

Gesunde Gemeinde Hönnhart



Yoga – Zeit dir Gutes zu tun

eine ganzheitliche Methode für Körper-Geist und Seele

Regelmäßige Yogaübungen helfen der Hektik des Alltags gelassen und standhaft gegenüberzutreten. (B.K.S. Iyengar).

Beginn: DO, 07. Oktober 2010
12 Teilnehmer

Beginn: DO, 13.01.2011
12 Teilnehmer

Aktion Gesunde Jause für Schule und Kindergarten

Bei der ersten Jause waren 48 Kinder und 4 Lehrer. Es kam sehr gut an, einigen holten sich einen Nachschlag – die Portionen waren ausreichend. Es kam nur positives Feedback.

Die Aktion wird sehr gut angenommen und das Team der Gesunden



Gemeinde Hönnhart wird dies für 2011 fortsetzen!

Für die Organisation: Johanna Hintermair und Manuela Hütter



Bei der Blutspendeaktion des Österreichischen Roten Kreuzes am 11.11.2010 beteiligten sich 80 Hönnharter/Innen – davon waren 5 Erstspender dabei. Ein Danke allen!

Seniorenanimation

Seit Oktober 2008 ist Elfriede Stempfer, Hönnhart 88, 0676 840160518 als mobile, selbständige Seniorenanimateurin tätig.

Als solche macht sie Hausbesuche bei älteren Menschen. Durch Gedächtnistraining, Spiele, Biografiearbeit und Gespräche, etc. bringt sie Abwechslung und Freude in den Alltag. Der Großteil ihrer Arbeit liegt aber in der Betreuung dementer Menschen. Angehörige sind häufig im Umgang mit Demenz überfordert und leider auch zu wenig über mögliche Hilfe und Entlastung informiert.

In Hönnhart startet mit 2011 wieder ein Gedächtnistraining für Senioren. Alle sind dazu recht herzlich eingeladen. Nähere Infos direkt bei Elfi Stempfer – 0676 840160518.

Hier als Beispiel einige Schüttelwörter (aus vermischten Buchstaben Wörter formen!) passend zum Thema Fasching:

RAFFPARSCHING
REHETITEKI
SAUFNUGGSCHMIZ
SCHUMIRKSAM
SABUMSKIL

Die Lösung in der nächsten Gemeindenachrichten Ausgabe!

Impressionen
„Gesund und zufrieden älter werden!“
von Dr. Kurt Roitner



Gesunde Gemeinde Höhnhart



Joga – Die Helden von heute, die Entspannten von morgen

Gesunde Jause in der VS Höhnhart

Ein kleiner Rückblick von der gesunden Schuljause, die wir jeden Freitag unseren Schulkindern anbieten.

04.02. Pizza und Joghurt – geholfen hat mir Brunnbauer Walter

11.02. Bananenmilch und Zucchini Vollkornkuchen (Feichtenschlager Kathi und Johanna Hintermair) – geholfen hat Claudia Kirsch

18.02. Zuchinisuppe und Früchte-muffins (Erhart Bettina, Elisabeth und Manuela Hütter) – gearbeitet haben wir im Gasthaus Gramiller

und geholfen hat Elisabeth Lindlbauer

04.03. Gemüsenudelsalat (Johanna Hintermair) und Apfelsaft vom Bauern – geholfen hat Elisabeth. Leider ist der Gemüsenudelsalat bei den Kindern auf keine große Liebe gestoßen, daher heißt es für uns „Man kann auch von Kindern lernen!“

11.03. Kressebrot mit Apfelmus (beides habe ich mit Waltraud Lengauer gemacht und die Äpfel kamen kostenlos von ihr!).

18.03. Müsli mit Bananen und Äpfeln und Apfel als Nachspeise – geholfen haben Manuela Hütter und Berta Reichhartinger mit mir.

25.03. Eiaufstrich und Apfelsaft vom Bauern – geholfen haben Petra Adelinger u. Claudia Kirsch.

Johanna Hintermair



Nordic Walken Ab Anfang Mai Dienstags ab 19 Uhr

Seniorenturnen

mit Johanna
von Oktober bis Ostern 2011
mit ca. 10 Teilnehmern

Neustart wieder ab Oktober
2011 – es haben durchaus mehr
Personen Platz...



Wandertag im Ibmer Moor

Am 04. Juni 2011 war die Gesunde Gemeinde Höhnhart mit 8 Personen im Ibmer Moor zu Gast. Bei schönstem Wetter und einer tollen Führung von Frau Maria Wimmer (frühere Bezirksreferentin der Gesunden Gemeinde) faszinierte das Ibmer Moor mit all seiner Schönheit.

Ein Dankeschön an Frau Maria Wimmer für die tolle Führung im Ibmer Moor.

Lehrpfadwanderung in Moosbach

Am 12. Juli 2011 nahm die Gesunde Gemeinde Höhnhart an der Lehrpfadwanderung in Moosbach teil. Der ca. eine Stunde lange Wanderweg in der schönen Nachbargemeinde war sehr interessant, da alle Teilnehmer erstaunt waren, wie sich die Natur entwickelt bzw. wie schön sie sein kann.



Nächste Veranstaltungen

Yoga

eine ganzheitliche Methode für Körper, Geist und Seele.

