

GESUNDE GEMEINDE ALTENFELDEN



EINLADUNG zum

Kabarett **“G`SUNDHEIT”**

Samstag 6.März 2010 - 20.00 Uhr
im Pfarrsaal Altenfelden

Kabarettist : Ingo Vogl aus Salzburg

Er wird uns jede Menge an Eigenheiten der jetzigen „Lust-Gesellschaft“ vor Augen führen und dies mit Humor und Witz als „Kleines Wochenendpaket“ näherbringen.

Das Kabarettprogramm regt zum Lachen an, gibt Tipps für gesündere Zukunft und senkt möglicherweise auch den Blutdruck, schon allein weil man vergessen hat, daran zu denken.

Für Wirkung und Nebenwirkungen sichern Sie sich Karten und besuchen Sie unsere Veranstaltung auch mit Ihren Freunden.

<u>Eintritt:</u>	Erwachsene	€ 9,00
	Schüler bis 15 Jahre	€ 7,00

Kartenvorverkauf bei der Raiffeisenbank Altenfelden möglich!

**Auf Ihr Kommen freuen sich die Gesunde Gemeinde Altenfelden
und der Kulturausschuss**



**GESUNDE GEMEINDE
ALTENFELDEN informiert:
Programm 2010**



**„OSTEOPOROSE –
Wie baue ich brüchigen Knochen vor?“**
Vortrag mit Dr. Franz Burghuber, prakt. Arzt

*Am Dienstag, 9. März 2010 um 20 Uhr im
Pfarrsaal, Altenfelden, Eintritt: € 3,--
VA: Gesunde Gemeinde gemeinsam mit
Stammtisch für pflegende Angehörige*

Seniorengesundheit - Bewegung macht Freude

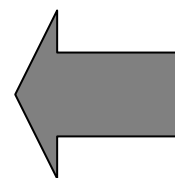
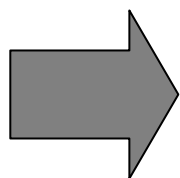
Sesseltturnen für ältere Menschen

Dieser Kurs ist für Senioren/Innen gedacht, um selbst zu erfahren wie wichtig Kommunikation und gemeinsame Übungen sind, damit die Lebensfreude und Lebensqualität bis ins hohe Alter gegeben ist.

- Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Koordinationstraining
- Mobilisations-, Reaktions- und Kräftigungsübungen
- Miteinander reden und lachen
- Atemtechniken und Entspannungsübungen

Jeder Mensch wird durch seine Lebensweise, Erfahrungen und Krankheiten geprägt und ist auf seine Weise einzigartig. Um diese Einzigartigkeit zu erhalten werde ich meine Arbeitsweise den Teilnehmerinnen und Teilnehmern anpassen.

**Kursbeginn: Dienstag, 09. März 2010
Von 9:00 bis 10:30 im Pfarrhof Altenfelden
Bitte um Anmeldung unter: 0676/6067113
Auf Euer Kommen freut sich Doris Lehner
(Dipl. Seniorengesundheitstrainerin)**



Selbstverteidigungskurs

Am **19. und 26. März 2010** wird im Turnsaal der VS Altenfelden ein Selbstverteidigungskurs veranstaltet. Beginn jeweils um 18 Uhr (Dauer ca. 2 Std.), € 6,-- für beide Termine.

Erlernen der Abwehr- und Befreiungstechniken, Handling mit Pfefferspray, richtiges Reagieren in Gefahrensituationen,... werden von Walter und Albert Hochholdinger den TeilnehmerInnen gezeigt.

Alle interessierten junge Mädchen und Frauen sollen sich am Gemeindeamt bis Dienstag, 16. März anmelden unter der Tel-Nr. 5555-14 (Fr. Pühringer) od. per Mail unter monika.puehringer@altenfelden.at

28. März 2010 - Palmsonntag **Tag der gesunden Küche in Altenfelden**

Am Palmsonntag veranstaltet die Gesunde Gemeinde Altenfelden wieder mit ihren Wirten einen Tag der gesunden Küche. Kinder erhalten als Begrüßung natürlich wieder ein kleines Glas frisch gepressten Fruchtsaft!

