

GESUNDE GEMEINDE HÖHNHART

Vortrag - Power Frühstück 21.10.2014

Gedacht war dieser Vortrag als eine Unterstützung für Eltern und Kinder für ein tägliches „vitales Frühstück“ zu Hause. Leider war der Besuch der Eltern trotz vieler persönlicher Einladungen sehr spärlich! Da aber jede Veranstaltung eine große Vorbereitung bedeutet, wird die Gesunde Gemeinde Höhnhart in Zukunft **weniger Vorträge** abhalten.



Vortrag „Erben-Vererben-Verschenken-Patientenrecht-Pflege“

Gemeinsamer Vortrag „Erben-Vererben-Verschenken-Patientenrecht-Pflege“ der Gesunden Gemeinden unserer vier Sonnen Gemeinden Aspach, Höhnhart, Roßbach und St. Veit 06.11.2014 im GH Danzer:

Sehr gut besucht war dieser Abend in Aspach, da diese Fragen doch sehr viele Besucher interessiert haben. Viele Anfragen dazu konnten direkt vor Ort geklärt werden und alle Besucher nahmen sich viele interessante Informationen mit heim.



Fit im Winter

Fit im Winter – im Spadhaus mit jedes Mal 10-12 Teilnehmern, damit konnte unser Winterprogramm gut wegstarten (Danke an Josef Daxecker!). Seit Anfang November wird Fit im Winter wieder in unserer Turnhalle veranstaltet.



Nachmittag - Pilates

Nachmittag – PILATES war von Anfang gut besucht mit jungen und älteren Damen. Die Herren fehlen uns noch... Seit Jänner gibt es Abend-PILATES, das aber auch schon wieder ausgebucht ist! Unsere Trainerin Heidi Neubauer zeigt jedes Mal eine geschickte Kombination von Kraft, Ausdauer und Dehnungen vor.



Gesunde Jause

Gesunde Jause läuft wieder seit Schulbeginn und wird sehr gut von Kindern, Eltern und Lehrern angenommen. Ein großes Danke an alle Mitglieder der Gesunden Gemeinde, Helfer und Spender!



Weihnachtsfeier der Gesunden Gemeinde

Bei unserer Weihnachtsfeier im GH Gramiller hat Ferdinand mit einem köstlichen Weihnachtsmenu das Jahr ausklingen lassen!



Nordic Walken

Nordic Walken – im Winter jeden Samstag um 14 Uhr – Treffpunkt Gemeindeamt.

Im Frühling-Sommer starten wir Dienstag 19 Uhr.

Nordic Walken wird in Höhnhart seit Jahren angeboten und wir haben immer beständige Teilnehmer – wir freuen uns über jeden neuen Teilnehmer! Als Leiterin der Gesunden Gemeinde freut es mich aber auch besonders persönlich sehr, dass immer wieder viele Höhnharter täglich an der frischen Luft spazieren gehen und unsere schöne Gegend genießen.

Treffen mit den Bürgermeistern

Am 12.1.2015 sind die Leiter(innen) der 4-Gesunden-Sonnengemeinden mit unseren Bürgermeistern beim GH Brunnbauer zu einer Gesprächsrunde zusammengekommen. Wir sind schon seit 3 Jahren ein gut eingespieltes Team und veranstalten zusammen wertvolle Vorträge für unsere Gemeindebürger. Gemeinsam haben wir unseren Bürgermeistern einen Rückblick über die letzten 3 Jahre präsentiert.

Zumba

Von Herbst - Sommer findet für Jugendliche und Ältere in der Turnhalle das Zumba mit Isabella Feichtenschlager statt. Elisabeth Erhart kümmert sich immer mit großer Mühe um diese Veranstaltung.

Terminvorschau

03.03.2015	19:00 Uhr	Fischkochkurs im GH Gramiller (Anmeldung unter 07755 6026)
10.03.2015	19:30 Uhr	Vortrag „Fit und Vital durchs Frühjahr“ im GH Gramiller

Wir freuen uns schon auf das Jahr 2015 und werden auch so manches wieder veranstalten in Höhnhart mit den engagierten Mitgliedern der Gesunden Gemeinde Höhnhart.

