

2/2022  
24. Februar 2022

Kronstorfer

Gemeindezeitung



## Projekt Gesunde Gemeinde



*Bald kommt der Frühling und lädt zu ausgedehnten Spaziergängen und Wanderungen ein  
Foto: privat*

# X'und & aktiv in Kronstorf

Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde im  
Frühjahr 2022

# X'und & aktiv in Kronstorf



Werte Kronstorferinnen und Kronstorfer!

Das Jahr 2022 hat für das Team der Gesunden Gemeinde eher zögerlich begonnen, es war aufgrund der ungewissen Aussichten schwierig, ein Programm zusammen zu stellen.

Gleichzeitig konnte ich - auch an mir selber - erfahren, dass durch das reduzierte öffentliche Leben plötzlich Zeit war, sich anderen - im Alltagstrubel vernachlässigten - Dingen zu widmen. So erzählten mir Leute, dass sie mehr zum Lesen gekommen sind, dass Handarbeiten auf einmal wieder eine schöne Möglichkeit war, um die freien Stunden zu füllen.

Natürlich waren Homeoffice und Distance Learning eine große Herausforderung, aber ich hoffe, dass auch Sie gute Erinnerungen an Stunden der Muße bewahren können. So bot die Pandemie für mich als Arbeitskreisleiterin auch neue Möglichkeiten, mir Freiraum zu schaffen. Freiraum, der zu neuen Ideen, Vorhaben und Entwicklungen führen kann.

Es gab auch wunderbare Lichtblicke, wo sich die Großzügigkeit unserer Gemeindebürger zeigte.

Es war nicht selbstverständlich, dass die Kronstorfer Bevölkerung in der angespannten Situation des letzten Herbstes trotzdem etliche Euro für einen guten Zweck übrighatte.



Für die großzügige Unterstützung z.B. bei der 24-Stunden-Challenge mit Lukas Kaufmann möchte ich mich bei allen Teilnehmern und Mitwirkenden auf das Herzlichste bedanken. Es wurden insgesamt € 6.405,- für die Kronstorfer Kinderhilfe gespendet!

Auch der Verkauf der selbst gebastelten Weihnachtskarten brachte ein dickes Plus auf das Konto der Kronstorfer Kinderhilfe. Die Kinder der Volksschule und des Kindergartens haben 400 Stück dieser einzigartigen Weihnachtskarten hergestellt.

*Bei der 24-Stunden-Challenge von Lukas Kaufmann wurden insgesamt € 8.500,- für die Kronstorfer Kinderhilfe von den Unterstützern gespendet. Am Bild mit Vize-Bgmin. Linda Oberlininger.*

*alle Fotos: privat*





Dieser Großzügigkeit ist es zu verdanken, dass allen Kronstorfer Eltern, die ein Kind mit besonderen Bedürfnissen haben, ein Therapiegutschein überreicht werden konnte. Dieser Gutschein wurde individuell eingesetzt und brachte für Kind und Eltern Erleichterung und positive Erlebnisse.

Am Foto sehen Sie ein Kind, das mit einem Therapiehund glückliche Stunden erleben konnte.

Weiters erhielt die Volksschule etliche Therapiegeräte, die im Schulalltag sinnvoll eingesetzt werden und für die Kinder von großem Wert sind.

Für die gut zusammengewachsene und harmonische Handarbeitsrunde war der Lockdown eine besondere Herausforderung. Die Damen schätzen das Zusammensein bei sinnvoller Tätigkeit und dem Austausch persönlicher Erlebnisse. Die Runde war zwar produktiv wie immer, es hat aber jede Frau in ihrem Zuhause allein gearbeitet. Lediglich zahlreiche Telefonate untereinander waren regelmäßiger und wichtiger Kontakt, der auch ganz besonders gepflegt wurde.

Für das Kinderheim in Rechberg wurden viele Stricksachen gefertigt, die mit Freude angenommen wurden. Auch im Bereich Kleidung für Frühchen arbeiten unsere Damen sehr viel, denn es gibt ja keine so kleine Babykleidung zu kaufen und so sind diese süßen Werkstücke äußerst willkommen.



Danke auch an das Power Maxi Team!

Das Thema **Wald** – eigentlich geplant für den Mai 2020 – wird die Kinder heuer beschäftigen. Ausgerüstet mit robuster Kleidung und Trinkflasche werden sie mit Spiel und Abenteuer viel über den Wald und seine Bewohner erfahren.

Gerade für die Kinder ist es nach den schwierigen Monaten wichtig, dass sie sich beim unbeschwertem Spielen im Freien auch mental erholen können.

Wir sind sicher, dass sich noch das eine oder andere Projekt ergeben wird und bitten Sie daher wieder, die Aushänge im Schaukasten und die Informationen über die Gemeinde und die lokalen Medien zu beachten.

