

# ***GESUNDE-GEMEINDE ALTENFELDEN***

## *mit dem roten Faden durch das*



## **PROGRAMM 2013**

### **mit JAHRESSCHWERPUNKT:**

# ***„OÖ bewegt sich“***

Unter diesem Motto beginnt der Schwerpunkt 2013 – 2014. Wir vom Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde haben wieder ein abwechslungsreiches und umfangreiches Angebot zusammengestellt. Wir hoffen jede Altersgruppe damit wieder anzusprechen und zum Mitmachen motivieren zu können.

Wer sich bewegt und gesund ernährt hat mehr Wohlfühl und Leistungsfähigkeit. Durch regelmäßige Bewegung - egal in welcher Form - kann jede/jeder ein hohes Maß an Lebensqualität dazu gewinnen. Durch gezielte Förderung der körperlichen Aktivität lässt sich – in jeder Lebensphase – der Entwicklung von Krankheiten und Beschwerden entgegenwirken.

**BEWEGUNG IST LEBEN!** Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität gehören zu den wichtigsten Einflussfaktoren der Lebensqualität und leisten einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Sport lohnt sich in jedem Alter – lassen Sie Bewegung einen Teil Ihres Lebens werden!

**„Die Gesundheit ist wie das Salz: Man bemerkt es erst, wenn es fehlt!“**

Durch regelmäßigen Sport können Rückenbeschwerden, Osteoporose, Diabetes, Allergien oder Herz-Kreislaufkrankungen verringert oder sogar vermieden werden. Bei sportlichen Erwachsenen ist die Motivation für einen allgemein gesünderen und aktiveren Lebensstil höher. Eine gesteigerte körperliche Aktivität wirkt nicht nur den genannten gesundheitlichen Risiken entgegen, sie fördert zugleich die körperliche Fitness und das physische und mentale Wohlbefinden. Stress kann besser abgebaut werden und der Körper findet einen Weg zur effektiveren Entspannung!

Kinder bewegen sich gerne, sie haben Freude daran. Sie sammeln Erfahrung und sammeln Kompetenzen. Insbesondere die körperliche Reifung (Muskeln, Organe, Knochen,...) profitiert davon. Erwachsene sollten ihre körperliche Fitness und Mobilität stärken und erhalten, damit im fortgeschrittenen Alter Muskelschwäche kein Thema ist. Kräftige Muskeln schützen Gelenke und Wirbelsäule vor Fehlbelastungen und verstärken die Stütz- und Haltefunktion des Knochenbaus. Regelmäßige Bewegung begünstigt in hohem Maße die Mobilität und Unabhängigkeit in der späteren Lebensphase.

Bei Erfüllen bestimmter Auflagen ist das eine Auszeichnung vom Land OÖ.  
Bereits jetzt wird für Hortkinder und Senioren (Essen auf Räder) ein gesundes,  
wohlschmeckendes Essen zubereitet!

---

## SENIORENTANZ

Beim Treffpunkt TANZ kommen Menschen zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben, Tänze aus aller Welt lassen es zu einem Gemeinschaftserlebnis werden. Sie können gerne auch alleine kommen!

## jeden Mittwoch

von 14 bis 15.30 Uhr  
im Pfarrsaal, Altenfelden  
Näheres bei der Tanzleiterin  
Hermine Leibetseder, Tel. 5558  
Keine Vorkenntnisse nötig!



---

## M.A.S.-Alzheimerhilfe

Gruppentraining in Altenfelden  
Neuanmeldungen sind jederzeit möglich!  
(in der Pfarrkanzlei od. direkt bei 0664/8546699)

## jeden Freitag

von 9 bis 11 Uhr  
Pfarrsaal, Altenfelden  
Nähere Information bei Fr. Öttl Rosi  
Stammtisch für pflegende Angehörige



---

## Nordic Walking für alle

mit Höllinger Margarete  
Diese Ausdauersportart stärkt das Herz- und Kreislaufsystem, die Muskulatur und ist gut für die Kondition, außerdem kann man bei gesunder Ernährung sein Gewicht reduzieren!

