

6/2023

4. September 2023

Kronstorfer

Gemeindezeitung



## Projekt Gesunde Gemeinde



*Der wunderschöne Herbst lädt ein zur Bewegung im Freien*

*Foto: privat*

## X'und & aktiv in Kronstorf

Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde im  
Herbst/Winter 2023

# X'und & aktiv in Kronstorf



Liebe Kronstorferinnen und Kronstorfer!

Ich hoffe, Sie hatten viele unbeschwerte und erholsame Urlaubstage.

Der Herbst bringt wieder neue Aufgaben, für viele Kinder beginnt die Schule, erste Arbeitstage, die zumeist mit großen Herausforderungen verbunden sind, weil vieles nachgearbeitet werden muss.

Vereine starten wieder mit der Vorbereitung zahlreicher Veranstaltungen und es ist schön, wenn wieder alle von ihren Reisen zurückkommen und es bei Treffen viel zu erzählen und zu berichten gibt. Unsere alten Menschen freuen sich auf Gespräche und Begegnungen mit Gleichgesinnten im AWIK oder BEWIK.

Aber schon kommen neue Herausforderungen: Die vorherrschende Teuerung, die alle lebensnotwendigen Dinge betrifft, ist für viele nicht leicht zu bewältigen, mitunter macht sich bei manchem Verzweiflung breit. Deshalb sollten Sie sich nicht scheuen, nach Hilfe und Unterstützung zu suchen und diese dann auch anzunehmen. Nicht nur ungesunde Nahrung und Getränke können krank machen, dies kann auch bei zu viel Sorgen passieren.

Auch unser Rot-Kreuz-Geschäft bietet durch große Auswahl und sehr günstige Preise Hilfestellung in Notlagen und ist darüber hinaus ein gut sichtbares Zeichen gelebter Nachhaltigkeit.

Für den Jahresschwerpunkt **gesund.betreuen.gesund.leben** haben wir wieder interessante Aktivitäten vorbereitet.



Unsere Handarbeitsrunde war wieder sehr aktiv und hatte viel Spaß beim Nähen mit Kindern.



Aus vorhandenen Stoffen wurden hübsche Polster genäht und die Kinder haben mit Unterstützung den Umgang mit einer Nähmaschine gelernt. Dieses Vermitteln von Nähkenntnissen findet heuer Fortsetzung beim Nähen eines Freizeittrucksackes. Nähen können gibt ein Stück Sicherheit bei der nachhaltigen Bewältigung des Alltages – **ICH KANN MIR SELBST ETWAS NÄHEN ODER PASSEND MACHEN – UND ICH BIN STOLZ DARAUF**



Jetzt möchte ich Ihnen noch alles Gute für einen schönen Herbst wünschen und verbleibe

herzlichst Ihre

Linda Oberlininger,  
Projektleitung Gesunde Gemeinde Kronstorf

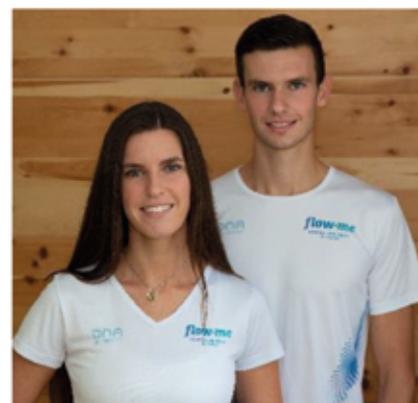
Geschätzte Kronstorfer Anbieter von **Gesundheits- oder Sozialdienstleistungen!**

Wir möchten Anbieter 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)



**ANNA KATHARINA REINEGGER (Wahlphysiotherapeutin)**

**MARKUS REINEGGER (Prana Energie Therapeut)**



Wir bieten Ihnen Physiotherapie und auch Prana Energie Therapien an.

Wir unterstützen Sie dabei, Ihren Körper und Geist in Einklang und Fluss zu bringen.

**Wir freuen uns, SIE in unserer Praxis begrüßen zu dürfen!  
(Eisenstraße 30, Kronstorf)**

Weitere Information und Terminvereinbarungen finden Sie unter [www.flow-me.at](http://www.flow-me.at)

E- Mail: [info@flow-me.at](mailto:info@flow-me.at) Telefon: +43 681/203 50 334

# Hallo liebe Volksschulkinder,



es ist schön, dass wir uns endlich wiedersehen!  
Habt ihr viel erlebt und alles mit euren fünf Sinnen wahrgenommen?

