

Höhharter Nachrichten

Informationen für alle GemeindebürgerInnen
Amtliche Mitteilungen

26. März 2004

An einen Haushalt / Postgebühr bar bezahlt

Die Gesunde Gemeinde Höhhart lädt herzlich ein:

Als Eröffnung der vom Gasthaus Brunnbauer geplanten Woche der „Gesunden Küche und Fastenspeisen“ findet am

Mittwoch, 31. März 2004, um 20 Uhr

im Gasthaus Brunnbauer

ein Vortrag von Dr. Andreas **Stöss** statt.

In Anlehnung an das Jahres-Schwerpunktthema der Gesunden Gemeinden Oberösterreichs „**Osteoporose, Rheuma und Gicht**“ konzentrieren sich die Ausführungen von Dr. A. Stöss im Wesentlichen auf das Thema

„**Ernährung unter besonderer Berücksichtigung der Kenntnisse des Säure-Basen-Haushaltes und der immunologischen Vorgänge bei der Verdauung.**“

Anschließend an diesen sicher sehr interessanten Vortrag laden das Gasthaus Brunnbauer und die Gesunde Gemeinde zu einer **Verkostung eines gesunden kalten Buffets (Salat- und Aufstrich-Brötchen)** ein. Um dies finanzieren zu können, erlauben wir uns, beim Eintritt einen kleinen Unkostenbeitrag von 3 Euro einzuheben. Sie haben sicher Verständnis dafür. Bitte, sagen Sie es weiter und nehmen sie auch Freunde und Bekannte mit.

Gesunde Küche

und **Fastenspeisen**



Do, 1. April bis Do, 8. April

im Gasthaus Brunnbauer

(Küchenbetrieb 11 – 14 und 17 – 22 Uhr)
Dienstag Ruhetag, Mittwoch ab 17 Uhr geöffnet

Fleischlose Gerichte, Getreideprodukte, Fisch, Gemüse, frisches Obst, Kräuter sowie allerlei Suppen und Aufstriche

Die Gesunde Gemeinde lädt herzlich ein



zu einem Qi Gong-Kurs am SA/SO 27./28. März 2004 (jeweils von 9-17 Uhr) in der Turnhalle. Den Kurs hält Klaus Ritzberger aus Aspach. Der Kurs kostet 160 € und ist bei Kursbeginn zu erlegen. Anmeldungen bis spätestens Freitag, 12. März 2004 beim Gemeindeamt Hönhart. Ihre Anmeldung ist unbedingt notwendig, weil es von der Zahl der Anmeldungen abhängt, ob der Kurs abgehalten werden kann.

Der Hauptcharakter dieser Qi Gong-Übungen zeigt sich in einer Kombination der zentrierten geistigen Aktivität, der einheitlichen und elastischen Körperbewegungen, die der Beobachtung des Kranichs nachgeahmt wurden. Die meditative und elastische Grundhaltung heilt nicht nur und beugt Krankheiten vor, sondern unterstützt auch die psychische und geistige Entwicklung.

Über Qi Gong:

Der Begriff Qi kommt aus dem Chinesisch-energie“. Der Name Qi Gong ist sowohl bekannt geworden, die Bedeutung die-„Gong“ wurde als Wort in China schon in Büchern aus den Jahren 200 – 300 n. verschiedene Übungsrichtungen, die



schen und bedeutet frei übersetzt „Lebens- innerhalb als auch außerhalb Chinas sehr ses Begriffs ist aber noch sehr unklar. „Qi früher Zeit gebraucht und wird schon in Chr. erwähnt. Es gab schon damals viele alle vor allem zwei Ziele hatten:

1. Das Qi fördern
2. Das Qi pflegen

Die Arbeit an der eigenen Lebensqualität erfordert ein hohes Maß an Selbst-Regulationsfähigkeit. Wir übernehmen Verantwortung an unserem Gesund-Sein, daher brauchen wir auch Zeit und Raum für unser Da-Sein. Für diese Kultivierung ist Qi Gong ua. eine Möglichkeit, begründet in einer 5000 Jahre alten Tradition.

Klaus Ritzberger

Auf eine zahlreiche Teilnahme freut sich das Team der Gesunden Gemeinde mit dem Leiter **Thomas Schröckelsberger** (Tel. 07743 / 2765)

Wir möchten auf weitere wichtige Termine noch hinweisen:

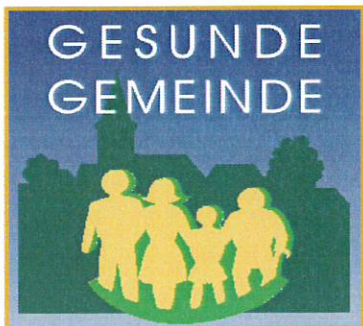
- Blutspendeaktion am **24. März 2004 von 15 – 20 Uhr (Es kommt noch ein Postwurf ins Haus)**
- Fahrradcodierung des Zivilschutzverbandes am **FR, 30. April 2004 von 14 – 17 Uhr beim Bauhof**. Sie bekommen auch diesbezüglich noch nähere Informationen.
- Zeckenschutzimpfung am **22. März 2004** um 15 Uhr in der Volksschule (beim Turnhalleneingang). Anmeldeformulare beim Gemeindeamt abholen!
- Schülereinschreibung am **DO, 25. März 2004** von 13 – 15 Uhr. Näheres entnehmen Sie dem Anschlag an der Gemeindeamtstafel.

