

GESUNDE GEMEINDE OBERKAPPEL

Aktivitäten 2011

Arbeitskreisleiter: Max Öller
AKL-Stellvertreter: Ernst Schinkinger



Mitarbeiter/-innen im Jahr 2011:

Dipl. Body- & Vitaltrainer Edi Schinkinger, Michaela Pfeil (Gemeindeamt), Maria Leitner, Kräuterpädagogin Irmi Kaiser, Max Höretsedler, Kindergartenleiterin Renate Peer, Gabi Gierlinger, VSD Marianne Pöschl, Gemeindefarzt DDr. Wolfgang und Barbara Munzinger, Bgm. Karl Kapfer, Vizebgm. Mag. Manuel Krenn, Eva Fenzl, Lucia Peinbauer (Volkshilfe), Erwin Altendorfer und Elfriede Schwarz.

Vortrag "Erbrecht und Patientenverfügung" mit Dr.Gumpenberger



Freitag, 07.01.2011, 20.00 Uhr, GH Süß:

Dem Vortrag der Gesunden Gemeinden Neustift und Oberkappel über „Erbrecht und Patientenverfügung“ im Rahmen der Stammtische für pflegende Angehörige folgten 85 Interessierte. Referent Dr. Franz Gumpenberger informierte in bewährter lockerer und unterhaltsamer Weise über diese Themen im Gasthaus Süß.



Stammtisch für pflegende Angehörige

Jeden 1. Montag im Monat im Gasthaus Pröll in Karlsbach wird mit der Gesunden Gemeinde Neustift ein Stammtisch für pflegende Angehörige angeboten. Dem Stammtisch mit DGKS Gerlinde Wintersteiger folgen immer ca. 4 pflegende Angehörige.

Ankauf Schneeschuhe inkl. Stecken



17. Jänner 2011: Gemeinsam mit dem Tourismusverband Oberkappel wurden 10 Paar Schneeschuhe inkl. Stecken angekauft. Diese können ab sofort bei Edi Schinkinger zum Preis von EUR 4,00 pro Person und Tag ausgeliehen werden!

Mondschein-Schneeschuh-Wanderung

Mittwoch, 19.01.2011 und 16.02.2011 jeweils um 19 Uhr, Treffpunkt beim FF-Haus in Mollmannsreith: An diesen zwei Terminen wurde unter der Leitung von Dipl.Body-& Vitaltrainer Edi Schinkinger am Abend mit den Schneeschuhen länger als 1 Stunde gewandert.

Harmonische Klangreisen mit Karl Fidler



Eine Reise wert waren die Klangreisen mit Karl Fidler aus St. Ulrich i.M. am 04.02.2011 und 24.03.2011. Nachdem das erste Klangbad für Körper, Geist und Seele am 04. Februar 2011 bei den 23 Teilnehmern so gut angekommen war, gab es gleich Anmeldungen für eine weitere musikalische Reise. Am 24. März konnten dann über 30 Besucher begrüßt werden. Bei der Klangreise liegen die Teilnehmer entspannt auf einer Matte, fühlen und horchen auf ihren Atem und Körper, und versuchen von ihren Gedanken loszulassen und die Schwingungsenergie der Klänge in ihrem Körper wahrzunehmen. Weitere Informationen zur Klangreise erhalten Sie bei Karl Fidler, Tel.: 0676/9626302 Mail: karl.fidler@aon.at

Vortrag „Brust Bewusst – Brustkrebsvorsorge“



Am 25. März 2011 wurde in der Mehrzweckhalle Mollmannsreith gemeinsam mit der Oö. Krebshilfe und der Gesunden Gemeinde Kollerschlag dieser Vortrag angeboten. Referent war Ass. Dr. Johannes Lindorfer. Dem Vortrag folgten ca. 30 Interessierte.

Workout für Bauch, Beine und Po



Von Dienstag, 01.02.2011 bis Donnerstag, 03.03.2011 mit Body- und Vitaltrainer Edi Schinkinger

Mit einem effektiven Training und gezielt ausgewählten Übungen zeigte Body- und Vitaltrainer Edi Schinkinger den 27 Teilnehmer/-innen an 10 Abenden wie ein flacher Bauch und straffe Beine erreicht werden können.

Learning by doing - Es wurde wieder gekocht



chen zu verbessern.

An zwei Abenden lud die Gesunde Gemeinde Oberkappel wieder zum Kochen ins Gasthaus Pröll nach Karlsbach ein.

