

# Gesunde Gemeinde / Soziales

## Protokoll der 18. Sitzung



**20. September 2018, Beginn 19.00 Uhr**

---

Teilnehmer: Vizebgm. Leopold Kitir, Andrea Lehner-Fally, Paula und Josef Kindshofer, Irene Hager, Jenny Kellner (kam später), Elfi Pachner, Ingrid Vogelsang, Doris Stehr, Petra Fellner, Petra Kandler, Inge Weber, Bgm. Leopold Rötzer

Entschuldigt: Ulrike Moser-Wallauch, Lisa Binderlehner, Heidi Rötzer, Manfred Cihak, Miriam Cihak

### Tagesordnung:

#### 1) Geplantes Herbst-/Winterprogramm 2018/19

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

- Der vom Sportverein organisierte Wandertag am 23. September wird diesmal ohne Spiele durch die Gesunde Gemeinde stattfinden. Lisa Binderlehner ist ja bereits in Babypause und Kerstin Palata hat an diesem Termin leider nicht Zeit.
- Die Kinderkochkurse mit Jenny Kellner werden am 26. u. 27.9. v. 16.00-18.00 Uhr mit je 7 Kindern stattfinden.
- VorsorgeAktiv wird nun fix ab 1. Oktober mit mind. 8 Teilnehmern starten! Termine: Jeden Montag von 18-21.00 Uhr. Elke Springer und Andrea freuen sich sehr, dass der Kurs zustande kommt – immerhin sind ja einige schon seit dem Frühjahr auf der Warteliste. Andrea wird noch offiziell um Raumreservierung bei der Gemeinde anfragen.
- Im Oktober soll wieder wie in den Vorjahren eine Schnupperwoche bei den laufenden Aktivitäten stattfinden – dazu wird Andrea an Leopold Kitir noch Texte mailen, außerdem holt sie noch das Einverständnis aller Kursleiter ein. In der Sitzung wird als Schnupperwoche jene ab dem 8.10. festgelegt.
- Nach dem erfolgreichen LIMA-Schnuppertag im Juni möchten wir ab ca. November für alle ab 55+ einen ca 8-10teiligen Kurs anbieten. Irene Hager wird die Anmeldungen entgegennehmen, danach wird der Kursleiter mit den Interessenten einen fixen Termin und Raum vereinbaren. Der Kurs soll ebenfalls in der Ende September erscheinenden Gemeindeaussendung beworben werden. Andrea wird an Leopold einen Text dazu schicken.
- Am 14. November findet mit Sabine Edinger im GH Haselbauer um 19.00 Uhr der Vortrag „ICH – einmal anders“ zur mentalen Gesundheit statt. Hier werden die Zuhörer Tipps erhalten, sich selbst wichtig zu nehmen und Zeit und Pausen für sich zu gestalten.

#### 2) Laufende Gruppen (Fitness mit Inge, Joga, Mama-Baby-Treff, Kinderturnen, Wald- und Outdoorspiele)

Inge hält ihre Fitnessstunden am Dienstag von 19.00-20.30 ab (ab Herbst: Rückenfit und Effektive Muskeldehnung oder MixFit im wöchentlichen Wechsel), zusätzlich gibt es am Freitag zur selben Zeit ein – recht anspruchsvolles – Zirkeltraining mit Faszienübungen. Bei

Joga gibt es einige Neuzugänge, derzeit sind regelmäßig ca 3-10 Teilnehmer (Kurse sind Mittwoch am Abend).

Miriam Cihak führt den Mama-Baby-Treff sehr erfolgreich weiter – es gibt zu den Ortsansässigen auch einige Mamis rund um Niederleis, die gerne kommen. Miriam plant sich demnächst immer mehr zurückzuziehen. Es gibt schon eine Interessentin, die die Std. voraussichtlich weiterführen wird – Miriam führt schon immer wieder mit ihr gemeinsam die Std. durch. Die Treffen finden jeden zweiten Dienstagvormittag statt.

Das Kinderturnen startet ab Oktober – leider waren beim Schnuppertermin am 18.9. nicht viele Kinder anwesend, wobei auch etliche krank waren. Daher wird das Kinderturnen nur mit einer Gruppe am Dienstag um 16.00 Uhr stattfinden – mit Monique Danecek und Helferin Petra Fellner. Das Outdoorturnen und die Waldpädagogischen Veranstaltungen von Lisa Binderlehner ruhen erstmal – Lisa ist ja in Babypause.

