

GESUNDE-GEMEINDE ALTENFELDEN

mit dem roten Faden durch das



PROGRAMM 2012

mit JAHRESSCHWERPUNKT:

„Arbeit und Gesundheit“

Das Qualitätszertifikat des Netzwerkes Gesunde Gemeinde geht heuer in sein drittes Jahr in Altenfelden. Wir vom Arbeitskreis Gesunde Gemeinde bemühen uns ein abwechslungsreiches und hochwertiges Angebot zu den jeweiligen Jahresschwerpunkt-Themen zusammen zu stellen. Für 2012 haben wir den Schwerpunkt Arbeit und Gesundheit. Zu diesem Bereich werden wir auch in den Infoblättern wieder Wissenswertes weitergeben und mit gezielten Vorträgen/Workshops und Aktivprogrammen einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit zu leisten. Jeder Schwerpunkt hat vier Grundsäulen nämlich Bewegung, Ernährung, psychosoziale Gesundheit und medizinische Themen. Zu jeder Säule werden jährlich für Groß und Klein Angebote erstellt und wir freuen uns, wenn diese auch fleißig genutzt werden.



Arbeit beeinflusst die Gesundheit. Dies ist Anlass für das Netzwerk Gesunde Gemeinde, das Thema Arbeit und Gesundheit im Jahr 2012 als Schwerpunkt aufzugreifen. Ziel der Aktivitäten im Netzwerk Gesunde Gemeinde ist es vor allem, auch Menschen zu erreichen, die sonst durch betriebliche Gesundheitsförderung weniger erreicht werden können. Vor allem kleine und mittlere Unternehmen, Einpersonenunternehmen und FreizeitarbeiterInnen sollen durch das Netzwerk bei ihren Gesundheitsförderungsaktivitäten unterstützt werden. Betriebe gehören mit zu den wichtigsten Settings der Gesundheitsförderung. Einerseits können dadurch etwa 75% aller Erwerbstätigen erreicht werden und andererseits hat die Arbeit sowohl direkt, wie indirekt einen großen Einfluss auf die Gesundheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Betriebliche Gesundheitsförderung zielt darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotentiale zu stärken und das seelische Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern. Dadurch kann eine Förderung der Leistungsfähigkeit und Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erzielt werden. Die Gesunde Gemeinde kann so aktiv berufsbezogene Gesundheitsförderung im Rahmen des Netzwerkes betreiben.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK ab 12. Jänner wieder

Mit Brigitta Leibetseder. Einstieg jederzeit möglich. Jeden Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Im Turnsaal der Volksschule Altenfelden

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!

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!

jeden Donnerstag

um 8.30 Uhr
bei der Volksschule, Altenfelden
Einstieg jederzeit möglich!
Nähere Auskünfte bei Fr. Höllinger,
Tel. 5364



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



Gemeinsam mit dem Stammtisch für pflegende Angehörige

HIP HOP - Tanzen

mit **Jutta Diendorfer**

für Jugendliche von 9 – 15 Jahren,
verschiedene Stilrichtungen aus Breakdance,
Power Moves, Pop und ähnlichem...
Anmeldung bei Fr. Lang Roswitha unter
Tel.-Nr. 0676/4221366 od. 07282/5917



ab 4. Februar 2012

jeweils samstags, 10 Einheiten
von 10 – 11 Uhr, Im Pfarrsaal
Kosten: € 15,-/Kind bzw. Jugendliche e
Mitzubringen: bequeme Kleidung,
Turnpatscherl, Trinken
Anmeldung bis 27.01.2011

VORTRAG

„Dickdarmkrebs kann man vorbeugen“

mit **OA Dr. Werner Stütz**

Früherkennung, Therapie und Verlauf,
Darmspiegelung, usw.

Montag, 13. Februar 2012

Beginn um 19.30 Uhr
im Pfarrsaal
Kosten: freiwillige Spenden

Zum
Jahres-
schwer-
punkt 2012



VORTRAG

„Brustvorsorge“

Mit **Dr. Lindorfer Johannes**

Veranstalter: Gesunde Gemeinde ARNREIT

Mittwoch, 29. Februar 2012

um 20 Uhr
im Pfarrheim ARNREIT (!)
Kosten: freiwillige Spenden

PILATES

mit **Sachsenhofer Edeltraud**

Anmeldung: Gemeindeamt 5555-14 oder bei
Sachsenhofer 0664/2614948

Bitte mitnehmen: Turnmatte und Turnbekleidung, ev. Trinken

Montag, 05. März 2012

von 17 – 18 Uhr, 5 Einheiten
im Pfarrsaal Altenfelden
Kosten: € 20,-/Person



VORTRAG

„FRAUENGESUNDHEIT“

mit **Prim. Dr. Andreas Lehner**

Jugendberatung, Vorsorge und Life Style Beratung zum Thema Prophylaxe von gynäkologischen Erkrankungen und Anti Aging

Mittwoch, 28. März 2012

um 19.30 Uhr

im Pfarrsaal Altenfelden

Kosten: freiwillige Spenden

Palmsonntag

Tag der gesunden Küche in Altenfelden

Um Tischreservierungen wird gebeten!

Für Kinder gibt es wie immer ein Glas frisch gepressten Fruchtsaft!

01. April 2012

bei den Altenfeldner Wirten

„Geheimnisse guten Stils“

Tages-Seminar mit **Elisabeth Motsch**

Die Mode kommt und geht – der Stil bleibt.