Eure Leiterin Johanna Hintermair

Fit und Vital ins Frühjahr

Fit und Vital ins Frühjahr starten wurde von Drogistin Claudia Streif von der Firma Kräuter Max für unsere 4-Gesunde-Kooperationsgemeinden Aspach, Höhnhart, Roßbach und St. Veit am 10. März im GH Gramiller veranstaltet. Die Leiterin der Gesunden Gemeinde Johanna Hintermair konnte dazu viele interessierte Besucher aus allen vier Gemeinden begrüßen.



Sowohl Gesunde Gemeinde Mitarbeiter/innen als auch Besucher konnten von dem sehr gut präsentierten Vortrag viele interessante Informationen mit nach Hause nehmen.

Säuberung der Wanderwegtafeln

Die Gesunde Gemeinde hat sich zum Ziel gesetzt, alle Wanderwegtafeln zu säubern, da diese zum Teil schon sehr verschmutzt sind.

Erledigt wird das ganze in mehreren Etappen, da natürlich nicht alles auf einmal gemacht werden kann.



Nachmittagsturnen

Die Teilnehmerinnen haben immer wieder viel Spaß in der einen Stunde, die sehr abwechslungsreich gestaltet wird.

Gerne begrüßen wir auch immer wieder neue Teilnehmer/innen.



Fischkochkurs

Am 03. März und 24. März 2015 fand beim Gasthaus Gramiller ein Fischkochkurs statt. Alle waren von der genüsslichen und geschmacklichen Zubereitung der Fische begeistert. Ganz besonders fasziniert waren alle von der Fischsuppe. **Danke an Ferdinand Gramiller!**



ACHTUNG

Smovey ist auf **Di. 26.05.2015**
um 19:00 Uhr verschoben worden.

Treffpunkt:
Gemeindeamt Höhnhart

Vortrag über Pflegeheim und Pensionsteilung (21.01.2015)

Viele Angehörige pflegen ihre Lieben über die Belastungsgrenze und kommen dadurch in eine Spirale, die die eigenen gesundheitlichen Möglichkeiten bei weitem übersteigen.

Themen: Heimaufnahme - Heimplatz - Kurzzeitpflege - Tagesheimbetreuung - Kosten - Sozialleistungen - Pensionsteilung - Mobile Betreuung - Heimhilfe - Caritas Hauskrankenpflege - Altenfachbetreuer

All diese Themen standen an diesem Vortragsabend im Vordergrund und wurden sehr ausführlich besprochen und erklärt. Weiters konnten mit den Referenten auch Termine für Individualgespräche vereinbart werden.

Referiert haben :

- Hr. Franz Seiser von der Sozial-Beratungsstelle Aspach
- Fr. Hopfgartner aus Linz (Kordinatorin f. mobile Dienste)
- Ratzinger Michaela – Leiterin Stammtisch f. Pflegende Angehörige Aspach

Vortrag - Wenn Essen Krank macht (05.02.2015)

NAHRUNGSMITTEL, ALLERGIEN und INTOLERANZ

Für immer mehr Menschen wird Essen zur Wissenschaft. Sie haben nach dem Essen mit Beschwerden meist im Magen-Darm Trakt zu kämpfen. Blähungen und Durchfall kann zur Qual werden. Betroffene sind in Ihrer Lebensqualität oft stark eingeschränkt.

- Themen:**
- Nahrungsmittelallergien
 - Zöliakie – Glutenfreie Ernährung
 - Laktose-u. Fruktoseunverträglichkeit
 - Umgang im Alltag
 - Allergenkennzeichnungsverordnung NEU

wurden mit der Referentin Mag. Christine Ellinger (Diätologin) KH Braunau

behandelt. Viele Fragen von den zahlreichen Besuchern wurden umfangreich und ausführlich beantwortet.

Die St. Veiter Bäuerinnen sorgten für lactose-fruktose und glutenfreie Kostproben und Brötchen.