Termin: 29.09.2011 um 19:00 Uhr (8 Abende)

Ort: Kindergarten Höhnhart Kosten pro Abend: 7,- €

Anmeldung: im Gemeindeamt 07755/5115

Seniorenpilates mit Heidi Neubauer

Gemeinschaft mit gleichaltrigen in lockerer Runde - mit Bewegung, Sport und Spaß.

Termin: 04.10.2011 14:00 – 15:00 Uhr (6 Termine)

Ort: Volksschule Höhnhart Kosten pro Stunde: 5,- €

Anmeldung: Gemeindeamt 07755/5115

Pilates mit Heidi Neubauer

mehr als nur ein Sport! Für einen starken Rücken und einen flachen Bauch!

Termin: 31.10.2011 um 19:30 Uhr (8 Abende)

Ort: Kindergarten Höhnhart Kosten pro Abend: 7,- €

Anmeldung: bei Johanna Hintermair - 07755/6026

Gesunde Kindergartenjause

Am 08. Juli 2011 hat die Gesunde Gemeinde Höhnhart den Kindergarten zu einer Gesunden Jause eingeladen. Die Kinder hatten viel Spaß an der Zubereitung des "Birchner Müslis", das sie anschließend verspeisen konnten.



Bezirkswanderung in Höhnhart

Bei schönstem Herbstwetter wurde am 03.09.2011 der Bezirkswandertag in Höhnhart durchgeführt.

Vom Gemeindeamt führte die Wanderung die 25 Teilnehmer Richtung Skiflyer Mostschanze Schmiedbauer. Dort konnten sich die Teilnehmer, die einen 200-Meter-Flug wagten, wie ein Schiflieger fühlen. Auch die wunderschönen Aussichten von Höhnhart konnten bei kleinen Erfrischungspausen genossen werden.

Der Arbeitskreis Höhnhart bedankt sich bei den Teilnehmern.



Gesunde Jause - Gesunde Gemeinde Projekttag am 27.05.2011 in der Volksschule Höhnhart:

Auf die Initiative der Obfrau der „Gesunden Gemeinde“ Johanna Hintermair startete schon im Oktober dieses Schuljahres die Aktion **Gesunde Jause** für die Volksschule.

Die Kinder der Volksschule werden jeden Freitag Dank der Hilfe fleißiger Helfer und Helferinnen mit einer gesunden Jause verwöhnt. Es gab Erdäpfelkäsebrot, Schöberlsuppe, Gemüse muffins, Nudelsalat, Joghurt mit Früchten, Obstspieschen und naturtrüben Saft dazu und vieles mehr.

Als Abschluss für dieses Schuljahr war für den **27. 5. ein Projekttag unter dem Motto „Gesunde Ernährung und Bewegung – die wichtigsten Säulen für unsere Gesundheit“** vorgesehen.

Nach der Begrüßung durch Fr. Hintermair gab es für jedes Kind ein **Müsli als Frühstück**, das von Fr. Elisabeth Fuchs und Fr. Elisabeth Harrer ausgeteilt wurde, danach waren verschiedene Stationen im Turnsaal vorbereitet.



Saftpressen: Aus verschiedenem Obst und Gemüse wurden von Andreas Meixner, Elisabeth Harrer und Katharina Haidenthaler frisch gepresste Säfte zur Verkostung angeboten.



Blindverkostung: Fr. Erhart, Fr. Poulter und Fr. Bibic ließen die Kinder blind Gurken, Tomaten,

Melonen und einiges mehr kosten und jedes Kind erhielt ein Quizblatt mit der Auswertung.

Ausführlich wurde das Thema **Ernährungspyramide** von der Ernährungsberaterin und Bezirksreferentin Fr. Jetzinger mit den Kindern behandelt. Anhand der Ampelfarben Grün, Gelb und Rot wurde den Kindern sehr überzeugend dargestellt, welche Nahrungsmittel als Grün (also Gesund) aber auch als Gelb (Achtung nicht so Gesund) und Rot (Nicht Gesund!) einzustufen sind.

Aufstriche: Bei dieser Station durften die Kinder mit Hilfe von Fr. Kirsch und Fr. Neuländtner Brote mit verschiedenen Aufstrichen (hergestellt von Fr. Katharina Feichtenschlager und Fr. Waltraud Lengauer) schmieren und selbst verzieren und danach genüsslich verzehren. Aufgestrichen wurde auf selbstgebackenes Brot von Fr. Katharina Feichtenschlager und Fr. Inge Pichler.



Trinkstation: Fr. Manuela Krotzer und Fr. Anneliese Frauscher verteilten selbst hergestellte Hollunder- und Melissensäfte von Fr. Elisabeth Erhart.

Sportstation: Damit auch die Bewegung nicht zu kurz kam übernahm Hr. Gramiller Ferdinand das Training mit Ball, Reifen usw.

Dank der Unterstützung vieler Eltern und Helfern der Gesunden Gemeinde Höhnhart verbrachten die Schulkinder einen lehrreichen und sehr gesunden Vormittag. Die Lehrerinnen der Volksschule mit Frau Dir. Gabi Aichberger möchten sich im Namen der Kinder noch einmal herzlich für diesen kostenlosen Aktionstag bedanken, der allen Kindern riesig gefallen hat!