



Gesunde
Gemeinde



AMTLICHE MITTEILUNG STEINBACH AM ZIEHBERG 1 / 2018

Gesunde Gemeinde

Jahresschwerpunkt 2018-2019

frauen.leben.gesund

Warum Frauengesundheit?

Zahlreiche Studien belegen, dass Frauen neben den biologischen Unterschieden auch anderen psychosozialen Belastungsfaktoren ausgesetzt sind. Frauen haben deshalb auch andere gesundheitliche Bedürfnisse als Männer. Durch die Zunahme der Erwerbsquote steigt außerdem die Mehrfachbelastung. Viele Frauen übernehmen oftmals die Verantwortung für die Familie oder die Pflege von Angehörigen und laufen deshalb Gefahr, auf ihre eigene Gesundheit und die eigenen Bedürfnisse zu vergessen.

Besondere Gesundheitsbedürfnisse entstehen auch, da das Leben von Frauen in biologischen Abschnitten verläuft, wie die Entwicklung vom Mädchen zur Frau, zur Mutter und die Wechseljahre. Verbunden damit sind physiologische Veränderungsprozesse und große Anpassungsleistungen.

Frauen/Mädchen...

...nehmen Gesundheit und Krankheiten anders wahr
...sind besonderen Belastungsfaktoren ausgesetzt
...und wollen oder müssen oftmals einem sehr hohen Idealbild entsprechen

...bewerten ihre subjektive Gesundheit schlechter als Männer.

...bewegen sich weniger häufig als Männer

Was tun? Frauen sollen in der Kompetenz für die eigene Gesundheit gestärkt werden um bewusst Entscheidungen für oder gegen gesellschaftliche Rollenbilder und Ereignisse treffen zu können. Da sich Körperwahrnehmung und die Vorstellung von Gesundheit sehr früh ausbilden und dann das Gesundheitsverhalten beeinflussen, ist es wesentlich, bereits Mädchen dafür zu sensibilisieren.



Erziehungsvortrag Kinder stark machen

Der **MuKi-Treff** und die Gesunde Gemeinde laden alle Eltern, Großeltern, und Interessierte zum Vortrag am

5. April 2018

19:30 bis ca. 22:30 Uhr

Gemeindeamt, 4562 Steinbach/Zbg.

Auf dem Weg zu einem gesunden Selbstbewusstsein

Umso mehr Selbstvertrauen wir unseren Kindern mit auf den Weg geben, desto erfolgreicher können sie mit anderen Menschen, Krisen und dem Leben umgehen.

In den ersten 6 Lebensjahren werden die Grundsteine für ein gutes Selbst-

wertgefühl gelegt und wir Eltern und Miterzieher können viel dazu beitragen unsere Kinder hier zu stärken.

Welche Möglichkeiten wir im Alltag nützen können, welche Sprachmuster und Methoden förderlich für das Erlangen von Selbstliebe und Selbstvertrauen sind erfahren wir an diesem Abend.

Anmeldung erforderlich bis

3. April 2018

Katrin Poxleitner, 0650-870396
Andrea Eder 0680-1435659

Beitrag: 5 Euro/Person




Andrea Eder
FAMILY EMPOWERMENT

Fixtermine



Wanderungen 1. Halbjahr 2018

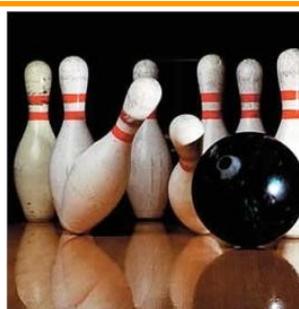
- 22. Feb. Kutschenfahrt/Gosau (Bus)
- 08. März Ortswanderung
- 12. April Derisch Leid'n
- 17. Mai Schröbinger Hof/Attersee (Bus)
- 14. Juni Hutterer Böden/Löger Hütte
- 12. Juli Feuerkogel/Europakreuz
- 09. Aug. Gläsernes Tal/Weißkirchen



Trittfeste Schuhe und Getränke nicht vergessen!

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

Organisation: Brigitte Pointner 0664 4024332



Kegeln und Stockschießen

Neu im Programm ist ein Sportnachmittage, 1 x pro Monat und immer an Donnerstagen wird je nach Wetterlage zum gemeinsamen Kegeln oder Stockschießen eingeladen.

