

GESUNDE GEMEINDE

Gemeindewandertag

Der Gemeindewandertag, der am 26. Oktober 2013 statt fand, stand ganz im Motto „Wir machen Meter“. Bei schönstem Wetter unternahmen die zahlreichen Teilnehmer eine ca. 8 km lange Wanderung mit einem gemütlichen Abschluss bei der Schanzenanlage. Als Belohnung für die im Jahr 2013 fleißig gesammelten Meter für die Aktion „Wir machen Meter“ bereitete die Gesunde Gemeinde und die Gemeinde Höhnhart Meterwürste mit Brot, selbstgebackenen Apfelstrudel und zum Abschluss einen Verdauungsschnaps zu.



Gesunde Schuljause

Um wieder einmal mit der gesunden Schuljause aufzuzeigen, möchten wir Ihnen mitteilen, welche verschiedenste Speisen es für die Kinder im Herbst gab:

Apfelgugelhupf mit Apfelsauce, Ofenkartoffel mit Dipp, Erdäpfelkäsebrötchen, Buchstabensuppe und Lebkuchen, Pizzabrötchen mit selbstgemachtem Saft.

Die Kinder freuen sich wöchentlich auf die herzlich zubereitete Schuljause.





zugeliebt durch Post.at

GESUNDE GEMEINDEN

EINLADUNG ZUM VORTRAG

„SCHULMEDIZIN - DIE EINZIG WAHRE MEDIZIN?“

Wirkt Homöopathie wirklich nur bei dem, der an sie glaubt?

Referentin: Dr. Monika Spitzwieser
(Allgemeinmedizinerin mit Spezialisierung auf Homöopathie mit Praxis in Ranshofen)

13. Februar 2014

um 19³⁰ Uhr

Turnsaal VS Roßbach

Unkostenbeitrag: € 5,-

Homöopathie und Schulmedizin
Kennerlernen der Grundzüge der Homöopathie
Möglichkeiten / Grenzen der Homöopathie
Homöopathie und Frauenheilkunde
Homöopathie und Kinderkrankheiten
Homöopathie und Hautkrankheiten
Nebenwirkungen?
anschließende Frage – Antwort – Runde

VERANSTALTER: Die Gesunden Gemeinden Roßbach, Aspach, Höhnhart und St. Veit im Innkreis

„SIMILIA SIMILIBUS CURANTUR“ -
„HEILE ANHÄNGES MIT ANHÄNGEN“

Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde:

Nachmittagsturnen	jeden Dienstag (13:30 - 14:30) mit Johanna Hintermair
Zumba	10 x (14.01. - 25.03.14) mit Fitnesstrainerin Isabella Feichtenschlager
Fit im Winter	jeden Mittwoch (19:00 - 20:15) mit Ortner Hans
Joga	Donnerstags (16.01.-06.03.14) mit Dipl.-Hethajoga-Lehrerin Barbara Gerner
Nordic-Walking	Jeden Samstag (14:00 - ca. 15:00)

SENIORENBUND

Altötting Wallfahrt

Beim Bürgertag im Herbst 2013 ließ Seniorenbund-Obmann Franz Reinthaler fragen, ob noch Interesse an einer Tages-Wallfahrt nach Altötting bestehe. Das Interesse war überraschend groß, sodass der Obmann kurzerhand noch einen Bus organisierte und die Wallfahrt für den 24. Oktober ansetzte. Dazu wurden auch Nichtmitglieder eingeladen, und auch von dieser Seite bestand großes Interesse, sodass der Bus sich schnell füllte. Bei herrlichem Herbstwetter wurde die Fahrt angetreten. In Altötting besuchten die Teilnehmer einen Gottesdienst in der Konrad-Kirche, den sie selbst mitgestaltet haben.

Anschließend bestand noch bis zum Mittagessen die Möglichkeit sich frei im Ort bzw. auf

dem Kapellplatz zu bewegen. Diese Zeit nutzten viele, um sich das Panorama-Gemälde anzusehen. Nach dem Mittagessen ging es gemütlich zurück in Richtung Burghausen bis nach Raitenhaslach, wo die wunderschön restaurierte Kirche besichtigt und eine gemeinsame Andacht abgehalten wurde.

