

GESUNDE-GEMEINDE ALTENFELDEN



HERBSTPROGRAMM 2011

EINLADUNG zum VORTRAG



„Wildkräuter im HERBST“

mit Kräuterpädagogin Christine Kneidinger
*Regionale Wildkräuter erkennen, welche Teile
der Pflanze verwendet und wie zubereitet
werden, Wirkungsweise der Kräuter, etc.*

Dienstag, 18. Oktober 2011

20.00 Uhr, Im Pfarrzentrum Altenfelden

Eintritt: € 2,50

ZWERGERL-TREFF

Sich viel und vielfältig bewegen (wie Klettern, Schaukeln, Balancieren, Ballspielen, Hangeln uvm.), hilft Kindern ihre Motorik auszubilden, die Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern, positives Selbstwertgefühl zu entfalten sowie soziale Fähigkeiten auszuprägen. Unter diesem Motto findet der Zwergerltreff für 1 bis 5jährige Kinder an folgenden Tagen statt:

Jeweils **Sonntag, von 2. Oktober bis 13. November 2011,**
von 10.30 – 11.30 Uhr

Im Turnsaal der VS Altenfelden, bitte entsprechende Schuhe für Hallenbenützung mitnehmen!

Kontaktpersonen: Markus Zöchbauer 0664/6158596, Reinhard Leitner 0664/5589708 oder Günther Schauer 0680/2104843.



www.schiunion-altenfelden.com

Die Union Altenfelden, Sektion Ski bietet an:

SKIGYMNASTIK

Training von Kondition, Koordination, Gleichgewicht und Kraft mit Helmut
Mörzinger

Montag, 3. Oktober 2011 bis 5. Dezember 2011,
19.30 – 21.00 Uhr im Turnsaal der VS

KINDERTURNEN

Freitag, 7. Oktober 2011 bis 2. Dezember 2011,
17.30 – 19.00 Uhr im Turnsaal der VS

Anmeldungen bei Obmann Mörzinger Helmut 0664/3442720



SKIBASAR

Am **11. und 12. November 2011** findet in der Aula der Volksschule Altenfelden wieder der Skibasar statt.

KINDERSKIKURS

Samstag, 17. bis Sonntag, 18. Dezember 2011 am Hochficht

Schispaß total, vom Anfänger bis zum Mittelfortgeschrittenen. Spielerisches Erlernen der Schitechnik für Kinder im Alter von 3 - 12 Jahren mit den Schilehrern Mörzinger Helmut und Kathrin Kainberger



ALZHEIMERHILFE

-Gruppentraining

Jeden Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr findet in Altenfelden ein Gruppentraining der MAS Alzheimerhilfe statt. Im Pfarrzentrum, Heimraum 1
Neuanmeldungen sind jederzeit möglich, entweder in der Pfarrkanzlei Tel. 5506 oder direkt bei der MAS-Alzheimerhilfe (Tel. 0664/8546699)



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Die Sportunion Altenfelden bietet auch heuer wieder eine wöchentliche Wirbelsäulengymnastik an. In einer Einheit von 1,5 Std. wird Koordination, Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung angeboten. Wer sich gern bewegt (Kein Training für Hochleistungssportler) und nicht gerne alleine in seinem Wohnzimmer turnt, ist herzlich willkommen.

Beginn: **Mittwoch, 5. Oktober 2011**, im Turnsaal der VS Altenfelden
 18.00 Uhr - 1. Gruppe
 19.45 Uhr - 2. Gruppe
 Anmeldung bei: Bernhard Leibetseder, Tel. 6342 od. 7645

TREFFPUNKT TANZ

Unter dem Motto „Freude an Musik, Bewegung und Geselligkeit“ kommen Menschen zusammen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Jeden Mittwoch, **ab 5. Oktober 2011** beginnt wieder der Seniorentanz
im Pfarrsaal Altenfelden, von 14.00 bis 15.30 Uhr
Ansprechperson: Leibetseder Hermine, Tel. 5558



Monatlicher TANZABEND des KBW

Jede Frau ist zu diesem Tanzabend im Pfarrsaal recht herzlich eingeladen. Fr. Brigitta Leibetseder zeigt dir einfache bis mittelschwere Kreis-, Reigen-, Meditations- und Sakraltänze im achtsamen Frauenkreis. Nimm dir eine Auszeit vom Alltag und tu dir Gutes für Körper, Geist und Seele.