Termine: 15. Februar, 15. März, 19. April, 24. Mai, 21. Juni, 19. Juli, 16. August, 13. September, 18. Oktober, 22. November

Treffpunkt ist immer um 14:00 Uhr am Gemeindeplatz



Im Sommer wird das Programm auch noch mit Radfahren ergänzt. Bei Fragen bitte an Brigitte Pointner wenden: 0664 4024332

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Auch dieses Frühjahr bietet die Gesunde Gemeinde in Zusammenarbeit mit der Union wieder einen Yoga Kurs mit Riki Lachmair an. Jederzeit kann in die bestehende Gruppe eingestiegen werden, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Der jetzige Kurs geht noch bis ca. Ende März.

Die Kosten betragen zwischen 30 und 40 € je nach Teilnehmeranzahl. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Decke. Immer dienstags von 19:30 bis 21:00 Uhr in der Turnhalle in Steinbach.



MUKI Eltern-Kind-Treff

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

Kontakt und 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

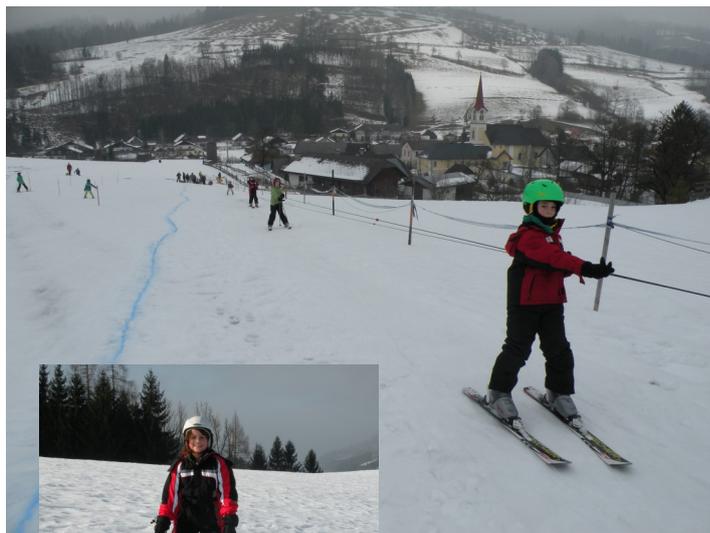
Email: gemeinde@steinbach-ziehberg.ooe.gv.at Homepage: www.steinbach-ziehberg.at, Erscheinungsort/Verlagspostamt 4562 Steinbach am Ziehberg

Kinder-Ski-Lift in Steinbach

Freuen können sich die Kinder von Steinbach, denn es gibt einen Ski-Lift auf dem Hang hinter der Familie Schmeißl. Auf Grund der guten Schneeverhältnisse im Dezember, konnte dieser auch schon ausprobiert werden. Leider ist die weiße Pracht bald wieder verschwunden, wir hoffen aber, dass der Liftbetrieb noch oft aufgenommen werden kann und insbesondere für die Semesterferien in Betrieb sein wird.



Angekauft hat den Ski-Lift die Union Steinbach, sie wurde dabei finanziell von verschiedenen Organisationen und Vereinen unterstützt und auch die Gesunde Gemeinde beteiligte sich mit 300 € an den Anschaffungskosten. Die Beaufichtigung des Lifts übernehmen freiwillige Helfer.



Liftzeiten: immer Fr, Sa, So und in den Semesterferien täglich von 13 bis 16 Uhr



Mix & Shake Workshop

2017 haben sich leider nicht genügend Jugendliche zu diesem Workshop angemeldet, daher versuchen wir es 2018 noch einmal.

Gelungene Mixgetränke vermitteln das Gefühl von Lebensfreude, Freizeit und Exotik. Dieser Workshop eröffnet dir die fantasievolle Genusslandschaft von „Tropical Touch“, „Freshmaker“ und „Yellow Submarine“ & Co. Und das Beste daran ist, diese hervorragenden Drinks brauchen keinen Alkohol!