Individuelles Beraten durch Fr. Motsch zu

Farben, Schnitte, Accessoires, Kaschieren, etc.

Anmeldung: am Gemeindeamt 5555-14 oder bei Fr. Prechtl Martha 0699/11899277

Samstag, 31. März 2012

von 9 – 17 Uhr

im Sitzungssaal der Marktgemeinde Altenfelden. Max. 8 Pers.

Kosten: € 200,--/Person

ZUMBA

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

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

Anmeldung bei Fr. Wöß Gerlinde 0664/73806820

Es sind keinerlei Vorkenntnisse in Tanz und Fitness erforderlich. Zumba ist für jeden geeignet und es macht Spaß! In Zusammenarbeit mit Gesunder Gemeinde Neufelden.

Mittwoch, 11. April 2012

1. Gruppe beginnt um 18.30 Uhr

2. Gruppe beginnt um 19.30 Uhr

jeweils 10x, Kosten € 50,--

im Turnsaal der **HS NEUFELDEN**



VORTRAG

„Kriminalprävention – Eigentumsdelikte“

Mit **GrInsp. Albert Hochholdinger**

Aufklärung über „Neffentrick“, Werbefahrten, Taschendiebstähle, Wohnungseinbruch, etc.

Donnerstag, 12. April 2012

um 19.30 Uhr

im Pfarrsaal

Eintritt: € 2,50

Schwangerschaftsgymnastik und

Geburtsvorbereitung

Ein Vorbereitungskurs mit **Doris Lehner**

für eine natürliche Geburt, 3 Vormittagseinheiten und ein Partnerabend.

ab 17. April 2012

in Praxis Dr. Lehner, Blumenhang

nähere Info und Anmeldung bei

Lehner Doris 0676/6067113

Frühlingserwachen

dipl. Seniorengesundheitstrainerin **Doris Lehner**

Einladung an die Senioren zu einem lustigen

Vormittag um einen guten Start in den Frühling

zu haben und um mit Bewegung die Gesundheit zu erhalten

23. April 2012

um 9 Uhr

im Pfarrsaal

Anmelden: 0676/6067113



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 30. April

jeden Montag

Treffpunkt: 18.00 Uhr Marktplatz

Altenfeldner Ortswandertag

Sonntag, 6. Mai 2012

Start am Marktplatz 13.00 Uhr

Eine gute Gelegenheit für neu Zugezogene unser Gemeindegebiet kennen zu lernen!

Nähere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben!

Zum
Jahres-
schwer-
punkt 2012
→

VORTRAG

„Burn Out“

Fr. Mag. Daniela Feyrer, vom ARCUS

Sozialnetzwerk referiert über Entstehung,
Verlauf und Vorbeugung dieser Krankheit

Dienstag, 15. Mai 2012

um 20 Uhr

im Pfarrsaal

Eintritt: freiwillige Spenden

VELDNER Panoramalauf

Die Sportunion Altenfelden/Sektion Ski

veranstaltet wieder die bekannte Laufveranstaltung. Näheres zur Laufstrecke und Anmeldung finden Sie auch unter www.panoramalauf.at.tf Ausschreibung erfolgt noch separat!

Samstag, 14. Juli 2012

Start: ca. 12.00 Uhr

SPORTTAG

Mittwoch, 4. Juli 2012

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

Ferienspiele 2012

Wie jedes Jahr gestalten auch 2012 die Altenfeldner Vereine/Gruppierungen wieder ein Ferien-Programm für die Kinder der Volksschule Altenfelden.

Zusammenkunft für die Planung des Ferienpasses ist immer der Dienstag, 29. Mai 2011, **um 20 Uhr** im Sitzungssaal der Marktgemeinde Altenfelden.

Zum
Jahres-
schwer-
punkt 2012
→

KOCHEN

„Drawi kocht, g'sund gessn!“ mit dem
diätetisch geschulten Koch **Michael Wöb**

mittelkosten. Anmeldung: am Gemeindeamt, Achtung begrenzte Teilnehmerzahl (max. 15)

Mittwoch, 19. September 2012

von 19 – 22 Uhr im Pfarrsaal

im Pfarrsaal, Beitrag: € 6,- + Lebens-



HERBSTPROGRAMM-VORSCHAU:

➤ FITGYMNASTIK 50+

beginnt wieder der neue Turnus „Fitgymnastik“
für die Generation 50+

ab Dienstag, 23. Oktober

um 16.30 Uhr, Volksschule Altenfelden
mit Höllinger Greti

➤ **SEMINAR mit Dr. Johann Loibner über „Homöopathie und Kneipp für alle“ am 6. Oktober 2012**, von 9 - 16 Uhr im Pfarrsaal, € 90,-/Pers., Nähere Infos bzw. Anmeldezeitraum folgt noch!



➤ **VORTRAG** zum Thema „**Kompetente Eltern, kompetente Kinder**“ mit der Referentin **Dipl.päd. Susanna Proier**, Erziehung in den verschiedenen Entwicklungsphasen und jedes Kind braucht Hilfe auf seine individuelle Weise! **Dienstag, 23. Oktober 2012 um 19 Uhr** im Pfarrsaal. Näheres folgt noch!

➤ **auch wieder Kinderturnen sowie die ➤ Skigymnastik für Alle**

Nähere Informationen zu den einzelnen Aktivitäten folgen in gesonderter Aussendung!