

## GESUNDE GEMEINDE OBERKAPPEL

### Aktivitäten 2016



Regionalbetreuerin:  
Mag. Doris Rauch

Arbeitskreisleiter: Max Öller  
AKL-Stellvertreter: Ernst Schinkinger

#### Mitarbeiter/-innen im Jahr 2016:

Dipl. Body- & Vitaltrainer Edi Schinkinger, Sandra Neundlinger (Gemeindeamt), Michaela Pfeil, Kräuterpädagogin Irmi Kaiser, Dr. Viktoria Nader, Natassia Zinöcker, Lucia Peinbauer (Volkshilfe), Gabi Gierlinger, Beate Morawek, Bgm. Karl Kapfer, Vzbgm. Manuel Krenn und Dr. Katharina Fegerl.

### Mondscheinwanderung

Am 20.01. und 22.02.2016 wurden mit Dipl. Body- & Vitaltrainer Edi Schinkinger wieder Wanderungen im Mondschein angeboten. Ca. 10 Personen nahmen jeweils an den Wanderungen teil.

### Säuglings- und Kindernotfallkurs

Am 26.01. und 02.02.2016 fand am Gemeindeamt ein insgesamt 6-stündiger Säuglings- und Kindernotfallkurs, in Kooperation mit dem Roten Kreuz, statt. 20 Personen nahmen daran teil. Gemeinsam mit Notfallsanitäter Harald Schönberger und Notärztin Dr. Viktoria Nader wurden verschiedene Szenarien und die dazugehörigen Erste-Hilfe-Maßnahmen durchbesprochen und dann auch erprobt.



### Vortrag „Glücklich leben – Dein Herz weiß mehr als dein Verstand“

Bei der Gemeinschaftsveranstaltung der Gesunden Gemeinden Oberkappel, Neustift, Pfarrkirchen und Hofkirchen am 19. Februar 2016 in Pfarrkirchen, drehte sich alles um das Thema „Glücklich leben - dein Herz weiß mehr als dein Verstand“. An die 160 Besucher waren aus Nah und Fern gekommen, um den Worten von Glücksforscher Manfred Rauchensteiner zu lauschen. Rauchensteiner verstand es gekonnt, uns mit viel Humor aber auch mit ernsten Worten, dieses Thema näher zu bringen und zu erklären. Er machte uns aufmerksam auf den Zusammenhang zwischen Gedanken und Emotionen, und darauf, wie Glaubenssätze in uns wirken und letztlich Einfluss auf unseren Körper und unsere Gesundheit haben.



### Mobile Bildungsberatung für Frauen

Am 16. März 2016 wurde von den Gesunden Gemeinden Oberkappel, Neustift und Pfarrkirchen eine kostenlose Bildungsberatung mit der Beraterin Andrea Stelzer angeboten. Die Beratung bot Frauen aus Neustift, Pfarrkirchen und Oberkappel die Möglichkeit sich vor Ort über Ausbildungswege, Arbeitssuche, Berufswahl und Finanzierungsschienen zu informieren. 7 Frauen nutzten diese Chance.

### **Brusttastseminar**

Bei der Gemeinschaftsveranstaltung der Gesunden Gemeinden Oberkappel, Neustift, Pfarrkirchen und Hofkirchen am 07. September 2016 konnten die 14 Teilnehmerinnen unter fachlicher Anleitung von Frau Karin Lettner von der Krebshilfe OÖ an einem Brustmodell selber lernen, wie sich Knoten anfühlen und auf welche Punkte es bei der Brust-Selbstuntersuchung noch ankommt.



### **Vortrag „Unsere heimischen Wurzeln – gesunder Wintervorrat und heilende Kräfte für Körper und Seele“**

Am 28. September 2016 erzählte die akademische Expertin für Arznei und Wildpflanzen Irmi Kaiser den 19 Teilnehmern wie man die Kraft der Wurzel für die Gesundheit nutzen und daraus schmackhafte Gerichte zubereiten kann. Weiters erfuhren die Teilnehmer an diesem Abend mehr über unsere heimischen, nicht kultivierten Wurzeln, über ihre vielen Nährstoffe und Kräfte und auch darüber, warum Wurzeln uns wieder vermehrt an unsere „eigenen Wurzeln“ erinnern können.

### **Yoga-Kurs**

Vom 04. Oktober bis 03. November 2016 fand wieder ein Yoga-Kurs mit dem ausgebildeten Yoga-Trainer Karen Makhmedov statt. 12 Personen haben daran teilgenommen.



### **Kulinarische Wanderung mit Asylwerbern**

Ein großer Erfolg war auch wieder die Kulinarische Wanderung am 16. Oktober 2016, welche bereits zum zweiten Mal stattfand. Die Gesunde Gemeinde organisierte diese zusammen mit den Turnerinnen und den Asylwerbern. Ca. 100 Männer, Frauen und Kinder wanderten gemeinsam den Kneippweg entlang und genossen dabei heimische und internationale Snacks, welche von den Turnerinnen und einigen Asylwerbern an mehreren Stationen vorbereitet wurden.



### **Schigymnastik**

Bei der Schigymnastik von 17.10. bis 19.12.2016 wurden mit Dipl. Body- & Vitaltrainer Edi Schinkinger wieder fleißig Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Die Skigymnastik fand immer montags statt und es nahmen jeweils ca. 10 Personen daran teil.

### **Vortrag „Depression – Was steckt dahinter und wie kann ich mich schützen?“**

Bei diesem Vortrag am 03. November 2016 erfuhren die 13 Zuhörer von Mag. Maria Höretseder von Mikado Sarleinsbach mehr zum Thema Depressionen. Anschließend stand die Referentin noch für Fragen zur Verfügung.

### **Tag des Apfels am 11. November 2016**

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



### **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.