Diese Veranstaltungen fanden in Kooperation mit den Gesunden Gemeinden statt:

A S P A C H H Ö H N H A R T R O S S B A C H S T. V E I T

GESUNDE GEMEINDE HÖHNHART

25 Jahre Gesunde Gemeinde und 5 Jahre Gesundes OÖ

Am 15.06.15 sind Johanna Hintermair, Gerlinde Steinberger und Vizebürgermeister Josef Piringer zur Jubiläumsfeier 25 Jahre Gesunde Gemeinde und 5 Jahre Gesundes OÖ nach Linz ins Musiktheater gefahren.

Viel Lob und Dank an unser Ehrenamt wurden von LH Pühringer und den Vertretern des Landes ausgesprochen.

Die Musikband Spring & String hat uns mit ihren Violinen-Musikstücken verzaubert. Die größte Freude des Abends waren die Lesungen von Otto Schenk, der den 85. Geburtstag erst kürzlich feierte. Mit einem Steh-Abendbuffet klang die Veranstaltung gemütlich aus.



Smovey

Wieder einige male war die Gesunde Gemeinde mit Noel Ries (Smovey-Trainerin) in Höhnhart unterwegs, um verschiedene Übungen mit den Smovey-Ringen zu machen.

Alle Teilnehmerinnen erfreuten sich an dem natürlichen Bewegungsspaß mit den modernen Geräten.



Beschilderungstafeln 4-Sonnen-Parcour

Die Gesunde Gemeinde Höhnhart ist nun alle 4-Sonnen-Parcour-Taferl durchgegangen und hat diese gereinigt.

Danke aber auch an die Personen die verschmutzte Tafeln bei uns melden bzw. teilweise auch gleich reinigen.



Gesunde Gemeinde kauft Kinderschürzen

Seitens der Gesunden Gemeinde wurden über die Firma Litz Kinderschürzen angekauft.

Diese wurden mit dem Slogan der Gesunde Gemeinde bedruckt.



Fit und Vital ins Frühjahr

Zum Schulende bedankte sich Johanna Hintermair recht herzlich im Namen der Gesunden Gemeinde bei den Kindern und Lehrerinnen, indem sie ihnen den Jahreskochplan mit einem kleinen Geschenk (Kuhmilchkäse-bällchen) überreichte.

Zum Dank hatte sich jede Klasse etwas für sie ausgedacht.
Eine nette Überraschung, Danke.



Die Gesunde Gemeinde wird auch im nächsten Schuljahr wieder eine gute und gesunde Schulkause zubereiten.

Jahresprojekt „Mahlzeit miteinander“

Am 07.07.2015 gestalteten wir für die Volksschulkinder gemeinsam mit ihren Eltern und Großeltern einen Interessanten Vormittag. Es wanderten alle gemeinsam von der Volksschule zur Sprungschanzenanlage. Dort wurden die teilnehmenden Personen mit einem Jausen-Buffer (Aufstriche, Obst, Gemüse,...) verköstigt.

Anschließend durften die Kinder mit den Schneetellern vom Auslauf der 15 m Schanze rutschen. Von Bürgermeister Erich Priewasser und Johanna Hintermair erhielten dann alle eine Führung durch das Schanzengelände, hoch bis zum Motorikpark, bei dem sich alle Kinder mit Freude austoben konnten.



Die mutigen gingen noch bis zum 55 m Schanzenturm hoch und konnten dort eine ausgezeichnete Aussicht über Höhnhart genießen.

Ein Vormittag voller Erlebnisse für die ganze Familie.

Terminvorschau

Datum	Betreff
ab 16.09.2015 (19:00 - 20:15)	Fit im Winter mit Hans Ortner
ab 22.09.2015 (13:30 - 14:30)	Nachmittagsturnen mit Johanna Hintermair
22.09.2015	Bodystyling Fatburner mit Nicole Hütter (10 mal)
19.10.2015	Abendpilates mit Heidi Neubauer (10 mal)

Anmeldung bei Johanna Hintermair (Tel.: 07755 / 6026)

GESUNDE GEMEINDE HÖHNHART

Mahlzeit miteinander!