### **3) Weitere Infos von Elfi Pachner / TutGut**

Elfi lädt wieder herzlich zum Gesunden Gemeindetag am 20.11. nach Grafenegg ein – zum Informationsaustausch gibt es dort auch kulinarische Köstlichkeiten sowie ein Improvisationstheater, außerdem die Verleihung diverser Plaketten der Gesunden Gemeinden. Die Anmeldung führt bitte jeder selbst über die Homepage (siehe TutGut) durch! Aufgrund des strengeren Datenschutzgesetzes gibt es ab sofort keine Bestelllisten mehr – wenn jemand etw. (zB Babykochbücher usw) bestellen möchte, bitte dies selbst tun.

Heuer gibt es keinen neuen Jahresbericht der Gesunden Gemeinden – allerdings wird wieder eine Statistik per Mail erhoben, wieviele Teilnehmer 2018 in den Projekten der Ges. Gemeinden aktiv waren.

Neu ist das Netzwerk „Gesund im Kindergarten“ – Elfi bittet Andrea,, nach Mailzusendung mit dem Anmeldeformular zum Info-Netzwerk zur Kindergartenleitung zu gehen und persönlich die Teilnahme daran zu empfehlen.

Die Grundzertifizierung der Gesunden Gemeinde soll nun bereits alle drei statt sechs Jahre erneuert werden. Dazu soll Elfi an zwei Arbeitskreissitzungen im Jahr teilnehmen – was bei uns in Niederleis kein Problem sein wird.

Die Plakette ist ebenfalls alle drei Jahre zu erneuern – dazu ist die Teilnahme an den Workshops nötig, für uns besteht derzeit allerdings kein Handlungsbedarf. Trotzdem kann bereits jetzt schon an den Workshops gerne teilgenommen werden!

Im Bereich der Mentalen Gesundheit wird es die bewährten vier Themen (von denen wir eines am 14.11. hören) weiterhin geben.

Elfi weist auch auf die lehrreichen Veranstaltungen der NÖGKK hin und empfiehlt uns, zB einmal jemanden zum Thema „Suchtprävention“ oder „Rettungshunde“ einzuladen.

### **4) Sammeln von Veranstaltungen für das Frühjahr 2019**

Jenny Kellner kommt wie angekündigt zur Sitzung nach und erzählt noch ausführlich über die geplanten Kochworkshops. Die leckeren Rezepte zu den Aufstrichen, Palatschinken und Kürbisnockerl versprechen einen spannenden Kinder-Kochkurs!

Beim anschließenden Brainstorming zu möglichen Aktivitäten für 2019 kommen wir auf folgende Ergebnisse:

- Termin „Vorstellung von Rettungshunden“ wäre ev. interessant
- Gesundheitstag – heuer noch nicht! Erst in späteren Jahren
- Kochkurs mit Jenny ca April von 18.00-21.30 – gilt als fix! Andrea und Jenny werden die Planung und Ausschreibung vornehmen
- Vortrag mit Dr. Hahn – zB zum Thema Diabetes oder Burnout? – Hier einigt man sich darauf, Dr. Hahn anzusprechen und mit seiner Zusage wäre unser Wunsch ein

gemeinsamer Vortrag mit Jenny Kellner zum Thema „Diabetes“ – Fakten, Vorbeugung, usw. – zB im März?

- Das sehr beliebte Draisinenradeln gilt als Fixpunkt im Juni und soll natürlich wieder stattfinden – Fam. Kindshofer wird wieder die Organisation übernehmen, vielen Dank!
- Es gibt auch die Möglichkeit eines Augentrainings als Vortrag oder Workshop – nähere Infos dazu könnte uns Elfi Pachner geben.

Bis zur nächsten Sitzung werden einige besprochene Ideen ausgearbeitet. Weitere Ideen und Pläne für Frühjahr und Sommer könnt ihr gerne beim nächsten Termin vorbringen.

**Sitzungsende: ca. 20.30 Uhr**

## **Nächster Sitzungstermin – bitte VORMERKEN!!**

**Do, 21. Februar 2019, 19.00 Gemeindesaal**

Bitte Ideen für 2019 überlegen☺

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

Vielen Dank allen Kursleitern, Organisatoren und natürlich auch den Teilnehmern!

**Es ist schön, mit euch allen zusammenzuarbeiten☺**