

Ferienpass-Aktivitäten 2017



Gesunde
Gemeinde

AMTLICHE MITTEILUNG STEINBACH AM ZIEHBERG 2 / 2017

Gesunde Gemeinde



Schatzsuche mit der Union



Wandern und Grillerei mit der LJ



Spaß mit dem Reitverein



Fun und Action mit der
Freiwilligen Feuerwehr



Im Welios mit der Gesunden Gemeinde

Gut gemischt war wieder das Programm des heurigen Ferienpasses. Gleich am ersten Feriensamstag lud die Union zu einer Schatzsuche ein, an der 23 Kinder teilnahmen. Weiter ging es am 28. Juli mit einer Wanderung und Grillerei mit der Landjugend, die mit 20 Kindern auch sehr gut besucht

war. Die Feuerwehr hatte ihren Action-Tag am 12. August, das Wetter wurde immer besser und so konnten sich 25 Kinder über eine tolles Programm freuen. Trotz Regenwetter ließen sich rund 26 Kinder den Nachmittag bei den Reitern am 19. August nicht

entgehen und zum Abschluss ging es am 25. August wieder einmal ins Energiemuseum Welios nach Wels. 8 Kinder zwischen 4 und 12 Jahren experimentierten mit den verschiedensten Exponaten und hatten sichtlich Spaß dabei.

Fixtermine



Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Am Dienstag den **26. September 2017** beginnt wieder ein Yogakurs mit Riki Lachmair. Personen, auch ohne Vorkenntnisse, können gerne in die bestehende Gruppe einsteigen. Ein Teil der Kurskosten wird von der Union Steinbach und der Gesunden Gemeinde getragen, der Rest teilt sich auf die Teilnehmer auf und beträgt ca. 20 bis 40 € für 10 Einheiten. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Decke
Immer dienstags von 19:30 bis 21:00 Uhr in der Turnhalle in Steinbach.

Yoga ist keine Religion. Es ist eine Wissenschaft, eine Wissenschaft des Wohlbefindens, eine Wissenschaft der Jugendlichkeit, eine Wissenschaft der Verbindung von Körper, Geist und Seele. (Amit Ray)

Wanderungen Herbst/ Winter 2017

Viele abwechslungsreiche Wanderungen fanden bereits in der ersten Jahreshälfte statt, das Foto zeigt die Gruppe bei der Wurfkogelumwanderung. Besonders möchten wir auf den Bezirkswandertag am 6. Oktober in Steinbach hinweisen, zu dem alle recht herzlich eingeladen sind.

06. Oktober Bezirks-Wandertag im Ort

09. November Ortswanderung

14. Dezember Adventkalenderdorf Steinbach

Treffpunkt ist immer um 9:00 Uhr am Gemeindeplatz. Eventuelle Änderungen werden rechtzeitig bekannt gegeben.



Treffpunkt Tanz 2017/2018



Zu einer immer größeren Gruppe hat sich der Treffpunkt Tanz, unter der Leitung von Burgi Unterbuchberger, entwickelt und somit ist die neue Tanzsaison auch heuer wieder gesichert.

Hier die Termine:

2017: 2. Okt., 16. Okt., 30. Okt., 13. Nov., 27. Nov.

2018: 15. Jan., 29. Jan., 12. Feb., 26. Feb., 12. März

Treffpunkt ist immer 14tägig montags von 14 bis 16 Uhr in der Volksschule in Steinbach. Kosten sind 4 € pro Treffen, es wird in 2 Fünferblöcken zu je 20 € bezahlt.

Viel Freude beim Tanzen wünscht die Gesunde Gemeinde.

MUKI Eltern-Kind-Treff

Jede 2. Woche, immer montags von 15:00 bis 17:00 Uhr treffen sich Eltern und Kinder zu einem gemeinsamen, lustigen Nachmittag im Turnsaal oder auch im Freien.

Infos erhalten sie bei Katrin unter der Telefonnummer 0650 7870396



Selbsthilfegruppen

Steinbach ist hierzu mit zwei Nachbargemeinden vernetzt, die aktuellen Termine sind immer in der Gemeinde ausgehängt.

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige / Inzersdorf und **Selbsthilfegruppe für Diabetiker / Micheldorf**

Impressum: Medieninhaber, Hersteller, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:

Gesunde Gemeinde Steinbach am Ziehberg, AKL Gabriela Meunier

4562 Steinbach am Ziehberg, Steinbach 4 Tel. 07582/7255, Fax 07582/7255-25

Email: gemeinde@steinbach-ziehberg.ooe.gv.at Homepage: www.steinbach-ziehberg.at, Erscheinungsort/Verlagspostamt 4562 Steinbach am Ziehberg

Veranstaltungen Herbst 2017

Vegetarischer Herbstkochkurs mit Elfriede Waldl

Diplomierte Ernährungs-
beraterin und Energetikerin

Freitag, 6. Oktober 2017, 18:00 bis ca. 21:00 Uhr

Wer beim Kräuter- und Naturkostfest im Frühjahr im Kalkofen war, konnte sich bereits von der vegetarischen Küche von Elfriede überzeugen lassen, denn sie war für das köstliche Buffet verantwortlich.