Alle oberösterreichischen Gemeinden wurden gemeinsam mit der Bezirksrundschau eingeladen, im Zeitraum 01. April bis 15. August 2015 eine gemeinsame Mahlzeit für die Bevölkerung zu gestalten und ihre kreativen Ideen, Rezepte und Bilder dazu beim Wettbewerb einzureichen.

Die Gesunde Gemeinde Höhnhart veranstaltete am 07.07.2015 zu diesem Thema die „Wanderung zum Powerpicknick“, wie in der letzten Ausgabe berichtet.

50. Gemeinden beteiligten sich an der Aktion. Daraus wurden die 15 innovativsten Ein-

reichungen prämiert.

Unter anderem war auch Höhnhart unter diesen Gemeinden.

Somit fuhren Gesunde-Gemeinde-Leiterin Johanna Hintermair, Direktorin Gabi Aichberger und Bgm. Erich Priewasser am 07. September nach Linz zur Preisverleihung. Sie haben vom Gesundheitsreferenten Landeshauptmann Josef Pühringer einen Gutschein mit einem Wert von 300,- € und ein Kochbuch erhalten.



Quelle: Land Oberösterreich

Auszeichnung Gesunde Gemeinde

Am 27. Oktober 2015 wurde die Gesunde Gemeinde Höhnhart beim Bezirkstreffen für ihr fünfjähriges ehrenamtliches Engagement im Rahmen des Netzwerkes „Gesunde Gemeinde“ ausgezeichnet.



Insektenhotel

Da die Holzbeschriftung des Insektenhotels durch die Witterungen schon sehr schlecht leserlich war, hat diese ein neues frisches Outfit bekommen.



Erdbeerpyramide

In die ehemalige Kartoffelpyramide wurden Erdbeeren eingepflanzt. Bereits 2016 können bei der Pyramide die ersten Erdbeeren genascht werden.



Gesunde Schulausgabe

Danke jetzt schon den Eltern, die uns bei der alljährlichen Schulausgabe unterstützten. Los ging's mit Obst und Gemüse, danach gabs Melonenbowle und Schnittlauchbrote, am 9.10 gabs Kürbissuppe mit Brotwürfeln und am 23.10 gabs Apfelstrudel mit Milch. Jede 2. Woche gibt es nach wie vor Obst und Gemüse. Wir möchten uns ganz herzlich bedanken für all die gespendeten Nüsse, Zwetschken, Äpfel, Birnen, Kürbisse, Schnittlauch und alles was wir so noch bekommen.

Fit im Winter

Fit im Winter mit Ortner Hans läuft ganz prima. Bis über 30 begeisterte Turner halten sich über den Winter fit. Bewegung und eine bewusste Ernährung können die Gesundheit ganz wesentlich beeinflussen.

Schwammerlkurs

Am Samstag 26. September veranstaltete die Gesunde Gemeinde Höhnhart einen Schwammerlkurs. Der Pilz – Sachverständige Ing. Alfred Schwarz aus Hackenbuch erklärte uns alles Wissenswerte zum Thema Pilze.

20 Schwammerl-Interessierte trafen sich beim Höhnharter Skisprungzentrum und machten sich in die umliegenden Wäldern auf zur Schwammerlsuche. Sie sollten mit einer reichlichen Beute belohnt werden.

Mehr als 50 verschiedene Schwammerlarten wurden gefunden. Darunter auch ganz seltene Exemplare wie der Kiefern-Steinpilz oder der Elfenbein-Röhrling.

Wir erfuhren welches Schwammerl welchen Standort bevorzugt und die typischen Eigenschaften verschiedener Arten. So ist zum Beispiel der oft stehen gelassene Hexenröhrling ein ausgezeichnete Speisepilz, der auf Grund seiner entstehenden dunkelbraunen Farbe (bei Schnittflächen) unverkennbar ist.

Zum Schluss erfuhren wir auch noch etwas über die Heilskraft der Pilze. Bisher noch wenig bekannt, können Pilze bei sehr vielen Krankheiten zur Heilung beitragen.

Diesem Thema wird sich die Gesunde Gemeinde Höhnhart im nächsten Jahr mit einem Vortrag widmen.



*Genießbarer Pilzmix
mit Bovist*



Giftschwammerlmix