

8/2021

3. September 2021

Kronstorfer

Gemeindezeitung



Projekt Gesunde Gemeinde



Herbstspaziergänge stärken das Immunsystem

Foto: privat

X'und & aktiv in Kronstorf

Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde im
Herbst/Winter 2021

X'und & aktiv in Kronstorf



Liebe Kronstorferinnen und Kronstorfer!

Nach einem doch eher entspannten Sommer naht der Herbst und mit ihm der Versuch, das aktive Leben als Team der Gesunden Gemeinde Kronstorf wieder aufleben zu lassen.

Corona hat unser aller Leben stark verändert, im Frühjahr 2020 mussten wir erkennen, dass eine Fortsetzung unserer gut geplanten Arbeit nicht mehr möglich war, weil das Virus alles und alle beherrschte.

Unser Neustart ist eher zögerlich, zu ungewiss sind die Bedingungen, die uns im Herbst erwarten. Wir bitten daher schon hier um Verständnis, wenn sich die Dinge anders entwickeln sollten als von uns geplant.

Wir richten unsere Arbeit nach den Vorgaben der Landesorganisation der Gesunden Gemeinden aus.

Der heurige Schwerpunkt lautet Psychische Gesundheit – GESUNDHEIT. VERSTEHEN.GESUNDHEIT.LEBEN, auf die nach der hinter uns liegenden belastenden Zeit besonders geachtet werden muss. Am 10. Oktober findet der „Tag der psychischen Gesundheit“ statt. Vom Land OÖ. werden in diesem Zusammenhang verschiedene, gut aufbereitete Themen zur Verfügung gestellt. Als erstes stellen wir einen Vortrag zum Thema **Zeit mit mir – Positive Aspekte vom Alleinsein** zur Verfügung. Ein Vortrag zum Thema **Medikamente richtig einnehmen**, ist ebenfalls in Planung. Wir bitten um Verständnis, dass mit der Terminplanung noch etwas zugewartet wird. Ebenso finden Sie Informatives dazu in unserem Schaukasten.

Im vorliegenden Programm gibt es wieder Bewegung für Kindergarten- und Volksschulkinder, sowie fröhliche und lehrreiche Stunden in der Volksschulküche mit Kathi Pfaffenbichler. Petra Fuchs bietet Beckenbodentraining für Männer und Frauen an. DI Helga Forstner öffnet ihre Praxis für Augen- und Ohren Qui Gong.

Im Oktober bzw. November planen wir einen interessanten Vortrag mit dem Titel: **„Zeit mit mir“**. Im Februar folgt ein Infoabend mit Mag. pharm. Beate Pauer in der Iris-Apotheke. Dort wird die optimale Einnahme von Medikamenten erläutert. Im Frühling besucht uns dann wieder Frau Karoline Postlbauer und stellt uns fast vergessene, aber wirksame Hausmittel für verschiedene Wehwehchen vor.

Auch wenn der Herbst vielleicht noch etwas gebremst verläuft, die Zeit vergeht wie im Flug. Mein Team und ich arbeiten seit nunmehr

20 Jahren als Projektgruppe Gesunde Gemeinde Kronstorf.

Großartig feiern werden wir dieses Jubiläum nicht, aber vielleicht bietet sich die eine oder andere Gelegenheit für besondere Begegnungen. Hier möchten wir Ihnen eine kleine „Rückschau“ geben:

- 2001 starteten wir mit großer Motivation und noch eher kleinem Programm, was sich schon
- 2002 änderte. Es gab schon zahlreiche Veranstaltungen. Der plötzliche Tod von Bgm. Josef Heimpl war für uns ein herber Rückschlag, wir wollten aber dann als Team die begonnene Arbeit in seinem Sinne weiterführen.
- 2003 fand in der Josef-Heimpl-Halle die erste Modenschau für reiferes Publikum statt.
- 2004 gab es wieder eine Premiere: Der 1. Kronstorfer Gesundheitstag fand großen Anklang. Fortsetzung in den darauf folgenden Jahren
- 2008 wurden zum ersten Mal Weihnachtsbillets zugunsten der Kronstorfer Kinderhilfe aufgelegt und entwickelten sich zu einer schönen Erfolgsgeschichte. Bis Ende 2008 wurde 2 x jährlich eine schlichte Liste mit allen Veranstaltungen an die Kronstorfer Haushalte verschickt. Im Jänner
- 2009 wurde erstmals eine „richtige“ Zeitung herausgegeben.
- 2013 wurden wir für unsere Arbeit zum **Schwerpunkt Kindergarten-Netzwerk** mit einem Preis ausgezeichnet. Außerdem erhielten wir als Auszeichnung das **Qualitätszertifikat** des Land OÖ.