Die Gesunde Gemeinde bietet für Jugendliche ab 14 Jahren diesen Workshop kostenfrei im Juni, voraussichtlich an einem Samstag Nachmittag, an.

Die Inhalte sind: richtiges Umgehen mit Barutensilien, Mixen, Shaken und Verkosten von verschiedenen Cocktails ohne Alkohol, jugendgerechte Information zum Thema Alkohol.

Damit dieser Workshop stattfinden kann, müssen sich mindesten 10 Jugendliche verbindlich bis 1. Mai 2018 anmelden.
gabriela.meunier@gmx.at
oder 07615/2943

Und hier noch zwei gesunde Rezepte aus unserem vegetarischem Herbstkochkurs zum Nachkochen. Guten Appetit !

Rote Linsen Suppe

Zutaten: 15 dag rote Linsen, 3 Essl. Olivenöl, 1 Karotte, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel, ein paar getrocknete Tomaten in Öl, 1 Essl. Mandelmus, etwas Agavendicksaft, 1 Essl. Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken, Karotte schälen und in grobe Stücke schneiden. Olivenöl im Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Karotte darin kurz anbraten, Linsen und 1 Liter Wasser hinzufügen, im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei guter Hitze kochen. Anschließend, getrocknete Tomaten, Mandelmus und Agavensirup begeben und pürieren, bei Bedarf noch Wasser zugießen. Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gemüsecurry

Zutaten: 20 dag Weißkraut, 30 dag Karotten, 20 dag Sellerie oder Kohlrabi, 15 dag Äpfel, 5 dag Erdnüsse, 1 Essl. Öl, 1 Essl. Curry, etwas Zimt, 100 ml Gemüsebrühe, 50 ml Kokosmilch oder Sahne, 1 Teel. Zitrone, Sojasauce, Salz, Pfeffer. 15 dag Reis als Beilage.

Zubereitung: Weißkraut in feine Streifen und Sellerie und Karotten in Stifte schneiden. Das Kraut goldbraun anbraten, Karotten unter Wenden 2 Minuten mitbraten, Sellerie zugeben und weitere 2 Minuten braten. Curry dazugeben, kurz anrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt das Gemüse dünsten bis es bissfest gegart ist. Inzwischen die Äpfel in dünne Scheiben schneiden und mit Kokosmilch oder Sahne und den Erdnüssen dem Gemüse beimengen, noch kurz garen. Mit Pfeffer, Salz, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken. Reis kochen und als Beilage servieren.



Rückblick Herbst 2017

Vegetarischer Herbstkochkurs mit Elfriede Waldl, 6. Oktober 2017

Rote Linsen Suppe, Vogerlsalat mit Avocado-Birnen-Dressing, Rote Rüben Laibchen, Kürbis-Kartoffel Gemüse und Tomatenbrot, das ist nur ein Auszug aus den köstlichen Gerichten die Elfriede Waldl den neun Kursteilnehmerinnen erklärte und vorkochte. Alle Speisen wurden natürlich auch verkostet. Zwei Rezepte finden sich im Blattinneren zum Ausprobieren. Viel Spaß beim Nachkochen und gutes Gelingen!



Tag der Älteren Menschen, 22. Oktober 2017



An die 70 Steinbacher und Steinbacherinnen nahmen wieder am Tag der Älteren Menschen teil. Nach einer kurzen Begrüßung und Ansprache durch Frau Bürgermeister Bettina Lancaster hielt Herr Dr. Bimminger einen Vortrag zum Thema „Alt werden ohne Beschwerden“. Für die musikalisch Umrahmung sorgte wieder der Musikverein von Steinbach.



26. Oktober 2017

Familienwandertag

Bei herrlichem Wetter konnte der Wandertag zur Burg Altpernstein abgehalten werden. Start war beim Gasthof Weißenhof in Micheldorf. Ca. 25 Personen gingen vorbei an der Zederbauer Kapelle zur Burg Altpernstein, dort hatte man einen herrlichen Ausblick aufs Kremstal. Übers Bachbauer ging es zurück zum Gasthof Weißenhof, wo wir den Wandertag bei Speis und Trank gemütlich ausklingen lassen konnten. Der Kulturverein Kalkofen und die Gesunde Gemeinde haben diese Wandertag wieder in Kooperation organisiert.