Im letzten Jahr haben wir uns mit dem Auge beschäftigt, fotografiert, Geheimbotschaften geschrieben und entschlüsselt.

## Heuer geht es um das Hören!

In vielen Redewendungen kommt das Ohr vor. Wir haben ein paar herausgesucht, aber wichtige Wörter sind aus dem Text herausgefallen:

**SITZT - SPITZT - HALBEN - STEIF - GANZ - OFFEN.**

**Könnt ihr sie wieder an die richtige Stelle bringen?**

Wenn man versucht, etwas zu hören, was man nicht hören soll, \_\_\_\_\_ man die Ohren.

Wer nicht sehr aufmerksam zuhört, hört nur mit einem \_\_\_\_\_ Ohr zu.

Wer gar nicht zuhört, \_\_\_\_\_ auf seinen Ohren.

Wer sehr gut aufpasst und vorsichtig ist, hält Augen und Ohren \_\_\_\_\_.

Wenn man sehr aufmerksam zuhört, ist man \_\_\_\_\_ Ohr.

Wenn man tapfer sein soll, soll man die Ohren \_\_\_\_\_ halten.

Die Lösung findet ihr ganz unten oder lässt euch doch ganz einfach von euren Eltern oder Großeltern helfen!



Tiere haben unterschiedliche Ohrformen und -größen.

Und wie ist es beim Menschen?

Schau dir doch einmal im Spiegel dein Ohr an und vergleiche seine Form mit den Ohren deiner Familienmitglieder. Gibt es Unterschiede oder Gemeinsamkeiten?

Unser Hörsinn ist von allen fünf Sinnen der vielseitigste. Das Ohr ist auch genauer und leistungsfähiger als unser Auge. Es kann Tausende Töne unterscheiden und sogar erkennen, aus welcher Richtung sie kommen.

Gleichzeitig ist unser Ohr sehr sensibel. Jeder Teil des Ohres kann geschädigt werden.

**Deshalb müssen wir auf unsere Ohren ganz besonders aufpassen und sie auch pflegen!**



Am **Montag, 2. Oktober** werden wir von **15:00 bis 17:00 Uhr** das alles und noch viel mehr tun!

Wir werden Rätsel lösen, Spiele spielen, Qi-Gong-Übungen für die Ohren machen und Fantasiereisen durch das Ohr unternehmen.

Du, du und du: „**LEIH mir dein OHR**“ und kommt alle mit Helga Forstner auf eine lustige, interessante und entspannende **Entdeckungsreise durch das Ohr!**

Anmeldungen sind jederzeit beim Gemeindeamt (Frau Pleil, Tel. 07225/8256-218) möglich.

Wir freuen uns auf euer Kommen in den Schulgarten der Volksschule Kronstorf!

Nächstes Jahr feiern wir den 200. Geburtstag von Anton Bruckner. Anton war ein berühmter Musiker, der auch in Kronstorf gelebt hat. Spitzten wir unsere Ohren und machen wir im Frühling mit **ANTON eine spannende Entdeckungsreise durch die Kronstorfer Orgel!**

Eure POWER-MAXIS  
**MAXIMA & MAXIM**

Die Orgel wird die Königin der Instrumente genannt. Ihr werdet dabei erfahren warum und selbst eine kleine Mini-Orgel bauen und spielen. Ulli Prinz, eine der Organistinnen der Pfarre Kronstorf, wird uns dabei helfen.

Auf bald – und haltet weiterhin eure Ohren steif! 😊



LÖSUNG: sitzt – spitzt – halbten – steif – ganz – offen – stift – steif

# X'und & aktiv in Kronstorf

## Terminvorschau Herbst/Winter 2023/24



Hallo liebes Volksschulkind,

Unser Hörsinn ist von allen fünf Sinnen der vielseitigste. Das Ohr kann Tausende Töne unterscheiden und auch erkennen, woher sie kommen. Deshalb müssen wir auf unsere Ohren ganz besonders aufpassen.



### LEIH MIR DEIN OHR!



Wir laden dich sehr herzlich ein, mit Helga Forstner

am **Montag, 2. Oktober 2023**

von **15:00 bis 17:00 Uhr im Schulgarten**

eine lustige, interessante und entspannende

**ENTDECKUNGSREISE DURCH DAS OHR** zu machen!

Wir werden an diesem Nachmittag Rätsel lösen, Spiele spielen, Qi-Gong-Übungen für die Ohren machen und Fantasiereisen durch das Ohr unternehmen.

