gesunde Gewichtsreduktion durch Ernährungsumstellung – ohne Diät - dieser Workshop wurde jetzt zu Frühlingsbeginn organisiert und erstreckt sich über einen Zeitraum von fünf Wochen. Geleitet werden die 11 angemeldeten Damen und Herren von Diätologin Frau Sylvia Fischnaller aus Niederthalheim. Erste Erfolge wurden von den Teilnehmern schon berichtet.

Es tut sich was in der Gesunden Gemeinde Ottnang a.H. Für weitere Infos stehen Ihnen jederzeit das Arbeitskreisteam (zu finden auf der Gemeindehomepage) oder die Mitarbeiter/Innen des Marktgemeindeforum Ottnang gerne zur Verfügung.

Herda Tamara AK-Leiterin



„BRUST BEWUSST“ Brustkrebs & Vorsorge



Jährlich wird bei ca. 4.700 Frauen in Österreich die Diagnose Brustkrebs gestellt. Die von der OÖ Krebshilfe gestartete Kampagne, haben die Gesunden Gemeinden Ottnang, Wolfsegg und Manning gemeinsam zum Anlass genommen, um dieses wichtige Thema mit einem Vortrag in der Musikschule vor allem Frauen ins Bewusstsein zu bringen. Dr. Elisabeth Schlitter vom Landeskrankenhaus Vöcklabruck referierte den Vortrag, zu dem rund 50 interessierte Frauen kamen. Mit dem aufgestellten Spendenkörbchen und Aufrundung durch die Gesunde Gemeinde Ottnang konnten € 100,00 an die OÖ Krebshilfe zur Unterstützung überwiesen werden.

Kabeljau in Kräutercreme

(Es kann jeder beliebige Fisch verwendet werden)



Zutaten für 4 Port.

4 Fischfilets,
Zitronensaft,
1 gr. Karotte,
1 kl. Zwiebel,
1 Stange Lauch,
1 EL Olivenöl
Kräutersoße:
¼ l Schlagobers
2 EL Sauerrahm,
4 EL Schnittlauch,
4 EL Petersilie,
Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Zubereitung: Filets mit Zitronensaft beträufeln und 10 min. ziehen lassen. Gemüse putzen, Karotte in dünne Stifte, Zwiebel halbieren und dünnblättrig schneiden, Lauch in Ringe schneiden, dunkle Enden entfernen. Gemüse in heißem Öl ca. 6 min. rösten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. In eine große Auflaufform füllen, und mit Fischfilets belegen.

Soße: Alle Zutaten vermengen und über die Fischfilets gießen und im vorgeh. Rohr bei 160 ° (Mitte) 25 min garen.

Kalorienpartipp: Verwenden sie statt Schlagobers Quimi oder Milchobers.



AUSBLICK

TERMINE

MONTAG, 03. Mai 2011

14,15 Uhr

Hebammenvortrag:

Verhütung nach der Geburt

Ekiz Holzleithen – **Eintritt frei**

SAMSTAG, 21. Mai 2011

09,00 Uhr

Kinderkochkurs:

„Lirum, Larum, Löffelstiel“

Ekiz Holzleithen (€ 6,00 zzgl. € 2,00)

MONTAG, 30. Mai 2011

19,00 Uhr Managerin Frau – Ist das noch gesund? – **Gewusst wie! Schmerzfrei im Frauenalltag!**

Kulturhaus Wolfsegg a.H.

Veranstaltungssaal 1. Stock – **Eintritt frei**

**NÄHERE INFOS:
VERANSTALTUNGSKALENDER
und Rückseite**



STAMMTISCH für Pflegende Angehörige

jeden letzten Montag im Monat
Leitung: DGKS Roither Waltraud
Gasthaus Lexa 19,30 Uhr

Nähere Auskunft Servicestelle 07676/7255 DW 18 oder 23

WUSSTEN SIE?

..... dass man bei
Kuchen 1/3
Zucker einsparen
kann, ohne dem
Rezept zu schaden?