Ich wünsche Ihnen allen für die kommenden Monate Gesundheit und Freude für Sie und Ihre Angehörigen.

Ihre **Linda Oberlininger, Projektleitung**

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](mailto:helga.forstner@gmx.net)

**In diesen turbulenten und sehr fordernden Zeiten möchten wir einige Anregungen weitergeben, die gut für unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist sind.**

Doch zuvor einige Gedanken einer Kronstorferin ...

Was macht diese Krise mit mir, mit uns - sie hat wahrscheinlich Auswirkungen auf jeden von uns. Ich habe für mich festgestellt, dass mich diese Zeiten manchmal wütend und mutlos machen. Dann bin ich sehr dankbar dafür, dass es mir bewusst wird und ich Änderungen ergreifen kann und dabei ist mir die Natur eine große Unterstützung, die mir wieder Kraft und Freude gibt.

Besonders bewegend für mich ist es, wenn ich mitbekomme, dass die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen Freundschaften auseinander bringen und Familien entzweien.

Wie Angst und Hass an die Oberfläche kommen und damit Ausgrenzung und Spaltung entstehen. Ich überlege mir, was ich dagegen tun kann, nehme mir Zeit für mich und hinterfrage meine Handlungen und wie ich mich gegenüber meinen Mitmenschen verhalte.

Und ganz egal wie und wofür ich mich entscheide ..... Menschlichkeit und Akzeptanz leiteten mich und die Verantwortung dafür trage ich.

So wünsche ich mir für das kommende Jahr:



Menschlichkeit

Gemeinsamkeit statt Verachtung

Akzeptanz jedes einzelnen statt Ausgrenzung

Gemeinsame Wege finden in Entscheidungsfreiheit und ethisch verantwortungsvollem Handeln.

.....und jetzt ein paar Anregungen **mir selbst etwas Gutes zu tun:**

Setze dich bewusst hin und schreibe auf was dir guttut, dir Freude macht und nimm dir dann die Zeit, um dir diese Annehmlichkeiten auch zu gönnen. Vielleicht schaffst du 10 oder auch mehr und hast dann 10 Möglichkeiten, die Gutes bewirken:

- Ein Telefonat mit einer/m alten Freundin/Freund
- Ein Spaziergang/eine Wanderung in der Natur
- Ein gutes Buch lesen
- Ein Kräuterbad nehmen
- Neue Rezepte zum Kochen ausprobieren und die Freude, wenn es allen schmeckt
- Ausmisten, um Platz zu schaffen
- Nähen, basteln oder handwerklich tätig sein

..... es gibt viele Möglichkeiten, über die es sich lohnt nachzudenken und auch zu tun, um wieder Kraft zu schöpfen und mit Freude den Alltag zu gestalten.

## Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp

**10.000 Schritte am Tag** –  
eine einfache Regel um fit zu bleiben



Auto, Fahrstuhl, Rolltreppe oder Homeoffice, all das trägt dazu bei, dass unser Körper immer weniger in Bewegung ist.

Zunehmender Bewegungsmangel kann jedoch Folgen für unseren gesamten Bewegungsapparat mit all seinen Strukturen (Muskel, Sehnen, Bänder, Knochen) haben.

Damit wir möglichst lange fit und gesund bleiben empfehlen Gesundheitsexperten, täglich 10.000 Schritte zu gehen. Dabei werden durchschnittlich 6 – 8 Kilometer zurückgelegt und ca. 500 Kalorien verbrannt. Auch die WHO (Weltgesundheitsorganisation) motiviert zu einem bewegten Alltag und spricht sich für Bewegung an fünf Tagen pro Woche für ca. 30 Minuten aus.

### **Regelmäßiges Gehen wirkt positiv auf unsere Gesundheit**

Regelmäßiges, moderates Gehen würde bereits genügen, um unser Herz-Kreislaufsystem und verschiedene Stoffwechselprozesse anzukurbeln. Auch hinsichtlich Stressabbau und Vorbeugung von Depressionen wirkt sich das regelmäßige Gehen deutlich positiv aus. Ebenso unbestritten ist der positive Einfluss bei Rücken- und Gelenksproblemen. Dosierte Bewegung vor allem an der frischen Luft stärkt erwiesenermaßen auch das Immunsystem.

Gehen hat viele Vorteile...

- es ist kostenlos,
- eignet sich für fast alle Menschen und
- lässt sich ohne großen Aufwand hervorragend in Beruf, Freizeit und Alltag integrieren.

