

GESUNDE GEMEINDE HÖHNHART

Verleihung des Qualität Zertifikates

Am 19. April 2017 wurde die Gesunde Gemeinde Höhnhart bereits zum zweiten Mal zur Verleihung des Qualitätszertifikates nach Linz geladen. Entsprechend den Richtlinien hat jede teilnehmende Gemeinde im Qualifizierungszeitraum von 3 Jahren Maßnahmen zur Hebung bzw. Implementierung der Volksgesundheit zu setzen. Dies können Aktivitäten im Bewegungs- und Ernährungsbereich oder Vorträge über Gesundheitsthemen und Themen der psychosozialen Gesundheit (Vorträge über Burn-out, Raucher-Entwöhnungsseminare, etc) sein.

Da alle Mitglieder der Gesunde Gemeinde ehrenamtlich arbeiten, erfüllt diese Anerkennung alle mit Stolz. "Ich bedanke mich bei

der sehr guten Unterstützung von unserem Bürgermeister Erich Priewasser und seinen Mitarbeitern im Gemeindeamt Höhnhart, die uns immer tatkräftig unterstützen", so Arbeitskreisleiterin Johanna Hintermair.



Vortrag Demenz

Am 29.3.17 war mit den 4 Gesunden Gemeinden ein Vortrag über Demenz beim GH- Danzer . Demenz ist eine sehr ernst zu nehmende Erkrankung.

Pilates



Vortrag Atlas-Energetik

Am 28.3.17 war der Vortrag über Atlas-Energetik von Karin Mayrböck im GH- Grammler. Die zahlreichen Besucher wurden von der Therapeutin bildlich über diesen Fachbereich in Kenntnis gesetzt.

Es konnte sich jeder Anwesende durch diese gute fachliche Erklärungen mehr Wissen über die Wirbelsäule mit nach Hause nehmen.



Erdbeerpyramide

Unsere Erdbeerpyramide von der VS haben wir wieder für den Frühjahr vorbereitet, somit haben die Kinder wieder etwas zum Naschen.



Gesunde Schuljause

Heuer gab es schon Erdäpfelkäsbrot, Pizzaschnecken mit Gemüse, Honigbrot, Frühlingsuppe mit selbstgebackenen Brötchen.



Zum Osterhasen gab es einen Hasenmuffin.



Freude zur Bewegung

Von Herbst an waren wir mit unseren abwechslungsreichen Turnprogramm fleißig.

Ich bedanke mich bei allen Vorturnern/innen.

Auch den Sommer lassen wir nicht ohne Bewegung vorüber gehen. Wir gehen jeden Samstag um 14 Uhr **Nordic-Walking**. Ab Juni jeden Dienstag um 19 Uhr. (Treffpunkt: Gemeindeamt Höhnhart)

Alle Personen sind recht herzlich eingeladen mitzumachen.

Nachmittagsturnen

In diesem Jahr wurde der Schwerpunkt auf die Sturzprophylaxe gelegt. Dieses Hauptthema wurde beim Nachmittagsturnen miteingebaut und wie man auf dem Foto erkennen kann, hat es den Teilnehmer/innen sichtlich Spaß gemacht. Gute Beweglichkeit schützt unseren Körper.



Ein lustiger Ausflug der Nachmittagsturner nach Braunau.



GESUNDE GEMEINDE HÖHNHART

Tinnitus Vortrag der Gesunden Gemeinde

Sehr gut besucht war der Tinnitus Vortrag der Gesunden Gemeinde Höhnhart am Dienstag, 16.05.2017 im GH Gramiller. Nicht nur Höhnharter, auch viele Besucher aus den Nachbargemeinden waren unter den Zuhörern.

An die 60 Besucher waren vom Vortrag von Frau Dr. Clarissa Redinger wirklich begeistert. Dr. Redinger ging nicht nur auf die Krankheit ein, sondern vor allem auch auf die vielen möglichen Auslöser, hier vor allem die immer mehr steigende Lärmbelastung. Signifikant ist es auch, dass immer mehr Jugendliche Patienten von Tinnitus betroffen sind. Oft leichtfertig ausgelöst durch eben zu laute Umgebung und Musik, vor allem über die Kopfhörer.

Bei einer folgenden, ausführlichen Diskussionsrunde, wurde auch immer wieder der Hörsturz angesprochen und gefragt. Hier ist vor allem eine sofortige ärztliche Behandlung

ausschlaggebend für einen Heilerfolg, so Frau Dr. Redinger.

Johanna Hintermair als Leiterin der Gesunden Gemeinde Höhnhart war beeindruckt von den vielen fachkundigen Fragen, der regen Diskussion und dem Interesse der vielen Zuhörer.



Geschenküberreichung

Zum Abschluss des Schuljahres haben wir den Kindern und Lehrerinnen der Volksschule Höhnhart eine Flasche Holundersirup als Geschenk überreicht.