Bei Schlechtwetter sind wir im Innenbereich.

**ANMELDUNG** bei **Frau Hemma Pleil** (Gemeindeamt, Tel. 07225/8256-218)

Beitrag für die Gesunde Gemeinde/Projekt Power-Maxis: € 5,00/Kind

Wir freuen uns auf euch!

Eure POWER-MAXIS

MAXIMA & MAXIMILIAN

#### Termin und Ort:

Wird noch bekannt gegeben

#### Herbstliches Basteln mit Edda und Jutta

Vergnügliche Beschäftigung mit den schönen Dingen, die uns die herbstliche Natur schenkt.

Bekanntgabe erfolgt direkt über Kindergarten und Schule



**Anmeldung:** Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel 07225/8256-218

<p>Turnus 1: <b>Mittwoch</b>, ab 04. Oktober bis 07. Februar 17 mal</p> <p>Turnus 2: <b>Mittwoch</b>, ab 28. Februar bis 29. Mai 12 mal</p> <p>14:45 bis 15:45 Uhr (ab 4 J.)</p> <p>15:45 bis 16:45 Uhr (Volksschüler)</p> <p>Josef-Heiml-Halle</p>	<p><b>Abenteuerturnen für Kinder</b> <b>für Kindergartenkinder ab 4 Jahren und Volksschüler</b></p> <p><b>Laufen, Springen, Schaukeln, Klettern, Balancieren, Schwingen, Rollen, Toben, Werfen, Entdecken, ...</b> <b>Dein eigener Held sein und Abenteuer erleben?</b></p> <p>Bewegung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung der Kinder.</p> <p>Durch Bewegung <b>kommunizieren Kinder mit der Umwelt</b> und können sich über ihre gelungenen, aber auch gescheiterten Interaktionen mit dem Umfeld ein Bild von ihren eigenen <b>Stärken</b> und <b>Schwächen</b> machen, dadurch ihr "Selbst" definieren und ein <b>leistungszuversichtliches Selbstbild</b> aufbauen.</p> <p>Die Spiele und Inhalte der Turnstunden sollen den Kindern ermöglichen, <b>ihre eigenen Abenteuer zu erleben</b>, sich <b>auszutoben</b>, zu <b>spielen</b> sowie ihr <b>soziales Miteinander zu stärken</b>.</p>  <p>Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmeranzahl</p> <p><b>Leitung:</b> Mag. Mario Frei <b>Mitzubringen:</b> Turnbekleidung, Trinkflasche <b>Kosten:</b> 1. Block 17 Einheiten € 149,00 2. Block 12 Einheiten € 105,00 <b>Anmeldung:</b> Mario Frei 0650/280 68 72 – <a href="mailto:office@mariofrei.at">office@mariofrei.at</a></p>
---	---

<p><b>Freitag</b>, 03. November</p> <p>14:00 - 17:00 Uhr</p> <p>Schulküche der Volksschule Kronstorf</p>	<p><b>Wir nähen einen Freizeit-Rucksack</b></p> <p>Die Handarbeitsrunde unterstützt uns Kinder von sechs bis zwölf Jahren bei einer super Näharbeit <b>und hat eine große Auswahl an Stoffen mit!!!</b></p> <p><b>Mitzubringen, wenn vorhanden:</b> Nähmaschine, Schere, Maßband, Nähseide, Stecknadeln,...</p> <p><b>Unkostenbeitrag:</b> € 5,00</p> <p><b>Anmeldung:</b> Frau Pleil, Gemeindeamt 07225/8256-218</p> 
--	---

<p><b>Samstag,</b> 02. Dezember 09:00 – 12:00 Uhr</p> <p>Volksschule Kronstorf</p>	<p><b>Keksebacken mit der Bäuerin</b></p> <p>Wir – das sind Kinder von sechs bis zwölf Jahren starten in den Advent mit köstlichen Keksen und backen diese in unserer Schulküche</p> <p><b>Leitung:</b> Katharina Pfaffeneder, Hauswirtschaftslehrerin, Seminarbäuerin</p> <p><b>Kosten:</b> € 28,00 incl. Lebensmittel, Kostproben und Rezeptheft</p> <p><b>Mitzubringen:</b> Freude am Kochen, Hausschuhe, Schürze, Keksdose</p> <p><b>Anmeldung:</b> Frau Pleil, Gemeindeamt 07225/8256-218 (mindestens sechs, max. zwölf Kinder)</p>
--	--