Foto re.: Verleihung „Gesunder Kindergarten“



Um besseren Zugang zu Kindern in Sachen achtsames und gesundheitsbewusstes Verhalten zu erreichen, brachten wir in der Zwischenzeit die „Power Maxis **Maxima und Maximilian**“ ins Spiel. Für diese lustigen Figuren und das pädagogische Konzept dahinter erreichten wir zu unserer großen Freude

2015 den **dritten Platz beim Gesundheitsförderungspreis des Landes OÖ**

2015 2. Platz in der Bezirkswertung „Wir machen Meter“ (für Gemeinden 2201-5000 EW)



Verleihung Qualitätszertifikat 2015



Preisverleihung „Wir machen Meter“ 2015

Unsere jeweiligen Jahresprogramme erstellen wir in Abstimmung mit den Vorgaben des Landes OÖ., z.B. in den Jahren 2018/2019 **herz.gesund.leben**, davor die Themen **frauen.gesund.leben** und **QZ PLUS** - „Wie ticken wir im Alter“, Beteiligung an der Aktion **„Wir machen Meter“** und noch viele mehr.

Besonders freut es mich, dass das Team der Gesunden Gemeinde Kronstorf in den langen Jahren nahezu unverändert geblieben ist. Lediglich durch berufliche, bzw. private Veränderungen, Krankheit und leider auch Tod haben sich Mitarbeiter*Innen von der Gruppe getrennt.

So wie in den 20 Jahren bisher starten wir die heurige Herbstarbeit hoch motiviert, werden alle Corona-mäßgeblichen Regeln genauestens einhalten und hoffen, auf diese Weise zu einem weitestgehend „normalen“ Leben beizutragen.

Herzlichst Ihre
Linda Oberlininger,
Projektleitung Gesunde Gemeinde Kronstorf



Power Maxis Spielzeugverkauf am Genussmarkt 2014



Ehrung Linda Oberlininger für langjährige Ortsgruppenleitung



Verleihung Qualitätszertifikat für die Jahre 2015 - 2018

Geschätzte Kronstorfer Anbieter von **Gesundheits- oder Sozialdienstleistungen!**

Wir möchten Anbietern mit entsprechenden Qualifikationen aus unserer Gemeinde in den nächsten Ausgaben der Gemeinde- bzw. X´und- & Aktivzeitung vorstellen. Helga Forstner und Pia Ömer sind hier Ihre Ansprechpartner. Wenn Sie daran interessiert sind, nehmen Sie einfach Kontakt auf und schicken Sie eine kurze E-Mail an: helga.forstner@gmx.net

Jahresschwerpunkt Gesunde Gemeinde

GESUNDHEIT.VERSTEHEN.GESUNDHEIT.LEBEN

Mit Bewegung in der Natur – meine Seele kann auftanken

Kennen Sie das auch? Der Tag war anstrengend und stressig und Sie möchten am liebsten nur mehr auf der Couch bleiben? Oftmals neigen wir dazu, bei Erschöpfung zu resignieren. Die Energie fehlt einfach. Um dem jedoch vorzubeugen ist es wichtig Zeit für sich selbst im Alltag einzubauen!

Die Natur hat einen positiven Einfluss

Dass Sport viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat, ist unumstritten, aber bereits ein kleiner Spaziergang von 20 – 30 Minuten in der Natur kann schon Wunder bewirken.

Bei einer Runde im Wald werden die Sinne angesprochen. Der Wald strahlt Ruhe und Geborgenheit aus. Aber auch Naturphänomene wie z.B. Wasser, die Berge, ... haben eine besondere Wirkung auf unsere Psyche. So können Gedanken in eine andere Perspektive gerückt werden. Wenn man von einem Berg herabblickt oder dem Fließen eines Baches zusieht, kommen auch eigene Gefühle oft in Bewegung! Die Natur unterstützt uns dabei, Kraft zu tanken. Durch eine kleine Auszeit vom Alltag schlägt man dem Stress ein Schnippchen. Die Stimmung wird positiv beeinflusst und man spürt mehr Energie. Nebenbei wird durch die frische Luft das Immunsystem gestärkt und man schläft besser!

Körper, Geist und Seele profitieren gleichermaßen

Um die Natur in ihrer Vielfalt genießen zu können bieten sich Achtsamkeitsübungen an. Schauen Sie auf Details und hören Sie der Natur zu. Atmen Sie ganz tief die gute Waldluft ein oder lehnen Sie sich an einen Baum und lauschen Sie, was er zu sagen hat. Besonders Personen, die mit Einsamkeit, depressiven Symptomen und Ängsten zu kämpfen haben oder einfach einmal Abstand von der technisierten Welt benötigen, profitieren von der Verbundenheit mit der Natur.

