

## Vortrag über die Bienenapotheke und ihre Verwendung



Am 26. Jänner 2012 hatten die 4-Sonnen-Gemeinden einen gemeinsamen Vortrag über die Bienenapotheke und ihre Verwendung. Herr Toni Reiter und Frau Mag. Daniela Pierder gaben den Anwesenden einen ausführlichen Einblick in die Natur unserer Bienenvölker.

Bitte verzichtet wenn möglich auf zu viele Pestizide, da diese unseren fleißigen Bienen schaden. Zudem erfuhren wir, dass man den Honig nicht in der Mikrowelle wärmen sollte, da dieser durch die Strahlen wertlos wird.

Den wertvollen Bienenhonig verdanken wir unseren fleißigen Bienen und den Imkern.

### Hier eine Liste der heimischen Imker:

#### Höhhart

Günther Beck, Höhhart 61  
 Josef Berer, Außerleiten 3  
 Fritz Bumhofer, Stegmühl 12  
 Josef Huber, Herbstheim 21  
 Ferdinand Mühlbacher, Liedlschwandt 13  
 Josef Müller, Leitrachstetten 17  
 Leopold Weinberger, Höhhart 67  
 Johann Wilhelm, Höhhart 16

#### Maria Schmolln

Herbert Feichtenschlager, Unterminalthal 43

#### Roßbach / St. Veit

Georg Prader, Fraham 1  
 Manfred Puttinger, Roßbach 69  
 Alois Puttinger, Fraham 22  
 Sabine Berer, Schacher

#### Aspach

Ludwig Egger, Im Wiesengrund 12  
 Maria Grasser, Migelsbach 7  
 Johann Hartinger, Kleinschneid 6  
 Josef Huemer, Schulstraße 15  
 Ferdinand Piereder, Ecking 3  
 Josef Reichinger, Eigelsberg 7  
 Josef Schachinger, Englham 1  
 Johann Schwarz, Eigelsberg 10  
 Günther Schrattenecker, Kastinger Straße 1  
 Michael Thurnberger, Kappeln 2  
 Johann Vitzthum, Kleinschneid 10

#### Wildenau

Franz Feichtenschlager Hinterholz 11  
 Leopold Fuchs, Buchleitung 6  
 Christa Reichinger, Aichet 1

## Winterprogramm

Joga, Pilates, Fit im Winter, Qi- Gong Kurs und Seniorenturnen ist über die Wintermonate sehr gut angenommen worden. Danke an alle Teilnehmer fürs mitmachen, ebenso möchte ich mich bei den Bewegungstrainern herzlich bedanken.

## Vortrag über Schüssler-Salze

Am 29. Februar 2012 hatten wir mit den 4-Gemeinden (Höhhart, Aspach, Roßbach, St. Veit) und den Bäurinnen aus Roßbach einen Vortrag über Schüssler-Salze, mit der Referentin Monika Spanlang. Sie erklärte den Teilnehmenden Personen den Umgang mit den Schüssler-Salzen.



## Vortrag über Burn-out



Der Vortrag über Burn-out mit Referentin Gisela Steinkogler hat uns gezeigt, dass Burn-out ein Thema ist, mit dem man sehr vorsichtig umgehen muss. Jeder von uns konnte sich etwas mit nach Hause nehmen. Wichtig ist, jeden Tag raus zu gehen, den Humor nicht zu verlieren und nicht alles all zu schwer nehmen. Streicheleinheiten und Umarmungen sind wichtig und hier noch ein Satz von frau Steinkogler:

**„DIE KUNST DES AUSRUHENS IST EIN TEIL DER KUNST DES ARBEITES“.**

## Kindernotfallkurs

Am 07. Und 13. März 2012 fand im Gasthaus Gramiller ein „Kindernotfallkurs“ statt. Silvia Dallinger, eine diplomierte Rot-Kreuz-Mitarbeiterin lehrte den Teilnehmerinnen in Notfallsituationen richtig zu reagieren. Wir durften an einer Babypuppe und an einer Kindergruppe lernen, wie Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Atemstillstand aussehen. An uns selbst übten wir das richtige Anlegen von Verbänden und den Magen-Hilfs-Griff beim Verschlucken. Ich danke allen Mitwirkenden und Besuchern.