Anschließend stärkte man sich bei einer Kaffeepause beim Schlosswirt, ehe dann die Heimfahrt angetreten wurde. Den Teilnehmern gefiel dieser kurze Ausflug sehr, er war gemütlich, stressfrei und obendrein gab es wunderschönes Herbstwetter. Viele äußerten sich daher auch lobend darüber und dankten dem Obmann, dass er sich die Mühe gemacht hat, diesen Ausflug so kurzfristig noch zu organisieren.



GESUNDE GEMEINDE

Qualitätszertifikat für die Gesunde Gemeinde Höhnhart

Am 07.03.2014 überreichte Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer persönlich das Qualitätszertifikat für die Gesunde Gemeinde Höhnhart.

Gesunde Gemeinde Leiterin Johanna Hintermair hat 2010 mit ihrer Arbeitsgruppe die Gesunde Gemeinde Höhnhart erfolgreich übernommen und sich in den Jahren 2010 – 2013 am Qualitätszertifikat des Landes Oberösterreich betei-



ligt. Zahlreiche Aktivitäten (Kurse, Vorträge, Wanderungen) und die Einführung einer Gesunden Schuljause in Volksschule und Kindergarten, sowie die aktive Mitarbeit der beiden Gastwirte Brunnbauer und Gramiller als Gesunde Wirte wurden in diesen Jahren erfolgreich durchgeführt. „Dieses freiwillige Engagement ist sowohl für die Gesundheit der Bevölkerung als auch für die Gesellschaft in der Gemeinde eine Bereicherung in jeder Hinsicht“, so BGM Erich Priewasser dazu.

Workshop in der HS Aspach

Mit Frau Schachinger und der Ökologiegruppe der 3. Klasse machten Physiotherapeutin Maria Reisegger und von der Gesunden Gemeinde Johanna Hintermair einen Workshop über Körperwahrnehmung. Den Jugendlichen wurde das Bewusstsein über Ihren Körper praktisch und theoretisch etwas näher gebracht. Die Schüler waren mit Begeisterung und voll Eifer dabei.

Ich danke Frau Reisegger und Frau Schachinger, dass wir den Workshop über die Gesunde Gemeinde machen durften.



Vegetarischer Kochkurs

Gramiller Ferdinand zauberte bei den 21 Teilnehmern/innen ein herzhaft, köstlich und kalorienarm vegetarisches Menü. Er gab viele hilfreiche Tipps, damit alle Teilnehmer die Gerichte auch zu Hause zubereiten können.

Zubereitet wurden: Tofuaufstrich, Avocado mit würziger Sauce, Fenchelessenz mit Oliven, Rote Rüben-Zucchini Carpaccio mit Mandel-Senf Dressing, Vollkornspaghetti mit Bärlauchpesto, Sellerieschnitzel mit Sesampanier, Pikante Wraps mit Saitan, Überbackenes Vanilleeis mit Mandarinenkompott.



Vortrag Schulmedizin

Unter dem Titel „SCHULMEDIZIN—DIE EINZIG WAHRE MEDIZIN?“ veranstalteten wir, gemeinsam mit den Gemeinden Aspach, Roßbach und St. Veit i.L. einen interessanten Vortrag über Homöopathie den Frau Dr. Monika Spitzwieser aus Ranshofen gestaltete.

Dabei wurde auf die natürliche Behandlungsmöglichkeit fast aller Krankheiten und Beschwerden durch die Natur hingewiesen. Dabei stehen, nach einer eingehenden Diagnose, über 5000 verschiedener Rezepturen für die Behandlung zur Verfügung.

Nach dem Motto - eine Krankheit kommt nicht von heute auf morgen - eine Heilung aber auch nicht (wobei Linderungen von Beschwerden sehr wohl kurzfristig erfolgen!) wird darauf hingewiesen, dass die Patienten oft nicht Geduld haben dem Körper die nötige Zeit für die Heilung zu geben.