Lassen Sie sich von Natur berühren und inspirieren

- ☺ Planen Sie für einen Spaziergang genug Zeit ein.
- ☺ Seien Sie offen für alle Eindrücke: Halten Sie öfters kurz inne und spüren Sie achtsam in die Natur hinein.
- ☺ Machen Sie kurze Atemübungen, bei welchen Sie die frische Waldluft bewusst einatmen und dann wieder schwungvoll ausatmen. Bewegen Sie sich ruhig dabei, als würden Sie selbst wie ein Baum sein Laub abschütteln.
- ☺ Vielleicht finden Sie einen Lieblingsplatz, einen Kraftplatz den Sie in Gedanken immer mal wieder aufsuchen können.
- ☺ Kleiner Tipp: Betrachten Sie Gegebenheiten in der Natur mit den neugierigen Augen eines Kindes. Lassen Sie sich von Ihren Kinder inspirieren. Kinder sind sehr intuitiv!

Regelmäßige Bewegung, am besten in der Natur, tut unserer Gesundheit einfach gut!



Hallo liebe Volksschulkinder,

wir sind gerade erholt von unserem Urlaub in den Bergen nach Hause gekommen und freuen uns, dass wir uns bald wieder in der Schule treffen können!

In den Bergen haben wir viel gebadet. Aber nicht nur im See und auch nicht in einer Badewanne, sondern im Wald.

Wisst ihr, dass es das Waldbaden schon sehr lange in Japan gibt? Es heißt dort Shirin Yoku und bedeutet, dass man sich achtsam im Wald bewegt und mit allen **Sinnen** die Natur wahrnimmt.



Wir sollen dabei die vielen Farben des Waldes **s . . . n**.



Die frische Luft **r n** und einatmen.



Die Weichheit und Rauheit des Waldbodens **ert . . . n**.



Die Geräusche des Waldes **h . . . n** und uns

die Früchte des Waldes **schm . . . n** lassen.

Aber Achtung! Nicht alle Früchte sind genießbar!



Das kann spannend und entspannend sein. Aber vor allem ist es gesund und macht viel Spaß!

Besucht doch gemeinsam mit eurer Familie zum **WALDBADEN** den **Kronstorfer** 



Zum Freiwerden geht locker und schwingt eure Arme kraftvoll noch vorne und hinten.
Versucht bewusst zu hören und zu sehen. Was ist fern, was ist nah?
Bleibt in der Nähe der Enns stehen. Sucht einen festen, sicheren Stand.
Schließt eure Augen und versucht zwei unterschiedliche Wassergeräusche wahrzunehmen.
Nun stellt euch vor, ihr steht unter einer Dusche.
Wie sieht der Duschkopf aus? Wie stark ist der Wasserhahn aufgedreht?
Fühlt dabei das belebende Wasser, atmet tief die erfrischende Waldluft ein.
Ihr könnt eure innerliche Dusche noch stärker aufdrehen oder schwächer einstellen.
Lasst euch dabei Zeit!
Wenn ihr fertig seid, stellt eure Dusche ab, macht eure Augen auf und geht erfrischt weiter!



Solche und andere Entdeckungsreisen im Wald könnt ihr ganz leicht mit eurer Familie oder mit Freunden machen. Ihr werdet dabei viel Interessantes über die Tiere und Pflanzen des Waldes erfahren und wie wichtig es für uns ist, die Natur zu schützen und zu pflegen.

Am Freitag, 29. Oktober laden wir euch gemeinsam mit eurer Mama oder eurem Papa zum ERLEBNIS WALD ein! Alban Burgholzer wird euch zeigen, dass der Wald viele Möglichkeiten bietet, sich auszutoben und zu spielen. Eine Anmeldung im Gemeindeamt ist dafür unbedingt erforderlich. Wir freuen uns auf euch!

Bis auf bald – im 

Eure POWER-MAXIS
MAXIMA & MAXIMILIAN



ERLEBNIS WALD



mit **Alban Burgholzer** (Outdoortrainer und -pädagoge)

Liebe Volksschulkinder,
gemeinsam mit eurem Papa, eurer Mama oder einer anderen **erwachsenen Begleitperson** werden wir kleine Hindernisläufe machen, um zu sehen, wie und wo man sich im Wald gut bewegen kann. Zudem werden wir Materialien sammeln, die man gut zum Spielen verwenden kann. Auf der Suche nach Fabelwesen werden wir reißende Flüsse und tiefe Schluchten überqueren und vielleicht ..wer weiß?..

werden wir auch einen Schatz finden, der schon seit langer Zeit im Wald versteckt ist!

