

Protokoll der „Ideenwerkstatt“ der Gesunden Gemeinde am Mittwoch, 4.2.2015



Beginn: 19.30 Uhr

Ende: 21.30 Uhr

Ort: Sitzungssaal der Marktgemeinde Echtsenbach

Teilnehmer: laut Anwesenheitsliste

AL Maria Kletzl eröffnet die Informationsveranstaltung und begrüßt alle anwesenden Teilnehmer, darunter unsere Regionalbetreuerin Elisabeth Kramreiter.

1. Rückblick über vergangene Veranstaltungen

Informationsabend „Impuls – Strömen“ am 28. Jänner 2015

Am 28. Jänner 2015 lud die „Gesunde Gemeinde Echtsenbach“ zu einem Informationsabend zum Thema „Impuls-Strömen“ in den Gemeindegemeinschaftssaal ein. Die Referentin Sonja Rauscher erklärte den zahlreichen Besuchern was „Strömen“ bedeutet und wie es angewendet wird.

Einige Teilnehmer am Informationsabend zeigten Interesse an einem Basiskurs. Deshalb wurde beschlossen 2 Basiskurse unter der Leitung von Frau Sonja Rauscher in Echtsenbach anzubieten.

2. Mögliche Aktivitäten

Elisabeth Kramreiter stellt in den Bereichen Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit, Natur und Umwelt und Vorsorge unterschiedliche Angebote der Initiative „Tut gut!“ vor:

- Die **Energie- und Umweltagentur** Niederösterreich bietet zahlreiche Vorträge und Workshops zu unterschiedlichsten Themen an.
- **Vortragsangebot** „Mentale Gesundheit“ in „Gesunden Gemeinden“ 2015; Ein Vortrag aus der Angebotsreihe wird mit 80 % seitens der Initiative „Tut gut!“ gefördert.
- **VORSORGEaktiv** ist ein Programm zur nachhaltigen Lebensstiländerung bei dem Personen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen über einen Zeitraum von sechs bis neun Monaten betreut werden. Die Teilnehmer werden dabei von einem interdisziplinären Team bestehend aus ÄrztInnen, SportwissenschaftlerInnen und PhysiotherapeutInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen und DiätologInnen und Klinischen-GesundheitspsychologInnen unterstützt, ihren Lebensstil zu ändern.
- **Gesunder Kindergarten:** Das Projekt wird als gesundheitsfördernde Maßnahme mit den Schwerpunkten Bewegung und Ernährung im Kindergarten verstanden.
- **„tut gut“ – Wanderwege:** verantwortlich dafür ist Frau Erika Loichtl
- **„tut gut“ – Schrittweg:** Im Rahmen der Kampagne "Los geht's! Jeder Schritt tut gut" der Initiative »Tut gut!« können "Gesunde Gemeinden" in Niederösterreich »tut gut«-Schrittweg eröffnen. Es soll so für die BewohnerInnen eine ansprechende Möglichkeit geschaffen werden, das

persönliche Schrittekonto - durch den »tut gut«-Schrittweg - unkompliziert und schnell zu erhöhen. Verantwortlich dafür ist Frau Franziska Reichenauer.

- **Kochkurse** zum Thema gesunde Ernährung

3. Geplante Aktivitäten für Frühjahr/Sommer 2015

Vortrag von Dr. Manfred Greisinger

Sonja Traxler-Weidenauer hat mit Dr. Manfred Greisinger betreffend eines Vortrages im CAFEimpuls bereits Kontakt aufgenommen. Sobald ein Termin fixiert ist teilt sie diesen mit.

Der Vortrag kann durch die Initiative „Tut gut!“ gefördert werden.

Kräuterwanderung

Mit Herrn Markus Dürnberger wurde bereits Kontakt betreffend einer Kräuterwanderung aufgenommen. Die Kosten würden sich auf € 135,-- belaufen (inkl. Fahrtkosten und Skriptum für die Teilnehmer).

Angeblich bietet auch Frau Eunike Grahofer aus Waidhofen/Thaya (www.danuspirit.at) Kräuterwanderungen an.

Wir werden die Kräuterwanderung mit Herrn Dürnberger durchführen. Dazu soll mit diesem nun ein Termin vereinbart werden.

Die Kosten für die Kräuterwanderung können durch die Initiative „Tut gut!“ gefördert werden.

„Tut gut“-Schrittweg

Vom Gemeindeamt zur Freizeitanlage (Beach Pub) soll ein Schrittweg eröffnet werden.

Es soll einzelne Stationen (Hinweistafeln) geben mit Informationen, Tipps bzw. Anregungen für Bewegung, mentale Gesundheit usw.

Die Energiekreise in der Freizeitanlage sollen in den Schrittweg eingebunden werden.

Seitens der Initiative „Tut gut!“ erhalten wir eine Einstiegstafel samt Halterung sowie 10 Richtungspfeile kostenlos. Für weitere Tafeln gibt es eventuell eine einmalige Förderung.

4. Nächste Schritte und Termine

Impuls-Strömen Basiskurse

Es werden 2 Impuls-Strömen Basiskurse in Echtsenbach angeboten. Die Kosten für einen Basiskurs betragen € 190,-- pro Teilnehmer.

1. Basiskurs:

24. und 25. Februar sowie 3. und 4. März 2015 jeweils um 18.30 Uhr

2. Basiskurs:

16., 17., 23. Und 24. März 2015 jeweils um 18.30 Uhr

Smovey-Training

Am 23. Februar 2015 startet unter der Leitung von Herta Steindl das nächste Smovey-Training im CAFEimPuls. Dabei handelt es sich wieder um ein wöchentliches Training (8 Einheiten zu je 60 Minuten).

Gesunde und sichere Internetnutzung

Am 23. Februar 2015, um 19.00 Uhr, hält Frau Mag. Elke Prochazka zu diesem Thema einen Vortrag im Gemeindegemeinschaftssaal Eichenbach. Veranstalter: NÖGKK

„Tut gut“-Schrittweg

- Kontakt mit Frau Franziska Reichenauer von der Initiative „Tut gut!“ aufnehmen.
- Ideen sammeln für die einzelnen Stationen entlang des Schrittweges
- „Tut gut!“-Schrittweg in anderen Gesunden Gemeinden anschauen

Ideenwerkstatt

In der letzten Aprilwoche soll die nächste Ideenwerkstatt stattfinden. Der genaue Termin wird noch bekanntgegeben und die gesamte Bevölkerung wird dazu eingeladen.

5. Sonstiges

- Doris Weiß würde im Herbst eventuell ein Kinderturnen anbieten.
- Es besteht Interesse an einem Vortrag/Workshop von Christine Hackl. Dieser soll eventuell für Herbst geplant werden. Elisabeth Kramreiter empfiehlt uns bereits jetzt mit Christine Hackl betreffend eines Termines Kontakt aufzunehmen.