Bodystyling mit Nicole Hütter

Sehr erfreulich war, dass beim Bodystyling immer bis zu 36 Frauen jeden Alters an den Turneinheiten, die von Trainerin Nicole Hütter gestaltetet wurden, teilnahmen.



Vortrag „igeh - Darf ich vorstellen, Resi...Resilienz (m)eine krisenfeste Begleiterin“

Bei dem Vortrag von Mag. Martin Zaglmayr im Gasthaus Gramiller nahmen am 13.06.2017 ca. 35 interessierte Personen aus Höhnhart und Umgebung teil. Herr Zaglmayr erklärte anhand vieler praktischer Beispiele, wie Veränderung und Krisen entstehen, man damit umgeht und Resilienz aufbauen kann.

Wer von uns hat noch keine Krisen durchlebt? Sie kommen schleichend oder aus heiterem Himmel, werfen uns aus der Bahn, durchkreuzen unsere Pläne und stellen uns vor schier unlösbare Aufgaben. Neuer Chef, Jobverlust, Trennung, plötzliche Erkrankung oder „nur“ eine schwierige Entscheidung, die ansteht. Unser Umfeld ändert sich rasch und Krisen sind alltäglich. Sei es im Privaten oder im Berufsleben.

Resilienz ist die psychische und mentale Fähigkeit, widrige Bedingungen zu überwinden, Krisen und Veränderung als Chancen wahrzunehmen und daraus gestärkt in die Zukunft zu gehen. So gesehen eröffnen sich uns jeden Tag viele Möglichkeiten, um unser Leben reicher zu machen!



igeh 
BERATUNG TRAINING COACHING

Positive Gedanken führen zu positiven Handlungen, die wiederum positive Ergebnisse zur Folge haben. Beim Coaching, so Martin Zaglmayr, ist es wichtig, dauerhaft den inneren Zustand und nicht nur kurzfristig oberflächliche Verhaltensmuster zu ändern. Und die gute Nachricht ist: Alle nötigen Fähigkeiten stecken bereits in uns. Manchmal ist dabei einfach etwas Unterstützung - in Form von Coaching - notwendig.

Termine

Bodystyling

Trainerin: Nicole Hütter

Di., 11.09.2017 um 19 Uhr

Fit im Winter

Trainer: Hans Ortner

Mi., 12.09.2017 um 19 Uhr

Nachmittagsturnen für Frauen und Männer

Trainerin: Johanna Hintermair

2. Septemberwoche

Schwammerlkurs

Bei herrlichem Herbstwetter fand am 20. Oktober der Schwammerlkurs der Gesunden Gemeinde Höhnhart statt. Dass das Thema regelrecht boomt, stellten wir bei der hohen Anzahl der Anmeldungen fest. Unter der Führung des Schwammerlexperten Alfred Schwarz machten sich 20 Interessierte rund um das Skisprunggelände auf die Suche. Faszinierend war wieder einmal die hohe Artenvielfalt der verschiedenen Pilzsorten. Auch die ewige Streitfrage ob man Schwammerl abschneiden oder abdrehen soll, wurde geklärt. Da der Pilz selber nur der Fruchtkörper ist, ist es egal.

Ähnlich wie beim Obst pflücken. Will man jedoch die Pilze vermehren, sollte man den Abfall wieder in den Wald bringen. Zum Abschluss erfuhren wir noch viel Wissenswertes über die Heilkraft der Pilze.

Gerade der Reishi Pilz ist ein wahres Wundermittel für viele Leiden.

Besonders bedanken möchten wir uns beim Skiclub Höhnhart für das zur Verfügungstellen des Klubheimes.



Bewegung hält fit

Mit diesem Spruch freuen sich Woche für Woche viele Turner und Turnerinnen, die sich mit den verschiedenen Sport- und Turnmöglichkeiten der Gesunden Gemeinde fit halten. Jede Stunde in die der Körper Bewegung hat, hält man ihn auch fit. Unser Vorturner/innen zeigen euch immer wieder gerne neue Möglichkeiten den Körper in Schwung zu bringen.



Gesunde Schuljause

Die Gesunde Schuljause ist auch im neuen Schuljahr wieder gut gestartet, das zeigt die große Anzahl der teilnehmenden Kinder. Ein großes Dankeschön an die hilfsbereiten Eltern und Lehrerinnen.

In diesem Schuljahr gibt es alle 14 Tage Äpfel von den Biobauern aus Oberösterreich.



Unser Tipp

Legen Sie einige Pfefferminzblätter zwischen die Finger und reiben Sie diese. Wenn Sie die dadurch entstehenden Düfte einatmen wird der Kopf frei und die Konzentration steigt wieder.



**Die Gesunde Gemeinde Höhnhart wünscht
allen Bürgern und Bürgerinnen
erholsame Feiertage und ein besinnliches Weihnachtsfest.**