## ab 08. Jänner 2013

um 16.30 Uhr  
bei der Volksschule, Altenfelden  
Einstieg jederzeit möglich!  
Nähere Auskünfte bei Fr. Höllinger,  
Tel. 5364



---

## UNION-WIRBELSÄULENGYMNASTIK ab 09. Jänner 2013

Mit Brigitta Leibetseder.  
Im Turnsaal der Volksschule Altenfelden

Jeden Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr  
(5 EH), € 20,--

Anmeldung bei Brigitta Leibetseder unter 07282/7645

---

## Schwangerschaftsgymnastik und ab 15. Jänner 2013 Geburtsvorbereitung

für eine natürliche Geburt, 3 Vormittagseinheiten und ein Partnerabend

Ein Vorbereitungskurs mit Doris Lehner  
in Praxis Dr. Lehner, Blumenhang  
nähere Info unter Tel. 07282/7650

Zum  
Jahres-  
schwer-  
punkt 2013



---

## VORTRAG

„Ergotherapie – wieder selbständig im Alltag“  
mit Helene Radinger

## Montag, 21. Jänner 2013

um 20 Uhr, im Pfarrsaal  
Eintritt: € 2,--

Veranstaltung gemeinsam mit dem Stammtisch für pflegende Angehörige

---

## ZUMBATOMIC

Schnupperworkshop für Jugendliche von  
9 – 15 Jahren mit Sylwia Schmuch  
Anmeldung am Gemeindeamt, Fr. Pühringer 07282/5555-14

## Samstag, 09. Februar 2013

von 15.30 – 17.00 Uhr im Pfarrsaal  
(mind. 15 Teilnehmer), € 5,--/p.P.



---

## ERSTE-HILFE-KURS

Die Gesunde Gemeinde veranstaltet einen  
16stündigen EH-Kurs,  
Bei Interesse bitte am Gemeindeamt melden 07282/5555

## ab 19. Februar 2013

um 19 Uhr, am Marktgemeindeamt  
Kosten: € 35,--/Person

## ZUMBA

Mit **Jutta Gahleitner**,ertif. Zumba Instructorin  
Anmeldung am Gemeindeamt 07282/5555  
Mitzubringen sind Turnschuhe und Turnbekleidung!

**Mittwoch, 20. Februar 2013**

Vormittag 09.00 Uhr, im Pfarrsaal  
jeweils 8x, Kosten € 50,--

---

## PILATES

mit **Sachsenhofer Edeltraud**

Anmeldung: bei Sachsenhofer 0664/2614948

Bitte mitnehmen:

Turnmatte und bequeme Bekleidung, ev. Trinken, Pilates-Ball falls vorhanden.

**Montag, 25. Februar 2013**

von 17.30 – 18.30 Uhr, 5 Einheiten  
im Pfarrsaal Altenfelden

Kosten: € 22,--/Person



---

## Schneeschuhwanderung

mit den **Naturfreunden**

nähere Auskunft bei Lauß Rudi, Tel. 6028

(Schneeschuhverleih über Tourismusverband Altenfelden möglich, bei Schauer Günther bzw. Neumüller Andreas (Wildparkwirt))

**Sonntag, 27. Februar 2013**

Treffpunkt beim Sparmarkt Haderer  
um 12.30 Uhr

Zum  
Jahres-  
schwer-  
punkt 2013  
→

---

## VORTRAG

„Wie Homöopathie heilend hilft“

Mit Dr. Thomas Peinbauer

Zusammen mit Gesunder Gemeinde Arnreit

Nicht selten wird zwischen Homöopathie und Schulmedizin polarisiert. Die Zukunft liegt jedoch in einer stärkeren Vernetzung aller am Wohl der Patienten orientierten medizinischen Disziplinen.  
*In Zusammenarbeit mit dem katholischen Bildungswerk!*

**Dienstag, 19. März 2013**

um 19.30 Uhr

im Pfarrsaal Altenfelden

Eintritt: € 2,--



---

## Palmsonntag

**24. März 2013**

Tag der gesunden Küche bei den Altenfeldner Wirten, um Tischreservierungen wird gebeten!  
Für Kinder gibt es wie immer ein Glas frisch gepressten Fruchtsaft!

---

## wöchentlicher LAUFTREFF

**ab 03. April 2013**

Treffpunkt 18.30 Uhr bei der Volksschule Altenfelden. Alle LäuferInnen und alle die es noch werden wollen sind herzlich eingeladen mitzumachen!

---

## Infoabend „Kinaesthetics“

„Sensibel werden für die eigene Bewegung“

Referentin: Frau Karin Obermühlner

Die Gesunde Gemeinde zusammen mit dem Stammtisch für pflegende Angehörige

**Montag, 08. April 2013**

um 20 Uhr, Pfarrsaal Altenfelden

Eintritt: € 2,--



---

## ZUMBA

ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm.