TANZKURS für Anfänger und Fortgeschrittene

Alle die Spass am Tanzen haben, können die Grundschrirte im Anfängerkurs erlernen oder den Aufbaukurs für Fortgeschrittene besuchen.

Anfängerkurs: Beginn am **27. Februar 2010**, Uhrzeit: **17 – 19 Uhr**
8 Abende, € 35,--, im Pfarrsaal Altenfelden

Fortgeschrittene: Beginn am **27. Februar 2010**, Uhrzeit: **19 – 21 Uhr**
8 Abende, € 35,--, im Pfarrsaal Altenfelden

Erfahrene Tanzlehrer zeigen die Grundschrirte mit den dazugehörigen Figuren und den Fortgeschrittenen werden sie Neues lehren!

Anmeldungen: am Gemeindeamt Altenfelden bei Fr. Pühringer Tel. 5555-14 od. per Mail unter monika.puehringer@altenfelden.at

JAHRESSCHWERPUNKT „Suchtprävention“:

z.B.: NIKOTINSUCHT:

Wenn der Tabak glimmt, wird das Nikotin im Tabakrauch freigesetzt. Gebunden an die winzigen Teerteilchen im Rauch gelangt es in die Lunge und von dort ins Blut. Bei Kau- und Schnupftabak erfolgt die Aufnahme über die Schleimhaut von Nase oder Mund. Da Nikotin die Eigenschaft besitzt, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden, die viele andere Giftstoffe stoppen kann, erreichen die Nikotinmoleküle schon sieben Sekunden später das Gehirn, heften sich dort an die Nervenzellen und beeinflussen deren Aktivität. Das lässt sich mit modernen Verfahren sogar auf dem Bildschirm verfolgen!

Nikotin / Tabak – eine legale Droge



Nikotin ist der Hauptwirkstoff von Tabak und wird meist in Form von getrockneten, fermentierten Tabakblättern konsumiert. Nikotin ist eines der am stärksten bekannten Gifte und macht in hohem Maße psychisch abhängig.

Die körperliche Abhängigkeit ist gering und äußert sich meistens mit einem leichten Unwohlsein am Morgen, das nach der ersten Zigarette wieder verschwindet. Reines Nikotin kann, wenn es geschluckt wird, innerhalb von Minuten töten!

Aufnahme / Wirkungsdauer

Geraucht (Zigaretten, Zigarre, Pfeife), geschnupft (Schnupftabak) oder gekaut (Kautabak). Der Rauch des Nikotins/Tabaks wird direkt im Mund aufgenommen. Da dieser Rauch alkalisch ist, löst sich das Nikotin sofort im Speichel auf und gelangt von da über den Blutkreislauf in das Gehirn. Die Wirkung von Nikotin hält nur wenige Minuten an. Nikotin erhöht die Wachheit, hebt leicht die Stimmung und unterdrückt das Hungergefühl leicht.

Wirkungen / Risiken: Schwindel, Übelkeit, Harndrang, Magenbeschwerden.

Langzeitfolgen: Erhöhtes Krebsrisiko (Raucherlunge, Raucherbein), schwere Schädigungen der Atemwege (beispielsweise Asthma), der Lunge und der Herzgefäße.

(Quelle: Homepage der Pro Mente OÖ)

Im nächsten Infoblatt der Gemeinde wird über das Wasserpfeifenrauchen (sog. Shishas) und deren Folgen und Auswirkungen berichtet!

BITTE VORMERKEN:

Mit der Sportunion wird zum Schulschluss wieder der beliebte **Sporttag** mit den Volksschülern veranstaltet; im Herbst ein **Männerturnen** und ein **Vortrag zur Suchtprävention** für Jugendliche und auch für Erwachsene (Näheres wird noch rechtzeitig in einem Infoblatt ausgeschrieben)!

Wer interessiert sich für die Ausbildung zum Babysitter?? Wer braucht einen Babysitter?? Bitte am Gemeindeamt melden!

*f.d.Inhalt verantwortlich: Gesunde Gemeinde-Team mit Bürgermeister
Trautendorfer Franz und AK-Leiterin Prectl Martha*