Nordic Walking

Jeden Mittwoch um 19:00 Uhr (nicht mehr wie gewohnt am Dienstag)

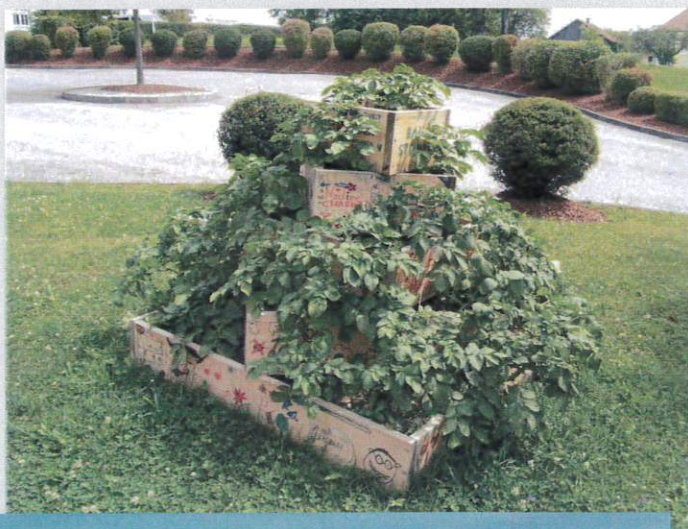
Kartoffelpyramide vor der Volksschule

Am 24.04.2014 wurde in einer gemeinsamen Aktion der Gesunden Gemeinde Höhnhart und der Volksschule mit Beteiligung der Kinder eine „Erdäpfel Pyramide“ (Projekt vom Genussland OÖ) vor der Volksschule errichtet.

Die Bepflanzung erfolgte am 06.05.2014 mit der bodenständigen Erdäpfelsorte „Primadonna – Sauwalderdäpfel aus Österreich“ mit den Volksschülern, der Gesunden Gemeinde Leiterin Johanna Hintermair und Bürgermeister Erich Priewasser, die auch weiterhin das Projekt betreuen und beobachten werden.

Unterstützt wurde das Projekt von:

- DLZ-4-Sonnen (Gemeinde Höhnhart)
- Gramiller Ferdinand jun.
- Baustoffhandel Stegmühl
- Priewasser - Saunaqualität aus Höhnhart



Gesunde Schuljause

Ein Schuljahr geht wieder zu Ende und somit auch die Gesunde Schuljause.

Hiermit ein Danke an alle beteiligten Personen aus dem Arbeitskreis, den Lehrerinnen und natürlich auch den Müttern.



Training mit den Smovey-Ringen

Die Gesunde Gemeinde wird an folgenden Tagen mit Noel Ries mit den Smovey-Ringen gehen und Bewegungsübungen machen.

- Dienstag, 02.09.2014 um 19:00 Uhr
- Mittwoch, 10.09.2014 um 19:00 Uhr
- Donnerstag, 18.09.2014 um 19:00 Uhr
- Freitag, 26.09.2014 um 19:00 Uhr

Kosten: 7,00 € pro Stunde

Treffpunkt: beim Gemeindeamt Höhnhart

Anmeldung: bei Johanna Hintermair -
Tel.: 07755 6026

Die Gesunde Gemeinde lädt alle interessierten Personen recht herzlich ein.

HEALTH IN YOUR HANDS



www.smovey.com

- 1 **Aktiviert** 97% der gesamten Muskulatur = **Fettverbrennung**
- 2 **Vitalisiert** mehrere 100 Millionen **Körperzellen**
- 3 **Strafft** das Bindegewebe
- 4 **Mobilisiert** das Verdauungssystem
- 5 **Fördert** den Stoffwechsel
- 6 **Massiert** und entlastet das **Lymphsystem** = Entschlackung
- 7 **Stärkt** das **Immunsystem** und die Arbeit der **Thymusdrüse**
- 8 **Kräftigt** das Herz-/Kreislaufsystem

smovey[®]
health in your hands

Fit im Winter (Ankündigung)

Am **24. September 2014** beginnt die Gesunde Gemeinde wieder mit „Fit im Winter“ mit Ortner Hans.

Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 4,00 € pro Einheit

BIOENERGIE HÖHNHART

50. Anschluss

Der Vorstand der BioEnergie gratuliert der Familie Spadinger zum fünfzigsten Anschluss bei der Fernwärmanlage in Höhnhart.