Bei diesem Kochkurs verwendet sie hauptsächlich Gemüse und Getreide die bei uns im Herbst und Winter zur Verfügung stehen. Sie kocht die Speisen an diesem Abend vor und erklärt genau deren Zubereitung. Da man selber nicht mitarbeitet, bekommt man alle Details genau mit. Jede Speise wird nach der Zubereitung sofort verkostet. Der Kochkurs kostet 40 € pro Person, davon übernimmt die Gesunde Gemeinde 10€/Person. Im Preis inbegriffen sind die Lebensmittel und Unterlagen mit den Rezepten.

Der Kochkurs findet in Steinbach statt und max. 9 Personen können daran teilnehmen. Eine Anmeldung bei Gabriela Meunier ist bis 2. Oktober erforderlich.

gabriela.meunier@gmx.at oder 07615 2943



Tag der Älteren Menschen, Sonntag 22. Oktober 2017



In Würdigung und Anerkennung unserer älteren Mitbürger lädt die Gemeinde und die Pfarre alle Bürger über 65 Jahren zum Tag der Älteren Menschen ein.

Dieses Jahr organisiert die Gesunde Gemeinde den Vortrag **„Alt werden ohne Beschwerden“**.

Vortragender ist Dr. med. univ. Leopold Bimminger.

Vorankündigung

Familienwandertag, Donnerstag 26. Oktober 2017

Treffpunkt 10 Uhr Kirchenplatz, Steinbach am Ziehberg, wir wandern bei jeder Witterung!

Heuer steht das genau Ziel noch nicht fest, aber es wird noch rechtzeitig mit Plakaten in Steinbach ausgehängt, voraussichtlich wird diesmal außerhalb von Steinbach gewandert. Die Dauer der Wanderung beträgt ca. 2 bis 2,5 Stunden und natürlich wird danach in ein gemütliches Gasthaus eingekehrt.

Alle Teilnehmer erhalten einen kleinen gesunden Snack.

Auf viele motivierte Wanderer und Wanderinnen freut sich der Kulturverein Kalkofen und die Gesunde Gemeinde!



Rückblick Frühjahr/Sommer 2017



Yogagruppe Steinbach Zwischen 8 und 15 Personen trafen sich im Winter und Frühjahr ein Mal pro Woche zum gemeinsamen Yoga. Wir sind besonders stolz, dass wir auch einige Männer in unserer Gruppe haben. Unsere Lehrerin Rikki hat eine Therapie Yoga Ausbildung und kann daher individuelle auf Personen mit Beschwerden eingehen. Sie kann stets alternative Übungen vorschlagen, falls gewisse Bewegungen nicht ausgeführt werden können. Jeder kann Yoga betreiben, denn jeder kann die Übungen, soweit es für ihn möglich ist, ausüben.

Sehr gut besucht war der Vortrag „**Kommunikation mit Kindern**“ am 1. März mit Referentin Andrea Eder. Junge Eltern setzen sich immer mehr mit Erziehungsthemen auseinander und auf Grund des großen Interesses wird es 2018 eine Fortsetzung in Form eines weiteren Vortrages geben. Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit mit dem Mutter-Kind Treff .



Flursäuberungsaktion mit VS und KIGA

Am 31. März, bei strahlendem Sonnenschein, fand die heurige Flursäuberungsaktion in Steinbach statt. 35 Kinder und 10 Erwachsene reinigten von Steinfeldern bis hinauf zum Ziehberg



den Straßengraben und befreiten diesen von ca. 80 kg Müll. Ein besonderes Highlight für die Kinder war der Transport mit dem Feuerwehrauto bis zu den unterschiedlichen Streckenabschnitten. Nach der Aktion gab es eine kleine Jause für die fleißigen Helfer. Der Müll wurde zur BAV nach Kirchdorf gebracht, wo er anschließend richtig entsorgt wurde.



Kräuter- und Naturkostfest im Kalkofen

Getreide und Öle, Milchprodukte, Honig, Biogemüse, Kräuter- und Gemüsepflanzen, Kreativhandwerk, Seifen, Zirbenholzprodukte und gesunder Schlaf, so abwechslungsreich war das Angebot beim Kräuter- und Naturkostfest im Kalkofen am 29. April. Eine Kräuterwanderung und ein vegetarisches Buffet rundeten das, von Maria Kohlbauer perfekt organisierte Programm, ab. Das köstliche Buffet wurde von Elfriede Waldl zubereitet, mit ihr findet auch der vegetarische Herbstkochkurs im Oktober statt. Mehr Infos dazu stehen im Blattinneren.