## X'und & aktiv in Kronstorf

### Terminvorschau Herbst/Winter 2023/24



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

<p><b>Dienstag,</b> ab 19. September</p> <p>jeweils 14:00 – 15:00 Uhr</p>	<p><b>Kurse für Schwangere, Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik nach dem fitdankbaby® und BeBo® Konzept</b></p> <p><b>Rückbildungskurs</b> für frisch gebackene Mamas ab 6 Wochen nach Spontan- und 8 Wochen nach Kaiserschnittgeburt. Dein Baby ist beim Training natürlich dabei und wird mit ersten Streichelspielen und Liedern in die Stunde integriert. <b>6 x € 74,00</b></p>
<p><b>Samstag,</b> ab 30. September</p> <p>jeweils 09:00 – 10:00 Uhr</p>	<p><b>PRE Kurs</b> für werdende Mamas ab der 12. SSW – fit durch die Schwangerschaft. Ziel ist, trotz steigendem Bauchumfang eine stabile Mitte zu halten, beweglich zu bleiben und natürlich darf auch der Austausch mit anderen werdenden Müttern nicht zu kurz kommen. <b>6 x € 74,00</b></p>
<p><b>Mittwoch,</b> ab 20. September</p> <p>19:00 – 20:00 Uhr</p>	<p><b>Beckenbodenkurs</b> für Frauen – für Neuanfänger- aber auch Wiedereinsteigerinnen. Trainiere Deine stabile Mitte, wirke eventuell bereits bestehenden Beschwerden effektiv entgegen und lerne dauerhafte Alltagsintegration eines starken Beckenbodens <b>6 x € 96,00</b></p>
<p><b>Kursblock II: Start</b> 15. November</p> 	<p><b>Einzeltrainings</b> für Frauen aber auch Männer (pre- oder postoperativ Prostata, Blasenschwäche etc). nach Terminvereinbarung verfügbar. Tel.: 0681/20428725, email: <a href="mailto:fuchsmachtfit@gmail.com">fuchsmachtfit@gmail.com</a></p> <p>„Der Beckenboden trägt uns durchs ganze Leben – also sollten auch wir ihn wie auf Händen tragen“</p>



<b>Kursort:</b> VHS-Raum der Marktgemeinde Kronstorf Brucknerplatz 1. Stock	<p><b>Sprechen Sie mich an, ich freue mich auf Sie!</b></p> 
--	--

<b>Mittwoch,</b> 27. September 11. Oktober 25. Oktober 08. November 22. November 06. Dezember 20. Dezember  Jeweils 09:00 – 10:30 Uhr Pfarrheim	<p><b>Tanzen ab der Lebensmitte</b></p> <p>Die etwas andere Art zu tanzen.  Bewegung für Körper und Geist, Spaß und Lachen für die Seele, Freude in der Gemeinschaft erleben.  Es sind keine Vorkenntnisse oder Partner notwendig. Einstieg jederzeit möglich.  Empfehlung: Bequeme Kleidung und Schuhe</p> <p><b>Veranstalter:</b> Landesverband für Seniorentanz  <b>Kosten:</b> Unkostenbeitrag € 3,-- ab der 2. Teilnahme  <b>Anmeldung und Infos:</b> Christl Fritsch, Trainerin Tel. 0676/682 17 06</p> 
--	---

<b>Dienstag,</b> ab 03. Oktober 19:00 – 20:00  10 Einheiten  <b>Ort:</b> Josef-Heiml-Halle  Nächster Beginn: <b>16. Jänner 2024</b>	<p><b>Gesundheitsförderung: Fit mit Fitnessstraining</b></p> <p>Das kräftigende und koordinative Training fördert die Rumpfaufrichtung und Rückenstabilität. Abwechslungsreiche Gleichgewichts- und Dehnungsübungen, kombiniert mit mobilisierenden Elementen aus dem Faszientraining fördern die Beweglichkeit. Ausdauer-elemente bringen den gesamten Körper in Schwung.</p> <p><b>Fit und beweglich sein bringt Energie und trägt zum körperlichen Wohlbefinden bei</b></p> <p><b>Veranstalter:</b> Projekt „Gesunde Gemeinde“ Kronstorf  <b>Trainerin:</b> Gerda Hochrath, MBA MSc Physiotherapeutin  <b>Unkostenbeitrag:</b> € 80,00  <b>Mitzubringen:</b> Trainingsmatte und Hallenschuhe  <b>Anmeldung:</b> Markt-gemeindeamt Kronstorf 07225/8256-218 oder Gerda Hochrath 0676/6015875</p> <p><b>Einstieg in den laufenden Kurs jederzeit (aliquot) möglich</b></p>
---	---