Mit **Jutta Gahleitner**,ertif. Zumba Instructorin

Anmeldung am Gemeindeamt 07282/5555

Bequeme Turnbekleidung und Turnschuhe mitnehmen!

**Dienstag, 16. April 2013**

1. Gruppe beginnt um 18.30 Uhr

2. Gruppe beginnt um 19.45 Uhr

jeweils 8x, Kosten € 50,--

im Turnsaal der **VS ALTENFELDEN**

---

## Kräuterwanderung

Mit Steinmayr Rosa Maria

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Kindergarten wird mit Eltern und ihren Schulanfängern eine Kräuterwanderung durchgeführt.

**Donnerstag, 18. April 2013**

um 14.00 Uhr

## Wöchentliche Radausfahrt

Alle die gerne Radfahren sind herzlich willkommen mitzufahren.

Es werden 3 Fahrgruppen angeboten (von Rennfahrer bis gemütliche Truppe), geeignet auch für Kinder (mit Fahrradprüfung und Helm ist Pflicht), Für Informationen steht Ihnen der Radreferent der Naturfreunde Christian Zauninger Tel. 07282/6169 gerne zur Verfügung.

**ab 29. April 2013**

jeden Montag

Treffpunkt: 18.00 Uhr Marktplatz



---

## Altenfeldner Mountain-Race

**Samstag, 04. Mai 2013**

Ein Mountainbike Rennen, wo Spaß und Fitness im Vordergrund stehen, Strecke ist die Altenfeldner Mountainbike-Route, es gibt eigene Kinderstrecke und wieder einen Teambewerb. Nähere Info folgt noch!

---

## Altenfeldner Ortswandertag

**Sonntag, 05. Mai 2013**

Start am Marktplatz 13.00 Uhr, bei Schönwetter!

Eine gute Gelegenheit für neu Zugezogene unser Gemeindegebiet kennen zu lernen! Nähere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben!

---

## SPORTTAG

**Mittwoch, 03. Juli 2013**

Gemeinsam mit der Sportunion Altenfelden haben die Schüler der Volksschule Altenfelden einen Bewegungstag. Die Förderklasse mit ihren Lehrern bereitet die gesunde Jause vor, welche von der Gesunden Gemeinde finanziert wird! Während der Schulzeit übernimmt der Elternverein die gesunde Schuljause!

---

## GENERALI Panoramalauf

**Samstag, 13. Juli 2013**

Die Sportunion Altenfelden/Sektion Ski

Start: ca. 12.00 Uhr

veranstaltet wieder die bekannte Laufveranstaltung. Näheres zur Laufstrecke und Anmeldung finden Sie auch unter [www.panoramalauf.at](http://www.panoramalauf.at) - Ausschreibung erfolgt noch separat!



---

## Ferienspiele 2013

Wie jedes Jahr gestalten auch 2013 die Altenfeldner Vereine/Gruppierungen wieder ein Ferien-Programm für die Kinder der Volksschule Altenfelden.

Zusammenkunft für die Planung des Ferienpasses ist immer der Dienstag nach Pfingsten, also der 21. Mai 2013, **um 20 Uhr** im Sitzungssaal der Marktgemeinde Altenfelden.

---

## Skigymnastik für Kinder

In der Volksschule Altenfelden

**ab Freitag, 04. Oktober 2013**

Beginn: 17.30 Uhr

---

## Skigymnastik für Erwachsene

In der Volksschule Altenfelden

**ab Montag, 07. Oktober 2013**

Beginn: 19.30 Uhr

---

## HERBSTPROGRAMM-VORSCHAU:

### ➤ SPIELEFEST

Vom Familiennetzwerk Mühlthal

**Sonntag, 27. Oktober 2013**

Im Pfarrsaal, von 13 – 18 Uhr

### ➤ Vortrag „Gesund am Arbeitsplatz – Prävention für Augen und Rücken“, voraussichtlich am 24. September 2013, 19.30 Uhr im Pfarrsaal

Von Dr. Peter Poschusta, FA f. Arbeitsmedizin – nähere Info folgt noch!

Nähere Informationen zu den einzelnen Aktivitäten folgen in gesonderter Aussendung!

Für den Inhalt verantwortlich:

Arbeitskreisleiterin Martha Prechtl

