

## GESUNDE GEMEINDE OBERKAPPEL

### Aktivitäten 2018



Regionalbetreuerin:  
Mag. Doris Rauch



### Mitarbeiter/-innen im Jahr 2018:

Arbeitskreisleiterin Sandra Neußl, Sandra Neundlinger (Gemeindeamt), Dipl. Body- & Vitaltrainer Edi Schinkinger, Lucia Peinbauer (Volkshilfe), Kräuterpädagogin Irmi Kaiser, Viktoria Nader, Natassia Zinöcker, Gabi Gierlinger, Regina Krenn, Bianca Höll, Josef Baumgartner, Bgm. Karl Kapfer, Vzbgm. Manuel Krenn, Michaela Pfeil, Ernst Fischer, Daniela Schwarzbauer, Barbara Munzinger, Daniela Kapfer, Daniela Jell, Elisabeth Eckerstorfer.

### Mondschein-Schneeschuhwanderungen

Am 02.01. und 02.03.2018 wurde mit Dipl. Body- & Vitaltrainer Edi Schinkinger wieder im Mondschein durch den Schnee gewandert.



### „Veränderung, das einzig Stabile“ – Vortrag von Dr. August Höglinger



Bei der Gemeinschaftsveranstaltung der Gesunden Gemeinden Oberkappel, Neustift, Pfarrkirchen und Hofkirchen am 19. Jänner 2018 im GH Froschauer in Hofkirchen erläuterte Dr. August Höglinger in gewohnter professioneller und mitreißender Art, wie wir uns selber leichter verändern und die dabei auftretenden Widerstände und Unsicherheiten abbauen können. 65 Besucher waren gekommen, um den Worten von Dr. Höglinger zu lauschen.

### Vortrag „Wer fürchtet sich vor Lebensmittelzusatzstoffen?“

Am 17.10.2018 luden die Gesunden Gemeinden Oberkappel, Pfarrkirchen, Hofkirchen und Neustift zum Vortrag "Wer fürchtet sich vor Lebensmittelzusatzstoffen?" nach Karlsbach ins GH Pröll ein. Die Gastrosophin Frau Rosemarie Haider aus Rohrbach, führte uns ein in die Welt der Zusatzstoffe. Es wurde begutachtet, geschnuppert, geschmeckt und gesehen und Erstaunliches zu Tage gebracht. "Brauchen wir all diese Zusatzstoffe, gibt es Alternativen dazu, und tun sie unserem Körper nicht gut?" Diese und noch viele Fragen mehr wurden besprochen. 15 Interessierte nahmen an der Veranstaltung teil.



## Schigymnastik

Bei der Schigymnastik in Oberkappel und Mollmannsreith wurden mit Dipl. Body- & Vitaltrainer Edi Schinkinger von Oktober bis Dezember wieder fleißig Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. 18 Personen nahmen am Training in Oberkappel teil, 13 in Mollmannsreith.



## Tag des Apfels am 09. November 2018

Wie schon in den vergangenen Jahren wurden auch heuer wieder gesunde Äpfel im Kindergarten, in der Volksschule, sowie an die Raiffeisenbank, an den Gemeindefarmer und ans Marktgemeindeamt verteilt.

## Kostenlose Bildungsberatung für Frauen

Am 12. November 2018 wurde gemeinsam mit den Gesunden Gemeinden Neustift, Pfarrkirchen und Hofkirchen eine kostenlose Bildungsberatung mit der Beraterin Andrea Stelzer vom ALOM FrauenTrainingsZentrum angeboten. Die Beratung bot Frauen aus Neustift, Pfarrkirchen, Hofkirchen und Oberkappel die Möglichkeit sich vor Ort über Ausbildungswege, Arbeitssuche, Berufswahl und Finanzierungsschienen zu informieren. 4 Frauen nutzten dieses Angebot.

## 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.