Wann? Freitag, 29. Oktober 2021 von 14:00 bis 17:00 Uhr
Wo? Im Kronstorfer Wald (der genaue Treffpunkt wird noch bekanntgegeben)

Was ist mitzunehmen?

-  eine **erwachsene Begleitperson** – z. B. Papa, Mama, Opa, Oma, Tante,...
-  **bequeme Kleidung**, die auch ein wenig schmutzig werden darf.
-  einen kleinen **Rucksack mit Trinkflasche**, kleiner Jause, Schreibzeug zum Zeichnen und Schreiben

Unkostenbeitrag: € 10,-/Familie

Anmeldung (da begrenzte Teilnehmeranzahl) bei **Frau Hemma Pleil** (Gemeindeamt, Tel. 07225/8256-18)



Wir freuen uns auf Euer Kommen

Eure POWER-MAXIS
MAXIMA & MAXIMILIAN

und
Alban Burgholzer

X'und & aktiv in Kronstorf

Terminvorschau Herbst/Winter 2021/22



Datum u. Ort	Veranstaltungen für Erwachsene
--------------	--------------------------------

<p>Donnerstag, ab 04. November 19:00 – 20:15 Uhr Grundkurs 7 Einheiten á 75 min</p> <p>Beckenbodentreff für bereits trainingserfahrene Teilnehmer/Innen 1 x monatlich, Besuch jederzeit möglich, € 25,-/ je Abend</p> <p>Frau: Montag, 06. September 19:00 – 20:30 Uhr</p> <p>Mann: Montag, 27. September 19:00 – 20:30 Uhr</p> <p>Kursort: Generationen-Zentrum Kronstorf</p>	<p>Beckenbodentraining</p> <p>Hilfe bei Blasenschwäche, Organsenkung sowie pre-/postoperativ bei Unterleibsoperationen</p> <p>Ich bin zertifizierte Beckenbodentrainerin nach dem bewährten BeBo® Konzept und biete neben Gruppenkursen auch individuell angepasstes Einzeltraining vor Ort im Generationenzentrum an.</p>  <p>Was bringt gezieltes Beckenbodentraining?</p> <ul style="list-style-type: none"> • sehr wichtig für die Kontinenz • pre- und postoperative Betreuung nach Prostataoperationen • Schutz vor Organsenkungen • verbessert bereits bestehende Beschwerden <p>Mein Angebot gilt für Frauen UND Männer jeden Alters, Informationen und aktuelle Kurstermine finden Sie auf www.fuchsmachtfit.com oder Sie kontaktieren mich für gezieltes Einzeltraining telefonisch unter 0618/20428725, email: fuchsmachtfit@gmail.com</p> <p>„Der Beckenboden trägt uns durchs ganze Leben – also sollten auch wir ihn wie auf Händen tragen“</p> <p>Sprechen Sie mich an, ich freue mich auf Sie!</p> <p>Kursleitung: Petra Fuchs, zertifizierte Beckenboden-Trainerin Kosten: € 96,-</p> <p>Anmeldung: ab sofort bei fuchsmachtfit@gmail.com, Tel.: 0681/20428725</p>
<p>Freitag, 10. September 19:00 Uhr</p> <p>Kursort: Generationen-Zentrum Kronstorf</p>	<p>Impulsvortrag</p> <p>„Der weibliche Beckenboden in den Wechseljahren“</p> <p>Vortragende: Petra Fuchs, zertifizierte Beckenboden-Trainerin Teilnahmegebühr: € 20,-</p> <p>Anmeldung: ab sofort bei fuchsmachtfit@gmail.com, Tel.: 0681/20428725</p>

<p>Donnerstag, 23. Sept., 07. Okt., 11. Nov.</p> <p>Jeweils 17:00 – 20:00 Uhr</p> <p>Ort aller Kurse:</p> <p>Im anfangen- Studio bei Helga Forstner, Unterhaus, Heidelbeerstr. 2</p>	<p style="text-align: center;">Qi Gong für müde Augen und Ohren:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>Das Ohr ist das Tor zur Welt, das Auge der Spiegel der Seele. Augen und Ohren sind die Sinnesorgane, die oft stark überlastet sind.</p> <p>Sie sind Partner. Das Gehirn übernimmt einen Großteil des Sehens und Hörens. Immer jüngere Menschen benötigen Brille, Kontaktlinsen oder Hörgeräte, leiden an Seh- oder Hörschwächen. Tinnitus, Gehörsturz und Schwindel werden häufiger. Qi Gong hilft bei der Entspannung des Körpers, von Nacken, Augen und Ohren und lässt diese wieder zur Ruhe kommen. Schon kleine Übungen können den Stress von Augen und Ohren mindern.</p> </div>  </div> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundelemente des Qi Gong • Entspannungsübungen für Gesicht, Nacken, Schultern bauen Stress und Druck ab. Seh- und Hörkraftstärkende Übungen; Fingermudras • Massage von Akupunkturpunkten in Verbindung mit den Augen und Ohren • Entspannung und Meditation <p>Beitrag: € 48,- inkl. Kursunterlagen</p> <p>Info und Anmeldung: Helga Forstner 0650 775 97 77 helga.forstner@gmx.net – www.www.anfangen.at</p>
--	---