Termine: **07. Oktober 2011 04. November 2011 02. Dezember 2011**
 06. Jänner 2012 03. Februar 2012

Babysitter-/Kinderbetreuungs-Kurse

8 Stunden Babysitterkurs für Personen ab 21 Jahren. Der Kurs beinhaltet Grundzüge der Entwicklungspsychologie, Rechte eines Babysitters, Säuglingspflege, Spielpädagogik und Erste Hilfe bei Notfällen. Nach Absolvierung erhält man einen „Babysitter-Ausweis“, mit dem ihre Kompetenzen nachweisbar sind und die Betreuungskosten steuerlich abgesetzt werden können.



Am **17. und 24. Oktober**, von 17.00 bis 21.00 Uhr in Hauptschule St. Martin;
am **18. und 25. Oktober**, von 17.00 bis 21.00 Uhr in Volksschule Kleinzell und
am **14. und 21. November**, von 17.00 bis 21.00 Uhr in Arbeiterkammer
Nähere Infos bei Fr. Roswitha Öhler vom Familiennetzwerk Mühlthal, Tel.
0676/6259615

TANZKURS

Ein Tanzkurs für Anfänger wird wieder angeboten, Karin und Hermann Dobretsberger lehren wieder die wichtigsten Grundschrirte fürs Tanzparkett.
Beginn: am **16. Oktober - 4. Dezember 2011**, jeweils am Sonntag um 19 Uhr im Pfarrzentrum Altenfelden (ca. 2 Std.), Kosten: 35,--/Person
Anmeldungen am Gemeindeamt bei Fr. Pühringer, Tel. 5555-14

FITGYMNASTIK 50+

Ein Seniorenturnen für die Generation 50+ startet wieder im Herbst
mit Höllinger Greti
Ab Dienstag, **25. Oktober 2011**, um 16.30 Uhr im Turnsaal der VS Altenfelden

TERMINVORSCHAU - TERMINVORSCHAU

Sonntag, 30. Oktober 2011: Filmvortrag von Walter Wimmer, Veranstalter:
Katholisches Bildungswerk Altenfelden – nähere Info folgt!

Am **13. Februar 2012** ein Vortrag zum Thema „Burn Out“ in Kooperation mit
dem Katholischen Bildungswerk im Pfarrsaal Altenfelden

Im **März 2012** hält Dr. Andreas Lehner einen Vortrag zum Thema
„Frauengesundheit“ – nähere Info folgt in der nächsten Ausgabe!

Die Gesunde Gemeinde hat jedes Jahr einen Jahresschwerpunkt. Für **2012** lautet dieser Schwerpunkt **ARBEIT und GESUNDHEIT**. Wir werden dazu einige Themen aufgreifen und Veranstaltungen dazu präsentieren, aber auch in der Gemeindeinfo Texte dazu veröffentlichen. In dieser Ausgabe zum Thema:

LÄRM – Die unterschätzte Gefahr:

Ein Lärmschaden durch die Zerstörung der empfindlichen Sinneszellen im Innenohr ist nicht mehr rückgängig zu machen. Daher kommt dem vorbeugenden, konsequenten Schutz des Ohres vor zu lauten Geräuschen entscheidende Bedeutung zu. Die Schallschädigungen addieren sich im Laufe des Lebens. Der Schallschutz muss schon im Jugendalter beginnen, zum Beispiel durch entsprechende Aufklärungsarbeit. Entscheidend ist, unserem Gehör Phasen der Erholung zu bieten. Lärmwirkungen betreffen aber auch den Gesamtorganismus und kann weitere körperliche oder/und seelische Erkrankungen zur Folge haben. Bei einer Lautstärke von 80 bis 85 Dezibel können schon Störungen und Schäden im Ohr und Organismus auftreten. Über 85 Dezibel (wie bei div. Festen und in Discos) entstehen sehr oft Hörverluste oder Tinnitus. Bei über 140 Dezibel kann man sogar ein Schalltrauma davon tragen. Wir werden in unseren nächsten Ausgaben weiters darüber berichten!