

Gesunde Gemeinde / Soziales

Protokoll der 16. Sitzung



1. Februar 2018, Beginn 19.00 Uhr

Teilnehmer: Vizebgm. Leopold Kitir, Lisa Binderlehner, Andrea Lehner-Fally, Paula und Josef Kindshofer, Irene Hager, Heidi Rötzer, Jenny Kellner, Ingrid Weber; zu Beginn der Veranstaltung: Sabine Wiedermann (SUMA-Trainerin)

Entschuldigt: Ulrike Moser-Wallauch, Elfi Pachner, Petra Fellner, Karin Kriegler

Tagesordnung:

1) Begrüßung und Kurzbericht über die vergangenen Herbstprojekte 2017

AK-Leiterin Andrea Lehner-Fally begrüßt die Anwesenden und berichtet kurz über die durchgeführten Herbst-Projekte:

- VorsorgeAktiv mit zwei Gruppen endete im September.
- Der hochinteressante Wettervortrag mit Christa Kummer fand am 28.9. im GH Haselbauer statt.
- Der Familienwandertag „Wandern mit Andern“ gemeinsam mit dem Sportverein wurde vom 24.9. auf Anfang Oktober verschoben. Leider war auch an diesem Sonntag das Wetter sehr verregnet.
- Lisa startete Outdoorspiele bzw. Waldspiele mit Kindern an einzelnen Tagen im Herbst/Winter.
- Im Oktober fand eine Schnupperwoche statt, die es den Niederleisern ermöglichen sollte, an den laufenden Gruppen teilzunehmen. Der Zulauf war nicht allzu groß, trotzdem möchten wir diese Schnupperwoche als Fixpunkt jährlich beibehalten. Zumindest bei Joga und Inges Fitnessstunden gab es einige Neulinge.
- Gerti Sagner organisierte Mitte November gemeinsam mit der Gesunden Gemeinde einen 1. Hilfskurs für Kinder – kostenlos und sehr spannend und lehrreich gestaltet war dies ein toller Kursnachmittag!
- Die Gesunde Gemeinde bedankte sich bei den Leitern der laufenden Projekte mit einer Förderung in Höhe von Euro 70,00 zur freien Verwendung!

2) Vorstellung des Projekts SUMA von Sabine Wiedermann, Karnabrunn

Sabine Wiedermann aus Karnabrunn stellt ihre Kursreihe SUMA (Sozialer Umgang mit Anderen) für Kinder vor. Sie übergibt uns Flyer, welche wir in Absprache mit Fr. Gruber an der VS Niederleis austeilen können, um Interessierten einen anschließenden 5teiligen Kurs zu je 1,5 Stunden anbieten zu können. In diesen Kursen soll das Selbstbewusstsein der Kinder gestärkt werden, sowie in Rollenspielen verschiedene Alltagssituationen oder sicherheitsgefährdende Momente durchgespielt werden (zB wenn Fremde Kinder vor der Schule ansprechen).

Sabine Wiedermann bietet auch Selbstverteidigungskurse an – gerne können wir dazu einen Schnupperkurs abhalten (viell. im Herbst?).

Andrea wird mit Frau Gruber Kontakt aufnehmen, ob die Flyer über die Schule ausgeteilt werden dürfen. Anhand der Rückmeldungen wird entschieden, ob noch im Frühjahr ein SUMA-Kurs stattfindet (ca 6-12 Kinder im Alter von 6-10 Jahren können teilnehmen).

3) Laufende Gruppen (Kreistanzen, Fitness mit Inge, Joga, Mama-Baby-Treff, Kinderturnen)

Das Kreistanzen „ruht“ aufgrund Ulrikes Operation derzeit. Es ist nicht angedacht, diesen Kurs zu ersetzen – es wäre schön, wenn sich Ulrike gut erholt und den Kurs weiterleiten möchte.

Inge hält ihre Fitnessstunden am Dienstag von 19.00-20.30 ab (Starke Mitte / Gesunder Rücken oder MixFit), zusätzlich gibt es am Freitag zur selben Zeit ein – recht anspruchsvolles – Zirkeltraining.

Bei Joga gibt es einige Neuzugänge, derzeit sind regelmäßig ca 6-8 Teilnehmer (Kurse sind Mittwoch am Abend).

