

GESUNDE GEMEINDE OBERKAPPEL

Aktivitäten 2015



Regionalbetreuerin:
Mag. Andrea Schaden
und Doris Rauch

Arbeitskreisleiter: Max Öller
AKL-Stellvertreter: Ernst Schinkinger

Mitarbeiter/-innen im Jahr 2015:

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

Mondscheinwanderung

Am 07.01., 04.02. und 04.03.2015 wurden mit Dipl. Body- & Vitaltrainer Edi Schinkinger Wanderungen im Mondschein angeboten. Ca. 20 Personen nahmen jeweils an den Wanderungen teil.

Bauch-Beine-Po – Mit Schwung in den Frühling

Wie bereits in den letzten Jahren zeigte Body- und Vitaltrainer Edi Schinkinger den 12 Teilnehmerinnen wie mit einem effektiven Training und gezielt ausgewählten Übungen ein flacher Bauch, straffe Beine und ein knackiger Po erreicht werden können. Vom 08. Jänner bis 26. Februar 2015 wurde an 10 Abenden fleißig trainiert.

Klangreise

Am 06. Februar 2015 hat die Gesunde Gemeinde wieder eine Klangreise mit dem ausgebildeten Klangenergetiker Karl Fidler organisiert. Die 14 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.



Smovey-Training

Von 10.02. bis 17.03.2015 veranstaltete die Gesunde Gemeinde ein wöchentliches Training mit den sogenannten Smoveys. Jeden Dienstag trafen sich ca. 8 Personen zum gemeinsamen Trainieren. 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.



Thermenfahrt für Senioren

Am Donnerstag, 12. Februar 2015 veranstaltete die Gesunde Gemeinde Oberkappel eine Thermenfahrt für Senioren nach Bad Füssing. 16 Senioren haben daran teilgenommen.

Initiative „Wir machen Meter“

Auch im Jahr 2015 hat sich die Gesunde Gemeinde wieder an der Aktion „Wir machen Meter“ beteiligt. Vom 26. März bis 26. Oktober 2015 wurden wieder fleißig „gesunde Meter“ gesammelt. Insgesamt haben die Gemeindegänger heuer 1.719.700 Meter erreicht.

Vortrag über „Traditionelle Europäische Medizin“

Am Freitag, den 27. März 2015 gab die Referentin Margit Altenhofer im Gasthof Süss anhand eines Vortrages eine Einführung in das alte Wissen der Traditionellen Europäischen Medizin. Dazu gehören einige Behandlungsmethoden der Naturheilkunde, die im europäischen Kulturraum bereits im Mittelalter entstanden sind. 26 Interessierte haben den Vortrag besucht.



Yoga-Kurs

Vom 31. März bis 30. April 2015 fand wieder ein Yoga-Kurs mit dem ausgebildeten Yoga-Trainer Karen Makhmedov statt. 13 Personen haben daran teilgenommen.



Gemeinsame Sternwanderung der Gesunden Gemeinden Oberkappel, Pfarrkirchen, Neustift und Hofkirchen

Bei strahlendem Sonnenschein fand am Sonntag, den 26. April 2015 die gemeinsame Sternwanderung der Gesunden Gemeinden Oberkappel, Pfarrkirchen, Neustift und Hofkirchen statt. Ca. 140 Personen folgten der Einladung zur Auftaktveranstaltung der Aktion „Wir machen Meter“ und marschierten von den jeweiligen Ausgangspunkten zum gemeinsamen Treffpunkt nach Karlsbach. Dort angekommen stärkten sich die fleißigen Wanderer mit Kaffee und Kuchen beim Wirt z'Karlsbach und ließen den schönen Tag gemütlich ausklingen.



Grillkurs für Männer

Unter der Leitung von Erich Hintringer fand am 11. Juli 2015 in Schöffgattern, im Hof von Bürgermeister Karl Kapfer, ein Grillkurs speziell für Männer statt. Um 18.30 Uhr wurde der Grill angeheizt und die 18-köpfige Männerrunde freute sich auf die Zubereitung der kulinarischen Schmankerl. Um 20.00 Uhr gesellten sich dann die Partnerinnen der Teilnehmer dazu, um die von ihren Gatten zubereiteten Leckereien zu probieren und den Abend gemütlich ausklingen zu lassen.



„Mix & Shake“ – Der promillefreie Cocktailworkshop der Barfuss

Am 5. September 2015 um 21.00 Uhr fand für unsere Jugendlichen ein kostenloser Workshop zum mixen von alkoholfreien Cocktails statt. Inhalt des Workshops waren folgende Themen: richtiger Umgang mit Bar-Utensilien, praxisnahe Tipps und Ratschläge für den "perfekten" Cocktail, erstklassige Barfuss-Rezepte, mixen, shaken und verkosten verschiedener Kreationen, jugendgerechte Infomaterialien zum Thema Alkohol.

Familienradtag am 20. September 2015

Am Sonntag, den 20.09.2015 fand der fünfte Familienradtag, veranstaltet mit dem Öaab Oberkappel, statt. 26 Teilnehmer, darunter viele Kinder, nahmen an der Radtour teil.



Vortrag über "Sportliche Betätigung im Alter"

33 Interessierte folgten am Freitag, 9. Oktober 2015 der Einladung zum Vortrag über "Sportliche Betätigung im Alter" im GH Süß. Unsere Gemeindeärztin Dr. Katharina Fegerl informierte die Teilnehmer darüber, dass gezielte Bewegung auch in den späten Lebensjahren dem körperlichen Wohlbefinden ganz erheblich dienen und somit zu einer gesteigerten Lebensqualität führen kann.



Nachmittag zum Thema „Wurzeln und Vogelbeeren“

Zur Verabschiedung des Arbeitskreisleiters Max Öller, der nach achtjähriger Tätigkeit sein Amt zurücklegt, hat die Gesunde Gemeinde einen gemütlichen Nachmittag zum Thema „Wurzeln und Vogelbeeren“ bei der Kräuterpädagogin Irmi Kaiser organisiert. Sie sammelte Vogelbeeren und verschiedenste Wurzeln, welche dann nachmittags von den Teilnehmern verkostet wurden.



Wirbelsäulengymnastik

An der Wirbelsäulengymnastik mit Max Höretseder nahmen in diesem Jahr 5 Personen teil.

Informationsabend zum Thema „Erbrecht, Testament und Patientenverfügung“

Die Gesunden Gemeinden Neustift, Pfarrkirchen und Oberkappel haben als Auftaktveranstaltung für den "Stammtisch für pflegende Angehörige" einen Vortrag mit Dr. Franz Gumpenberger organisiert. 75 Interessierte hörten einen interessanten, abwechslungsreichen und informativen Vortrag.



Tag des Apfels am 13. November 2015

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

Stammtisch für pflegende Angehörige

Da das Angebot heuer nicht sehr gut angenommen wurde, hat der Stammtisch für pflegende Angehörige bis Oktober 2015 pausiert und erst dann wieder begonnen. Die Stammtische sind absolut vertraulich und finden unter der Leitung von DGKS Gerlinde Höfler aus Neustift jeden ersten Donnerstag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr im Feuerwehrhaus Neustift statt.