<b>Dienstag,</b> 17. Oktober  17:00 Uhr <b>Veranstaltungs-ort:</b> Küche der Volks-schule Kronstorf	<p><b>Easy Cooking für Jugendliche</b></p> <p>An die Töpfe – fertig, los! Erlebe Kochen mit regionalen Schmankerln als echt coole Freizeitbeschäftigung.</p> <p>Mindestens 10 Teilnehmer</p> <p><b>Unkostenbeitrag:</b> € 10,00 - Gefördert von der Gesunden Gemeinde Kronstorf  <b>Mitzubringen:</b> Ev. Schürze, Behälter für Kostproben zum Mitnehmen.  <b>Anmeldung:</b> Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel 07225/8256-218</p> 
--	---

<p><b>Montag,</b> 23. Oktober</p> <p><b>Ort:</b> AWIK, Kreuzweg 1</p>	<p><b>Bei Gedächtnisproblemen Information und Abklärung möglich!</b></p> <p>Die Demenzservicestelle der Volkshilfe bietet einen Sprechtag für Menschen mit Gedächtnisproblemen und deren pflegenden An- und Zugehörigen an. Es besteht die Möglichkeit zu einer kostenlosen Abklärung und Beratung.</p> <p><b>Anmeldung:</b> Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Terminvereinbarung unter der Nummer <b>0676/87341463</b>. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.</p>
---	--

<p><b>Montag,</b> 06. November</p> <p>19:00 Uhr</p> <p><b>Veranstaltungs-ort:</b> Pfarrsaal</p>	<p><b>Vortrag – Hilfe bei Müdigkeit und Erschöpfung</b></p> <p>Starkes Immunsystem, was hilft bei Müdigkeit und Erschöpfung – Neues und Bewährtes aus der Orthomolekularen Medizin.</p> <div data-bbox="1066 636 1493 801" style="text-align: right;">  <p><b>IRIS APOTHEKE</b> Lebensfreude – Gesundheit!</p> </div> <p>Dieser Vortrag bietet einen Überblick, welche Wirkstoffe zur Stärkung des Immunsystems beitragen und was Ihnen in Zeiten der Rekonvaleszenz, bei Erschöpfung und Müdigkeit helfen kann.</p> <p><b>Anmeldung:</b> Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel. 07225/8256-218</p> <p><b>Kosten:</b> freiwillige Spenden zugunsten der Kinderhilfe Kronstorf</p>
---	---

**RÜCKBLICK AUF EINEN BESONDEREN TAG IM FRÜHJAHR –  
UNSER AUSFLUG:**



Ausflug ins Mühlviertel mit Altstadttrundgang in Freistadt, Spaziergang im Tanner Moor und gemütlichem Ausklang am Biohof Bruckmann in Liebenau (Hans-Peter Waldhör) Foto: privat



Unsere ersten **„Haushaltstipps“**, die wir Ihnen im vergangenen Herbst bereits angekündigt haben, widmen wir den Zitronen. Diese vitaminreiche Frucht ist in den meisten Haushalten ständig verfügbar und bietet auch abseits der Kulinarik sehr viele Verwendungsmöglichkeiten. Diese Tipps haben wir verschiedenen Medien entnommen, z.B. Internetseiten wie **„Haushaltstipps.de“** und Frauenzeitschriften wie **„Tina“**.

Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie diese Tipps nur auf eigene Verantwortung anwenden können.

Mit Zitronen kann man zum Beispiel:

### **Wespen effektiv vertreiben**

Die warme Jahreszeit steht vor der Tür und damit die Zeit für genussvolles Speisen im Freien. Mit Zitronen kann man im Sommer Wespen von Esstischen entfernen. Um die Wespen mit einer Zitrone zu vertreiben, diese in dickere Scheiben schneiden, Nelken hineinstecken und in eine flache Schale legen. Diese auf den Esstisch stellen. Der Geruch hält die Wespen fern.