Miriam Cihak wird den Mama-Baby-Treff zumindest bis zum Frühjahr weiterführen – es gibt auch einige neue Leute, auch aus anderen Orten. Allerdings fand ein Wechsel des Wochentags von Dienstag auf NEU! – Montag statt (Uhrzeit bleibt mit 9.30 gleich)

Das Kinderturnen findet wie gewohnt Dienstag Nachmittag in mehreren Gruppen statt. Für die größeren Kinder gibt es 14tägig am Montag die Geländespiele im Freien. Es ist geplant, einmal gemeinsam mit dem Tischtennisverein zu spielen, damit die Kinder in diese Sportart schnuppern können.

4) VorsorgeAktiv – Infoabend am 1. März!

Aufgrund einiger Anfragen findet am 1. März wieder ein Infoabend für VorsorgeAktiv statt. Bitte unbedingt bewerben und weitersagen! Finden sich genügend Interessierte, kann ab ca. Anfang April wieder ein Kurs in Niederleis starten.

Plakate werden an die Anwesenden verteilt mit der Bitte um Aushang in Niederleiser Geschäften / öffentlichen Orten.

5) Sammeln von Veranstaltungen für das Jahr 2018

In einer offenen Runde besprechen wir, welche Veranstaltungen wir heuer durchführen möchten. Folgende Fixtermine sind dabei beschlossen worden:

März	Infoabend Vorsorgeaktiv, 1.3.
April	Ernährungsvortrag mit Jenny Kellner (Thema: Ernähr.mythen) (heuer wird dadurch KEIN Kochkurs stattfinden)
April/Mai	SUMA-Kurs f. 6-10 jährige Kinder (Soz. Umgang fördern)
Mai	Demenzvortrag v. Sarka Lahner, Validationstrainerin (17. Od. 24.5.); diese Idee stammt DIREKT aus der Bevölkerung und wird daher unbedingt aufgegriffen!)
Juni	Draisinenradeln, organisiert v. Fam. Kindshofer, 8.6. 16.00 Uhr, Ersatztermin 15.6. SOMMERPAUSE
Sept.	Kinder-Kochworkshop mit Jenny Kellner zu saisonalen Produkten, 26. u 27.9. v. 16.00-18.00 mit max. 8 Kindern u 2-3 Eltern
Sept.	Wandern mit Andern – Familienwandertag mit Sportverein organisiert – 30.9.
Okt.	LIMA (Lebensqualität im Alter) – Schnuppertag für die Generation 55+; ev. anschließender Kurs
Okt.	SCHNUPPERWOCHE bei den laufenden Kursen
Winter	Vortrag oder Workshop zum Thema Mentale Gesundheit - dieser Punkt wurde noch nicht fixiert

Ev. könnte man 2018 auch einen Selbstverteidigungs-Schnupperabend veranstalten.
Es wäre auch möglich, mit Frau oder Herrn Dr. Hahn wieder einen Vortrag zu veranstalten (zB Thema Atmung?).

Andrea spricht auch eine sehr neue Sportart an: Kangoo Jumps Power – laut Inge Weber ist es hier aber schwer, eine Schnupperstunde abzuhalten. Außerdem wäre diese Sportart eher nur für jüngere und sehr sportliche Menschen geeignet.

6) Weitere Infos von Elfi Pachner / TutGut

Es ist eine gute Idee, öfters auf www.noetutgut.at nachzusehen, welche aktuellen Angebote und Infos es gibt. Dort kann man sich auch ein Rezeptbuch und Broschüren zum Thema „Gesund bewirten“ und „Klima und Gesundheit“ downloaden bzw. bestellen.

Die NÖGKK bietet auch einiges im Gesundheitsbereich an: zB „Rauchfrei in 5 Wochen“ (ein beinahe kostenloses Gruppenentwöhnungsprogramm mit 6 Sitzungen), Vorträge zum Thema „PowerPausen“ und „Deepwork“ uvm.

Leider wird es den Wettbewerb NÖ-Challenge höchstwahrscheinlich nicht mehr geben, da es sehr viele Beschwerden zu der Software gegeben hat.

Interessierte können nach wie vor kostenlos an einem der Workshops (Moderation oder Projektmanagement) teilnehmen – bitte bei Andrea melden, wenn jemand mitmachen möchte. Termine gibt es noch im April, Juni und Sept./Okt.

Herzlichen Dank allen Teilnehmern für die sehr kurzweilige und konstruktive Sitzung, bei der ein sehr umfangreiches und spannendes Jahresprogramm entworfen wurde!

Sitzungsende: ca. 21.00 Uhr

Nächster Sitzungstermin: Do, 21. Juni 2018

Bitte Ideen für den Herbst und Winter 2018/19 überlegen☺

Wenn ihr Ideen oder Vorschläge aus der Bevölkerung hört – bitte merken und mitteilen!