RAIFFEISENBANK HÖHNHART

Julia Frauscher - Raiffeisen-Club-Gewinnspiel

Die Gemeinde und die Raiffeisenbank Höhnhart gratulieren Julia Frauscher aus Aigertsham - sie hat beim Raiffeisen-Club-Gewinnspiel teilgenommen und 2 Eintrittskarten für das diesjährige Holi Festival der Farben in Ried im Innkreis gewonnen!



GESUNDE GEMEINDE

Vegetarischer Kochkurs

Mit 13 Teilnehmern verkochten wir mit Koch Ferdinand Gramiller 7 schmackhafte, kulinarische Köstlichkeiten wie Zucchini mit Walnüssen- Linsenfüllung, Antipasti, Zucchini-spaghetti, Kürbis-Curry, Italienischer Brotsalat,...! Danke an den Gastgeber Ferdinand Gramiller, dass er wieder einen tollen Kochkurs mit uns machte.



Übungen mit Smovey-Ringen

Die Gesunde Gemeinde Höhnhart veranstaltete im September 4 Abende mit Wanderung und Übungen mit den „Smovey“-Ringen unter Begleitung von Noel Ries als Trainerin. Leiterin Johanna Hintermair berichtet, dass jeweils 20 Höhnharterinnen begeistert teilgenommen haben und mit Schwung und Elan die Smovey-Ringe geführt haben.



Gesunde Schuljause

Danke an die **Familie Mühlbacher (Michlhans), Ainettsreit 2** für die gespendeten Äpfel. Falls jemand etwas zur gesunden Schuljause beitragen möchte, bitte bei Johanna Hintermair Tel.: 0676 840 160 566 oder Elisabeth Erhart (Raiffeisenbank Höhnhart) melden!

Abschlussbericht zur Aktion „Erdäpfel-Pyramide“

Am Samstag, 06. September lud die Gesunde Gemeinde die Höhnharter Kinder ein zur Erdäpfel-ernte an der Erdäpfel-Pyramide bei der Volksschule Höhnhart.

Auch einige Mitarbeiterinnen und Eltern ließen sich den Spaß nicht nehmen und waren wie die Kinder mit Eifer bei der Sache. Beet für Beet wurde von der Pyramide händisch abgetragen und umgegraben. Amtsleiter Martin Erhart hielt alles auf Video fest. „Diesen Film werden wir der Volksschule Höhnhart zur Verfügung stellen, damit die Kinder alle sehen können, wieviel Erdäpfel auf so wenig Platz wachsen können“, so Gesunde-Gemeinde-Leiterin Johanna Hintermair. Insgesamt wurden über 7 kg Erdäpfel bester heimischer Qualität in Höhnhart von den Kindern geerntet. Die Gesunde Gemeinde Höhnhart bedankt sich beim Land OÖ – Gesundes Oberösterreich, für diese nachhaltige und vorbildhafte Aktion. Dies auch im Namen von Bgm. Erich Priewasser, der ja beim Errichten der Pyramide persönlich dabei war, sowie im Namen der Volksschule Höhnhart mit Direktorin Gabi Aichberger, die diese Aktion von Beginn weg unterstützt hat.



ausgestaltet durch Prosa.at

Gesunde Gemeinde
www.gesunde-gemeinden.at

HÖHNHART
ROSSBACH
ST. VEIT

GESUNDE GEMEINDEN

EINLADUNG ZUM VORTRAG

**ERBEN · VERERBEN · VERSCHENKEN ·
PATIENTENRECHTE · PFLEGE**

**am Donnerstag, den
6. November**
um 19⁰⁰ Uhr
im VZ Danzer - Aspach
Unkostenbeitrag: € 5,-

Referenten:

Dr. Karl Mandl
Rechtsanwalt

Dr.med. Kurt Reisinger
Arzt

Monika Kaiser
Repräsentantin und
Franchise Partner
von Elsner-Pflege

VERANSTALTER:
Gesunde Gemeinde Aspach, Höhnhart, Roßbach, St. Veit/L.