Damit die 10.000 Schritte und ein bewegter Alltag noch leichter gelingen, können Sie zur besseren Selbsteinschätzung und Motivation Schrittzähler, Handy-Apps oder Fitnessarmbänder verwenden. Steigern Sie langsam Ihre Gehstrecke oder das Tempo und sorgen Sie auch bei der Routenwahl für Abwechslung. Tragen Sie das Gehen als fixen Termin in Ihren Kalender ein und überlegen Sie im Vorfeld, wo Sie überall Schritte „sammeln“ können.

Seien Sie stolz auf jeden Schritt, der Sie zu einem bewegteren Leben führt!



**10.000 Schritte pro Tag!!!!!!!**

# Hallo liebe Volksschulkinder,



Ihr kennt doch alle die **fünf Sinne** – oder?  
Wir können damit

**s . h . .**

**h . r . .**

**r . . c . . .**

**s c h . . . . .**

und **f . h . . . . !**

Am **Freitag, 13. Mai 2022** werden wir alle **fünf Sinne für eine Entdeckungsreise durch den Kronstorfer**  brauchen! Wir laden Euch sehr herzlich von **15:00 bis 17:30 Uhr** dazu ein! Dabei werden wir viel Spaß haben. Wir werden Tiere und Pflanzen des Waldes kennenlernen und erfahren, wie wichtig es für uns ist, die Natur zu pflegen und zu schützen.



Wir werden den Wald erforschen, indem wir

- seine Geräusche **hören**,
- die Vielfalt seiner Farben und Spuren **sehen**,
- die frische Luft **riechen** und einatmen,
- die Weichheit und Rauheit des Waldbodens **fühlen** und
- die Früchte des Waldes **schmecken**.

Die Natur ist aber auch im Winter wunderschön! Besonders wenn Schnee liegt! Schauen wir beim Fenster hinaus, so können wir unsere Gäste beim Vogelhäuschen beobachten.

Ist der Schnee trocken, malen wir mit unseren Füßen und mit dem ganzen Körper Bilder in den Schnee. Diese **Schneebilder** verziern wir dann noch mit Steinen, Zapfen und Zweigen.



Auch Tiere und Pflanzen hinterlassen Spuren. Und wenn man ganz leise ist und viel Glück hat, sieht man sogar das dazugehörige Tier! Unsere Freunde haben in den letzten Monaten viele Fotos gemacht und damit ein „**Spuren im Schnee**“-Memory zusammengestellt.

Ihr findet es mit Bastelanleitung auf der folgenden Seite.

Und dann kann es gleich losgehen! Wer ist in Eurer Familie die Nummer 1 im Memory?

Wir wünschen Euch viel Spaß – ob mit oder ohne Schnee!

Eure POWER-MAXIS  
**MAXIMA & MAXIMILIAN**



„Spuren im Schnee“-Memory – Klebe einen farbigen Karton auf die Rückseite. Schneide dann die einzelnen Kärtchen aus. Ein paar Kärtchen sind leer. Diese - und noch viel mehr - kannst du selbst gestalten – mit eigenen Zeichnungen oder Fotos. Gutes Gelingen und schönes Spiel!



**Freitag, 06. Mai**  
14:30 – 17:30 Uhr

**Kursort:**  
Küche der  
Volksschule  
Kronstorf

## **Backen für den Muttertag – Ein Workshop für Volksschulkinder**

Kinder backen unterschiedliche einfache Mehlspeisen (Muffins, Guglhupf) für den Muttertag

**Mitzubringen:**  
Hausschuhe, Kochschürze und eine Dose



**Leitung:** Katharina Pfaffeneder  
**Kosten:** € 28,-  
**Anmeldung:** Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225 8256-18

**Freitag,**  
**13. Mai von**  
**15:00 bis**  
**17:30 Uhr**

## **WIR ENTDECKEN DEN WALD MIT ALLEN SINNEN!** 🌳🌳



Liebe Volksschulkinder,

wir laden Euch sehr herzlich ein, gemeinsam mit uns die Tiere und Pflanzen des Waldes kennenzulernen und dabei viel Spaß zu haben.

Kommt bitte in

- 🌳 **bequemer Kleidung**, die auch ein wenig schmutzig werden darf und mit
- 🌳 **einem kleinen Rucksack und Trinkflasche.**

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

**UNKOSTENBEITRAG** (für das Projekt Power-Maxis): € 5,-

**ANMELDUNG** bei **Frau Hemma Pleil** (Gemeindeamt, Tel. 07225/8256-18) – dabei wird auch der genaue Treffpunkt bekanntgegeben.