### **Gerüche neutralisieren mit Zitrone**

Um einen schlecht riechenden Kühlschrank oder Turnschuhe vom unangenehmen Geruch zu befreien, bietet es sich an eine Zitronenhälfte in den Kühlschrank bzw. in die Turnschuhe zu legen. Die Zitrone saugt die schlechten Gerüche auf und absorbiert zudem einen frischen Zitronenduft.

### **Backrohr reinigen mit Zitronen**

Ein stark verschmutztes Backrohr wird wieder richtig sauber mit Zitrone. Danach ist der Backofen nicht nur sauber, sondern auch schlechte Gerüche sind verschwunden. Hierfür braucht man lediglich zwei frische Zitronen: Die Zitronen auspressen, mit der gleichen Menge Wasser verdünnen und in eine geeignete Schale füllen. Die Schale auf einen Gitterrost stellen und das Backrohr auf 150 Grad Umluft aufheizen. Eingeschaltet lassen bis das Wasser in der Schale verdampft ist. Die gelösten Verschmutzungen im Backrohr lassen sich dann leicht herauswischen.

**Backbleche** kann man auf die gleiche Art reinigen. Mit Wasser vermischten Zitronensaft auf das Blech geben und im Backrohr mit derselben Temperatur einwirken lassen.

### **Was ist der Unterschied zwischen Zitronensaft und Zitronensäure?**

Der wesentliche Unterschied ist, dass Zitronensaft aus der Zitrone gewonnen wird. Im Gegensatz dazu wird Zitronensäure industriell hergestellt. Dadurch ist sie höher konzentriert als die in der Zitrone enthaltene Zitronensäure.

### **Was kann ich mit Zitronensäure reinigen?**

Zitronen und handelsüblicher Zitronensäure lassen sich als alternative Reinigungsmittel nutzen. Damit kann man verschiedene Dinge in der Küche und Bad reinigen: zum Beispiel Backbleche, Herdplatten, eingebrannte Töpfe und Pfannen, Edelstahl und Chrom. Zudem kann damit Rost und Kalk von unterschiedlichen Objekten entfernt werden.

## Welche gesundheitlichen Beschwerden lassen sich mit Zitrone behandeln?

Zitronen werden gerne im Bereich Gesundheit genutzt. Aufgrund des hohen Vitamin C Gehalts sollen sie Abwehrkräfte stärken und werden oft als Hausmittel gegen Erkältungen eingesetzt. Darüber hinaus können sie ergänzend als Mittel gegen Fußpilz, zum Bekämpfen von Pickeln und gegen verfärbte Fingernägel genutzt werden.

## Vorschau auf 2024:

<p><b>Termine:</b></p> <p><b>Mittwoch,</b> 24. Jänner und <b>Dienstag,</b> 27. Februar</p> <p>Ort wird noch bekannt gegeben.</p>	<p><b>Demenz – Entlastung für Angehörige und Beschäftigungsmöglichkeiten für Betroffene</b></p> <p>Workshop – Inhalt: In Österreich gibt es derzeit ca. 145.000 Menschen mit Demenz. Wissen um Demenz hilft, damit sich Angehörige bestmöglich um die Betroffenen kümmern können, aber auch sich selbst im Auge behalten. Alle Menschen brauchen Bestätigung und das Gefühl noch etwas zu leisten – Auch Menschen mit Demenz. Die richtige Auswahl der Beschäftigung und die Einbeziehung in den Alltag helfen, die Selbstständigkeit länger zu erhalten und die Lebensqualität zu steigern.</p>
<p><b>Im Frühling,</b> jedoch noch ohne Termin</p> <p>Iris-Apotheke</p>	<p><b>Frühlingskräuterwanderung</b></p> <p><b>An alle Interessenten für unsere Frühlingskräuterwanderung</b></p> <p>Bitte melden Sie sich bei Interesse in der Apotheke. Sobald ein Termin möglich ist – wenn Wetter und Kräuterwachstum passen - werden Sie verständigt.</p> <p><b>Anmeldung</b> und alle weiteren Informationen: Tel. 07225/86270; E-Mail: <a href="mailto:office@irisapotheke.at">office@irisapotheke.at</a></p> 



*Steppen-Salbei*



*Kamille*