Griesnockerl- und Schöberlsuppe, Zwiebelrostbraten, Nockerl, Rotkraut, Germteigstriezel, Mohnkronen; Knoblauchcremesuppe, Rindsrouladen, Speckfisolen, Prinzesskartoffeln, Strudel, Haferflockenlaibchen und Rahmgemüse... Zehn Interessierte folgten der Einladung, um ihre Kochkünste unter der Leitung von Diätologin Lydia Wallner aus Pfarrkirchen zu verbessern.

Kräuterführung mit anschließendem Kräuterkochen



Am Freitag, den 17. Juni 2011 lud **Kräuterpädagogin Irmis Kaiser** im Rahmen der Gesunden Gemeinde Oberkappel zur Kräuterführung mit anschließendem Kräuterkochen bei ihr in Osterwasser 7 ein. Gemeinsam haben wir ein herrliches **Wildkräutermenü** gezaubert. Die Teilnehmerinnen waren begeistert, mit welcher Liebe Irmis Kaiser ihr Wissen über die Unkräuter weitergibt und wie harmonisch das Kräuterkochen in ihrem Häuschen in Osterwasser war.

Kinder-Kräuterwanderung /-Kochen



Im Rahmen des Ferienprogrammes wurde eine Kinder-Kräuterwanderung mit anschließendem kochen angeboten. Am Vormittag wurden mit Kräuterpädagogin Irmis Kaiser Kräuter gesammelt und zu Kräuterbutter und Schlangenkräuterbrot verarbeitet anschließend wurde mit den Kindern eine "Glückskräuterkugel" kreiert. Am Nachmittag haben wurden Blumenhüte gebastelt und ebenfalls am offenen Feuer ein Schlangen-Kräuterbrot gebacken. Die Kinder hatten dabei viel Spaß.

Familienradtag am Sonntag, den 18. September 2011



Mit dem Öaab Oberkappel wurde ein Familienradtag veranstaltet. Der jüngste Teilnehmer war 4 Jahre alt. Die Strecke führte von Mollmannsreith nach Lamprechtswiesen bis Fuchsöd und weiter in die Heindlmühle.

Tag des Apfels am 11.11.2011



Gemeinsam mit Ortsbäuerin Sabine Schinkinger verteilte die Gesunde Gemeinde am Tag des Apfels auch heuer wieder frische und gesunde Äpfel an die Kindergarten- und Volksschulkinder sowie an die Bevölkerung. Die Kinder sangen Lieder zum Apfel und erzählten Wissenswertes zum Apfelbaum und zum Apfel, was sehr amüsant war.

"Das Lernen in Bewegung bringen" Ein Vortrag mit Mag. Daniela Lugmayr



Auf Initiative des Kindergartens Oberkappel und mit Unterstützung der „Gesunden Gemeinde“ fand am Donnerstag, den 24. November“ der Vortrag „Das Lernen in Bewegung bringen im Gasthof Süß statt. 30 interessierte Eltern und Pädagoginnen folgten der Einladung. In ihrem Vortrag „Lernen in Bewegung bringen“ betonte Fr. Mag. Lugmayr, dass die Kinder Zeit und Raum brauchen um den natürlichen Bewegungsdrang von Geburt an ausleben zu können, um ihre



körperliche Beweglichkeit und Geschicklichkeit entwickeln zu können. Praktische Übungen lockerten den Vortrag auf.

Vortrag "Entdeckung, Bedeutung und Funktionsweise des Blutkreislaufes" mit Gemeindearzt DDr. Wolfgang Munzinger am 30.11.2011



Im Rahmen des Gesunde Gemeinde Jahresschwerpunktes Herz-Kreislauf-Gesundheit referierte unser Gemeindearzt DDr. Wolfgang Munzinger am 30.11.2011 am Marktgemeindeamt Oberkappel über das Thema Blutkreislauf.

Sehr interessant schilderte Dr. Munzinger das Zusammenspiel von Herz, Lunge Niere, Blut, Venen, Arterien und vielem mehr in unserem Körper. Anhand von Bildern konnte man sich so gut das Wesen und die Funktion des Blutkreislaufes vorstellen. Auch die Erfindung des Blutdruckmessgerätes und Bedeutung der Blutdruckwerte war interessant. Zum Abschluss

gab es für die Besucher Getränke und gesunde Äpfel.

Weitere alljährliche/regelmäßige Aktivitäten:

Nordic-Walking, Lauftreff, Gesunde Schuljause, Verteilung von überschüssigem Obst und Gemüse an Asylwerber, Wassergymnastik, Skigymnastik.

AKL Max Öller bedankt sich herzlich für die rege Mitarbeit und die zahlreiche Teilnahme an den Veranstaltungen im Jahr 2011.