Eure POWER-MAXIS  
MAXIMA & MAXIMILIAN



# X'und & aktiv in Kronstorf

## Terminvorschau 1. Halbjahr 2022



### Datum u. Ort | Veranstaltungen für Erwachsene

**ab**  
**Donnerstag,**  
**03. März**  
**bis**  
**07. April**  
19:00 Uhr

unter Einhaltung der geltenden Covid-Sicherheitsmaßnahmen

**Kursort:**

Generationen-Zentrum,  
Brucknerplatz 3  
Kronstorf

oder  
Live-Stream

### Hilfe bei Blasenschwäche, Organsenkung sowie pre-/postoperativ bei Unterleibsoperationen

Ich bin zertifizierte Beckenbodentrainerin nach dem bewährten BeBo® Konzept und biete neben Gruppenkursen auch individuell angepasstes Einzeltraining vor Ort im Generationenzentrum an.

#### Was bringt gezieltes Beckenbodentraining?

- sehr wichtig für die Kontinenz
- aufrechte Haltung
- Schutz vor Organsenkungen
- verbessert bereits bestehende Beschwerden

Mein Angebot gilt für Frauen **UND** Männer jeden Alters, Informationen und aktuelle Kurstermine finden Sie auf [www.fuchsmachtfit.com](http://www.fuchsmachtfit.com) oder Sie kontaktieren mich für gezieltes Einzeltraining telefonisch unter 0618/20428725, email: [fuchsmachtfit@gmail.com](mailto:fuchsmachtfit@gmail.com)

**Beckenbodenkurs für Frauen (Anfänger- UND Wiedereinsteigerinnen)** (je nach aktueller Situation im Live-Stream oder vor Ort im Generationenzentrum). Um vorab Anmeldung wird gebeten.

**Einzeltermine Mann (pre- und postoperativ Prostata) jederzeit nach Terminvereinbarung möglich.**

(auch während Lockdown da medizinisch indiziert)

Sprechen Sie mich an, ich freue mich auf Sie!



<p><b>Mittwoch, 09. März</b> 14:00 – 15:30 Uhr bzw. <b>Mittwoch, 06. April</b> 10:00 – 11:30 Uhr</p> 	<p style="text-align: right;"><b>Eltern-/Mutterberatung der Kinder- und Jugendhilfe Linz-Land</b></p> <p><i>Kinder- und Jugendhilfe</i> </p> <p><b>Einladung zur Infoveranstaltung der Mutterberatung Kronstorf</b></p> <p>Die Eltern-/Mutterberatung bietet umfassende Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern ab der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr. Wir dürfen Sie auch während dieser herausfordernden Zeit in vorab ausgemachten persönlichen Beratungen in Kronstorf oder in telefonischen Beratungen begleiten. Ihre fachlichen Ansprechpartnerinnen vor Ort sind Claudia Barth (Fachteamleiterin, Sozialarbeiterin) und Gerlinde Mayr-Preslmayr (DGKS)</p> <p><b>Anmeldung</b> unbedingt erforderlich:– Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225 8256-18</p>
<p><b>Dienstag, 22. März</b></p> <p>18:00 - ca. 22:00 Uhr</p> <p><b>Kursort:</b> Küche der Volksschule Kronstorf</p>	<p><b>Frühlingskräuter in der Küche</b></p> <p>Frühlingskräuter in der eigenen Küche vielfältig verwenden und „einbauen“ können. Tauchen wir gemeinsam in die vielfältige Welt der heimischen Frühlingskräuter ein! Erfahren Sie mehr über deren Wirkung, die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche und das sichere Sammeln der Kräuter.</p> <p><b>Mitzubringen:</b> Schürze, Hausschuhe, Geschirrtücher, ausreichend Vorratsbehälter, Schreibzeug</p> <p><b>Mindestteilnehmerzahl:</b> 6 <b>Kosten:</b> € 30,- inkl. Lebensmittelkosten, Rezeptheft und Kostproben <b>Kursleiterin:</b> Kathi Pfaffeneder, Kräuterpädagogin, Hauswirtschaftslehrerin</p> <p><b>Anmeldung:</b> Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225 8256-18</p>
<p><b>Mittwoch, 23. März,</b></p> <p>19:00 Uhr</p> <p><b>Veranstaltungs- ort:</b> AWIK Zentrum (Betreutes Wohnen und Tagesbetreuung), Kreuzweg 1a</p>	<p><b>Sprechstunde mit Dr. Claudia Hockl</b> <b>„Zeit mit mir – Positive Aspekte vom Alleinsein“</b></p> <p>Allein 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 und viele betrifft. Manchen Menschen tut es gut, wenn sie alleine sind, manche verfallen in Traurigkeit und leiden an psychischen Erkrankungen. Welche Aspekte stecken dahinter? Was unterscheidet Einsamkeit vom Alleinsein? Welche Rolle spielen die Gesellschaft und die sozialen Medien in Bezug auf Einsamkeit?</p> <p>Wir laden Sie ein, beim Vortrag dabei zu sein! Um Voranmeldung wird dringend gebeten.</p> <p><b>Anmeldung:</b> Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225 8256-18</p>