<p>Ab Dienstag, 05. Oktober</p> <p>19:00 – 20:00 Uhr</p> <p>10 Einheiten</p> <p>Ort: Josef-Heiml-Halle</p>	<p style="text-align: center;">Gesundheitsförderung: Fit mit Fitnesstraining</p> <p>In diesem Ganzkörpertraining wechseln sich koordinative, kräftigende Bewegungsübungen mit Ausdauersequenzen ab. Das Training der Rumpf-, Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur mit Musik aktiviert den gesamten Körper. Abgestimmte Gleichgewichts- und Dehnungsübungen - kombiniert mit mobilisierenden Elementen aus dem Faszientraining - fördern zusätzlich die Beweglichkeit, Geschmeidigkeit wie auch Reaktionsfähigkeit.</p> <p>Ziel: Fit sein bringt Energie, macht Spaß und trägt zum Wohlbefinden bei</p> <p>Veranstalter: Projekt „Gesunde Gemeinde“ Kronstorf Trainerin: Gerda Hochrathner, MBA MSc Physiotherapeutin Unkostenbeitrag: € 70,- Mitzubringen: Trainingsmatte und Hallenschuhe Anmeldung: Marktgemeindeamt Kronstorf 07225/8256 oder Gerda Hochrathner 0676/6015875</p> <p>Einstieg: Jederzeit möglich Teilnahmevoraussetzung: Einhaltung 3G-Regel</p>
---	--

<p>Mittwoch, 10. November</p> <p>18:00 – ca. 22:00</p> <p>Kursort: Küche in der Volksschule Kronstorf</p>	<p>Germteig süß und pikant</p> <p>Unterrichtsziel: Keine Angst mehr vor Germteig, die vielfältigen süßen und pikanten Verwendungsmöglichkeiten von Germteig kennenlernen. Zubereitung verschiedenster Germteig-Kreationen. Tipps und Tricks, damit es auch zu Hause einfach gelingt!</p> <p>Teilnehmerzahl: Mind. 6, max. 14</p> <p>Leitung: Kathi Pfaffeneder, Hauswirtschaftslehrerin, Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin</p> <p>Kosten: Kursbeitrag € 28,00 inkl. Lebensmittelkosten und Rezeptheft</p> <p>Mitzubringen: Hausschuhe, Schürze, Geschirrtücher, ausreichend Vorratsbehälter, Schreibzeug</p> <p>Anmeldung: Frau Pleil, Gemeindeamt 07225 8256 18</p>
<p>Noch ohne Termin</p> <p>Voraussichtlich Februar 2022</p>	<p>Vortrag Zeit mit mir – Positive Aspekte vom Alleinsein</p> <p>Alleine zu sein kann die eigene psychische Gesundheit stärken. Jedoch wird es von vielen Menschen mit Einsamkeit gleichgesetzt. Einsamkeit ist ein Gefühl, welches sehr belastend sein kann. Alleinsein kann viele positive Aspekte haben doch Einsamkeit kann auch eine Chance sein, von sich und anderen zu lernen.</p>
<p>Noch ohne Termin</p>	<p>Medikamente richtig einnehmen</p> <p>Je mehr Medikamente eingenommen werden, desto wahrscheinlicher treten Wechselwirkungen auf. Aber auch Nahrungsmittel können die Wirksamkeit von Arzneimitteln beeinflussen. Ob ein Medikament vor, mit oder nach dem Essen eingenommen wird, hat ebenfalls einen großen Einfluss auf deren Wirkung.</p> 
<p>Noch ohne Termin:</p> 	<p>Vortrag der Wildkräuterexpertin Karoline Postlmayr</p> <p>Ich zeige Ihnen die Heilkräfte der Natur!</p> <p>Anmeldung: Frau Pleil, Gemeindeamt 07225 8256 18 Freiwillige Spenden erbeten</p> 