## Schuljause

Die Schuljause die jeden Freitag in der Volksschule angeboten wird, kommt nach wie vor super an. Johanna bedankt sich bei den Mitarbeiter/innen (Mütter) und Lehrerinnen die immer so tatkräftig mithelfen.

## Terminankündigungen

- Am 01. Mai 2012 findet eine Wanderung in Überackern beim Kneipp Thomas Garten statt. Treffpunkt ist um 13:00 Uhr beim Gemeindeamt Höhhart. Bei dieser Wanderung können alle Personen teilnehmen, da es sich um eine kurze und leichte Wegstrecke handelt, die jeder bewältigen kann.
- Seit dem 11. April 2012 findet jeden Mittwoch Nordic-Walking statt. Abmarsch ist um 19:00 Uhr beim Gemeindeamt Höhhart.

## PFARRE HÖHNHART - ERSTKOMMUNION

Die Erstkommunion fand am 06. Mai 2012 um 09:00 Uhr bei schönem Wetter in der Pfarrkirche statt. Thema: Man sieht nur mit dem Herzen gut- Symbol: Herz Frau Aichberger, Frau Zillner und die Tischmütter trugen wesentlich zum Gelingen dieses Festes bei.



## PFARRCARITAS- KINDERGARTEN HÖHNHART

### Spendenübergabe Kindergarten

Am 11. Mai 2012 spendete der **Kameradschaftsbund Höhnhart** mit Obmann Georg Rachbauer (hi. Mitte) u. Vorstandsmitglieder Franz Perberschlager (hi.re.) u. Birgit Binder (hi.li.) einen Betrag von 1.000,- Euro an den Kindergarten Höhnhart.

Kindergartenleiterin Eva Mayrleitner bedankt sich recht herzlich für die Spende.



### Spendenübergabe Kindergarten

Die Raiffeisenbank Höhnhart und die Gesunde Gemeinde Höhnhart spendeten dem Kindergarten jeweils einen "Racer" - ein Spielgerät im Wert von 200,00 € zur Verbesserung der Koordination und Steigerung des Gleichgewichts, oder einfach nur zum Spaß haben!



Der Kindergarten Höhnhart bedankt sich recht herzlich über die 2 gespendeten Racer.

## GESUNDE GEMEINDE

Am 1. Mai besuchten wir mit 15 Pers. den Thomas-Kneipp-Garten in Überackern. Dort wurden wir herzlichst empfangen, auch der Bürgermeister ist für uns gekommen. Vorerst wurde uns erklärt, wie die Kneippanlage entstand. Eine Wanderung durch Überackern begann zuerst auf einer wunderschönen Waldtour zu den Fischteichen, die alle faszinierte, anschließend zu den Biberbehausungen, wo der Rückweg sich sehr naturbelassen vorfand, das Abenteuer war Spannung pur. Bei der Kneippanlage angekommen warteten schon die fleißigen Helfer der GG und versorgten uns mit selbstgemachten Säften und Broten. Natürlich wagten wir uns auch in das 8° C kalte Armwasserbecken und ins Wasserbecken. Der angelegte Barfußweg wurde natürlich auch von uns getestet. Walter sagte, „Er würde sofort wieder hinfahren.“ Fuß- und Bierkühlung war sehr gut abgestimmt. Ich bedanke mich bei allen, die mitgegangen sind und darf euch zu den nächsten Wanderungen heute schon wieder einladen. Euer Team der GG.

**Die Sommergymnastik** der Gesunden Gemeinde Höhnhart wurde an drei Abenden im August durchgeführt. Es waren durchschnittlich ca. 10 Teilnehmer.

Wir wanderten von Höhnhart zur Schanzenanlage (Motorikpark), dort konnten wir Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination verbessern.



Danach gingen wir in den Auslaufbereich der Sprungschanzen und machten mit der Dipl. Bewegungstrainerin Monika Traußnig spielerische Barfußgymnastik.

Bericht Johanna Hintermair, Gesunde Gemeinde Höhnhart

### Ein herzliches DANKESCHÖN !!

Die Gesunde Gemeinde Höhnhart möchte sich für die gespendeten Äpfel, Nüsse, Zwetschen bei der Höhnharter Bevölkerung recht herzlich bedanken.