

GESUNDE GEMEINDE OBERKAPPEL

Aktivitäten 2012

Neue Regionalbetreuerin:
Mag. Doris Rauch

Arbeitskreisleiter: Max Öller
AKL-Stellvertreter: Ernst Schinkinger

Mitarbeiter/-innen im Jahr 2012:

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

Neues Mitglied im Arbeitskreis: Dr. Viktoria Hofer aus Grettenbach.



Zarte Babymassage mit Hebamme Maria Oberngruber

Von **09. Jänner bis 13. Februar 2012** fand am Marktgemeindeamt ein von der Gesunden Gemeinde organisierter Baby-Massage Kurs statt. Sechs interessierte Mütter nahmen an sechs Montagvormittagen an der sanften Schmetterlings-Babymassage mit Hebamme Maria Oberngruber teil.



Mondschein – Schneeschuhwanderungen

Am **Mittwoch, den 11. Jänner 2012 sowie 08. Februar 2012** wurden mit Dipl. Body-&Vitaltrainer Edi Schinkinger zwei Schneeschuhwanderungen im Mondsee angeboten. Erst im Vorjahr 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 im letzten Jahr zeigte Body- und Vitaltrainer Edi Schinkinger den 25 Teilnehmerinnen wie mit einem effektiven Training und gezielt ausgewählten Übungen ein flacher Bauch, straffe Beine und ein knackiger Po erreicht werden können. Von Februar bis März wurde an 10 Abenden 2x/Woche fleißig trainiert.



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.

Nordic Walking von April bis Oktober 2012

Für alle Interessierten 1x/Monat mit Edi Schinkinger
Für Senioren mit Max Höretseger

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.



SelbA - Selbständig im Alter mit Elisabeth Huber

9 Frauen und 2 Männer haben beim SelbA Training mit Elisabeth Huber der Gesunden Gemeinde Oberkappel teilgenommen. Es wurde getanzt, gelacht, Themen besprochen, zu den Themen gab es Gedächtnisübungen. Der Sitzungssaal am Marktgemeindegamt schaffte eine sehr angenehme Atmosphäre.



Shake & Talk - Alkoholfreie Drinks für unsere Jugendlichen

Der Jugendtreff mit Sebastian Stadler und die Gesunde Gemeinde Oberkappel organisierten eine "Shake & Talk" Workshop für unsere Jugendlichen. Insgesamt 6 Burschen und 5 Mädchen nahmen am **23. Juni 2012** an diesem Cocktailmix-Nachmittag mit Sebastian Rappl vom Institut Suchtprävention teil.



Ferienprogramm 2012

Kräutertag bei Kräuterpädagogin Irmis Kaiser, Juli 2012

Die Kinder konnten sich am Kräutertag mit Irmis Kaiser einige Stunden auf Blumengetränke, Kräuter, Zaubereintopf und märchenhafte Geschichten einlassen.

Indianertag, Juli 2012

In die Welt der Indianer konnten die Kinder mit Kräuterpädagogin Irmis Kaiser eintauchen. Sich verkleiden, sammeln, fühlen, wandern und eine kleine Waldhütte zu bauen stand hier auf dem Programm. Am Abend stärkten sich die kleinen Indianer beim Lagerfeuer mit einer Indianersuppe und liesen den Tag gemütlich ausklingen.



"Wie kocht man einen Frosch?"

Burn-Out Prophylaxe Vortrag der Gesunden Gemeinden Oberkappel und Neustift am 14.09.2012. Etwa 50 Interessierte folgten dem sehr interessanten Vortrag von Burn-Out Prophylaxetrainerin Gisela Steinkogler.



Stammtisch für pflegende Angehörige

Im Jahr 2012 ist die Gemeinde Pfarrkirchen i.M. dem Stammtisch von Oberkappel und Neustift mit DGKS Gerlinde Wintersteiger beigetreten, da einige pflegende Angehörige aus Pfarrkirchen den Stammtisch besuchen.



Familienradtag am 23. September 2012

Bei traumhaftem Wetter fand am Sonntag, den 23.09.2012 der zweite Familienradtag, veranstaltet mit dem Öaab Oberkappel statt.

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



„Kochen wie unsere Urgroßmütter“... Ein Kochabend voller Überraschungen...

Die Gesunde Gemeinde lud zu diesem interessanten Kochabend am 26. September 2012 bei Kräuterpädagogin Irmi Kaiser ein.

Es gab wissenswertes über die Kornelkirschen, Vogelbeeren, Beinwellwurzeln, Schinkenwurz und Löwenzahnwurzeln zu erfahren.



Gemeindegrenzenwandertag am Sonntag, den 07.10.2012

Der geplante Wandertag musste leider aufgrund des Schlechtwetters abgesagt werden.

Tag des Apfel am 09.11.2012

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



Gicht - Eine Krankheit des Wohlstandes?

Über 40 Interessierte folgten dem Vortrag von Dr. Alfred Fegerl am 20.11.2012 im GH Süss.

Projekt Genuss- und Bewegungsentdecker im Kindergarten

In den Jahren 2009 bis 2012 beteiligte sich der Kindergarten unserer Gemeinde am Pilotprojekt „GENUSS- UND BEWEGUNGSENTDECKER - Gesunde Kinder für die Zukunft" der Abteilung Gesundheit des Landes Oberösterreich.

Bei der **Abschlussveranstaltung im Linzer Landhaus am Freitag, den 16. November 2012** wurde unser Kindergarten für diese qualitätsorientierte Arbeit ausgezeichnet.



Abschluss 2012 – Bowling in Wegscheid

AKL Max Öller bedankt sich wieder für die tolle Zusammenarbeit und Unterstützung im Jahr 2012.