

GESUNDE GEMEINDE OBERKAPPEL

Aktivitäten 2014



Regionalbetreuerin:
Mag. Andrea Schaden

Arbeitskreisleiter: Max Öller
AKL-Stellvertreter: Ernst Schinkinger



Mitarbeiter/-innen im Jahr 2014:

Dipl. Body- & Vitaltrainer Edi Schinkinger, Sandra Neundlinger (Gemeindeamt), Maria Würfl, Kräuterpädagogin Irmi Kaiser, Kindergartenleiterin Renate Peer, Gabi Gierlinger, VSD Marianne Pöschl, Bgm. Karl Kapfer, Vizebgm. Mag. Manuel Krenn, Eva Fenzl, Lucia Peinbauer (Volkshilfe), Elfriede Schwarz und Dr. Viktoria Nader.

Thermenfahrt für Senioren

Am Dienstag, 21. Jänner 2014 veranstaltete die Gesunde Gemeinde Oberkappel eine Thermenfahrt für Senioren nach Bad Füssing. 13 Senioren haben daran teilgenommen.

Mondschein-Schneeschuhwanderung

Im Jänner wurden mit Dipl. Body- & Vitaltrainer Edi Schinkinger Schneeschuhwanderungen im Mondschein angeboten. Von der Gesunden Gemeinde wurden für diese Zwecke sowie für den privaten Ausleih 10 Paar Schneeschuhe angekauft, welche zum Preis von EUR 4,00 ausgeliehen werden können.

Bauch-Beine-Po – Mit Schwung in den Frühling

Wie bereits in den letzten Jahren zeigte Body- und Vitaltrainer Edi Schinkinger den 18 Teilnehmerinnen wie mit einem effektiven Training und gezielt ausgewählten Übungen ein flacher Bauch, straffe Beine und ein knackiger Po erreicht werden können. Vom 28. Jänner bis 27. Februar 2014 wurde an 10 Abenden 2x/Woche fleißig trainiert.

Yoga-Kurs

Vom 06. Februar bis 10. April 2014 fand ein Yoga-Kurs mit dem ausgebildeten Yoga-Trainer Karen Makhmedov statt. 12 Interessierte nahmen daran teil.

Vortrag über Demenz

Am Dienstag, 25. März 2014 luden die Gesunden Gemeinden Oberkappel, Pfarrkirchen und Neustift alle Interessierten zum Vortrag „Belastungen für pflegende Angehörige und Demenz – Problematisches und Hilfestellungen“ ein. Referentin war Mag. Doris Kasberger von der Abteilung Gesundheit des Landes Oberösterreich.

Smovey-Training

Von 11.03. bis 15.04.2014 veranstaltete die Gesunde Gemeinde ein wöchentliches Training mit den sogenannten Smoveys. Jeden Dienstag trafen sich ca. 15 Personen zum gemeinsamen Trainieren mit Frau Bettina Schuster-Irl. Die Trainerin zeigte den Sportbegeisterten, dass der Einsatz mit den grünen Ringen einfach, vielseitig und effektiv ist und nebenbei auch noch richtig viel Spaß macht.

Vortrag zum Thema „Akupunktur“

Am 12. März 2014 lud die Gesunde Gemeinde zu einem Vortrag über Akupunktur in den GH Süss ein. 38 Interessierte besuchten den Vortrag mit Frau Dr. Viktoria Nader.

Klangreise

Am 11. April 2014 hat die Gesunde Gemeinde wieder eine Klangreise mit dem ausgebildeten Klangenergetiker Karl Fidler organisiert. Die Teilnehmer versuchten dabei von ihren Gedanken loszulassen und die Schwingungsenergie der Klänge in ihrem Körper wahrzunehmen. Ziel der Klangreise ist es, innere Blockaden und emotionale Verletzungen aufzulösen und Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie zu bringen.

Seminarreihe „100x gesagt ist 99x zu viel - wie Kommunikation und Konfliktlösung mit Kindern gelingt“

Gemeinsam mit den Kinderfreunden OÖ organisierte die Gesunde Gemeinde vom 02.06. bis 16.06.2014, an insgesamt 3 Abenden, eine Seminarreihe zum Thema „100x gesagt ist 99x zu viel – wie Kommunikation und Konfliktlösung mit Kindern gelingt“. 12 Personen haben die Seminarreihe mit der Referentin Mag. Gabi Rammer besucht.

Nordic Walking von April bis Oktober 2014

Für alle Interessierten 1x/Monat mit Edi Schinkinger.

Gesunde Schuljause in der Volksschule Oberkappel

Regelmäßig wird den Kindern in Zusammenarbeit mit dem Elternverein eine gesunde Schuljause angeboten. Dabei gibt es frisches Obst und Gemüse, Vollkornbrote mit gesunden Aufstrichen, Milch und Milchprodukte, gesunde Säfte und vieles mehr.

Verteilung von überschüssigem Obst und Gemüse an Asylwerber

Wie bereits in den Vorjahren wurde diese Aktion wieder angeboten. Immer wieder werden Äpfel, Nüsse, Zwetschken, je nach Saison im Asylheim abgegeben. Die Bewohner freuen sich sehr über diese gesunden Geschenke.

Stammtisch für pflegende Angehörige

2014 hat man den Treffpunkt des Stammtisches für pflegende Angehörige vom Gasthof Pröll in Karlsbach auf das Feuerwehrhaus in Neustift verlegt, da die Stammtische dort noch anonym gehalten werden können.

Familienradtag am 28. September 2014

Am Sonntag, den 28.09.2014 fand der vierte Familienradtag, veranstaltet mit dem Öaab Oberkappel statt.

21 Teilnehmer, darunter viele Kinder nahmen an der Radtour teil.

Kulinarische Wanderung

Ein großer Erfolg war auch die Kulinarische Wanderung am 26. Oktober 2014. Die Gesunde Gemeinde organisierte diese zusammen mit den Asylwerbern. Ca. 90 Männer, Frauen und Kinder wanderten gemeinsam zum Rannabadeseesee und genossen dabei heimische und internationale Snacks, welche von Mitgliedern der Gesunden Gemeinde und einigen Asylwerbern an mehreren Stationen vorbereitet wurden.

Initiative „Wir machen Meter“

Auch im Jahr 2014 hat sich die Gesunde Gemeinde wieder an der Aktion „Wir machen Meter“ beteiligt. Vom 26. März bis 26. Oktober 2014 wurden wieder fleißig gesunde Meter gesammelt. Erstmals nahmen an der Aktion auch der Kindergarten und die Volksschule teil.

Tag des Apfels am 14. November 2014

Gemeinsam mit der Ortsbäuerin Sabine Schinkinger wurden wieder gesunde Äpfel an die Kindergarten- und Volksschulkinder sowie Raiffeisenbank und Gemeindeamt verteilt.

Abschluss 2014 – Bowling in Wegscheid

AKL Max Öller bedankt sich wieder für die tolle Zusammenarbeit und Unterstützung im Jahr 2014.