Höhnharter Nachrichten

Informationen für alle GemeindebürgerInnen
Amtliche Mitteilungen

4. Mai 2004

Österreichische Post AG / Info. Post Entgelt bezahlt



Die **Gesunde Gemeinde**
und der
Zivilschutzverband
laden herzlich
ein zum
Vortrag



Sicheres Wohnen

am Montag, 10. Mai 2004

um 20 Uhr im Nebenzimmer des GH Gramiller

Kommen Sie alle zum Vortrag „Sicheres Wohnen“

Es referiert **Frau Ingrid Klinger**, Hauptschullehrerin in Mattighofen, darüber, wie man sein Haus/seine Wohnung so einrichten bzw. gestalten kann, dass möglichst wenig Unfälle passieren können.

Es werden aber auch andere hochaktuelle Themen (**BEVORRATUNG** für Notfälle, **HAUS-APOTHEKE**, **E-NUMMERN** bei den Lebensmitteln) in diesem Vortrag angesprochen.

Also alles Themen, die Sie (Frauen wie Männer) brennend interessieren müssten. Ihr eigenes Heim ist Ihnen sicherlich viel wert, daher erhoffen wir uns zahlreiche und interessante Zuhörer bei diesem kostenlosen Vortrag.

Mit freundlichen Grüßen

Josef Preishuber, Zivilschutzbeauftragter

Thomas Schröckelsberger, Gesunde Gemeinde

Höhharter Nachrichten

Informationen für alle GemeindebürgerInnen
Amtliche Mitteilungen

29. 09. 2004

Österreichische Post AG / Info. Post Entgelt bezahlt

Sie finden in dieser Ausgabe:

- Gesundheitsstraße
- Vortrag Dr. Beck über Osteoporose, Arthrose und Wirbelsäulenbeschwerden
- Vortrag „Wohnen Sie sich gesund“
- Übersiedlung Post
- Frauenturnen
- Saunabeginn
- Temelin (Unterschriftenliste)
- Rot Kreuz Haussammlung 2004
- Ergebnis Blutspendeaktion
- Schutz vor Dämmerungseinbrüchen
- Programm Naturschule St. Veit

Die Gesunde Gemeinde Höhhart lädt herzlich ein zur

GESUNDHEITSSTRASSE

am Samstag, 9. Oktober 2004

von 09.00 bis 14.00 Uhr

in der Turnhalle

Wie bereits vor zwei Jahren hat das Team der Gesunden Gemeinde auch heuer wieder eine Gesundheitsstraße organisiert, wo Sie sich untersuchen lassen und viele andere Informationen zum Thema Gesundheit holen können. Nützen Sie diese Gelegenheit vor Ort und nehmen Sie Ihre letzten Untersuchungsergebnisse zum Vergleichen mit. Ihre Gesundheit sollte es Ihnen wert sein. Sagen Sie es auch Ihren Freunden und Bekannten, niemand sollte sagen können „Wenn ich das gewusst hätte, wäre ich auch hingegangen“. Auch die Männer möchten wir diesmal gezielt ansprechen, weil es eine Prostatauntersuchung durch Blutabnahme gibt. Also Termin vormerken und verlässlich kommen.

Was wir Ihnen diesmal anbieten können:

Gesundheitsstraße des Landes:

- ☞ Blutdruckmessung
- ☞ Ernährungsberatung – Gruppen- oder Einzelberatung, Infomaterial
- ☞ Fit-Check (Muskelfunktionstest / Koordinationstest / Bestimmung des Körperfettanteiles und des BMI)
- ☞ Speziell für Männer: Blutabnahme zur Prostatawertbestimmung PSA. Nach Auswertung werden die Männer schriftlich über das Ergebnis und das weitere Vorgehen informiert.
- ☞ Cholesterin-, HDL- und Blutzuckerbestimmung (Unkostenbeitrag 3,50 Euro)

Rahmenprogramm der Gemeinde

- ☞ **Kindergarten:** Lebensraum Wald (Bedeutung des Waldes für junge Kinder, Taststraße usw.)
- ☞ **Volksschule** (Ausstellung zum Thema „Mein Körper“)
- ☞ Informationsstand des **Kneipkurheimes**
- ☞ **Rotes Kreuz** Altheim (Blutdruckmessung, Vorführung des Defibrillators, Info über Mobiles Hospiz, betreutes Reisen, Hauskrankenpflege und mobile Altenhilfe)
- ☞ **Optiker Aigner** (Sehtest)
- ☞ Infostand übers **Hören** (Fa. Hartlauer Mattighofen)
- ☞ **Infrarotkabine** (Fa. Priewasser Höhhart)

Höhnharter Nachrichten

Informationen für alle GemeindebürgerInnen
Amtliche Mitteilungen

19.10. 2004

Österreichische Post AG / Info. Post Entgelt bezahlt

Die Gesunde Gemeinde Höhnhart lädt herzlich ein zum VORTRAG:

Wohnen Sie sich gesund

am Mittwoch, 27. Oktober 2004 um 19.30 Uhr
im Nebenzimmer des GH Gramiller

Der Vortragende, Herr Christian Krammer aus Eberschwang, referiert über

- Wasseradern, Erdstrahlen und Elektrosmog
- Sind Geräte zum Schutz von Erdstrahlen wirksam?
 - Fengshui Beratung
 - Personenbezogenes Planen

Sein Vortrag dauert ca. 1 ½ Std. Anschließend steht er noch für Anfragen zur Verfügung.
Eintritt pro Besucher: 4 Euro.