



**Gesunde
Gemeinde**

AMTLICHE MITTEILUNG STEINBACH AM ZIEHBURG 2 / 2018

Gesunde Gemeinde

Betreuende und Pflegende Angehörige

In Österreich pflegen oder betreuen mehr als 400.000 Menschen regelmäßig eine Person aus ihrem persönlichen Umfeld. Die Versorgung der alternden Bevölkerung und die Zunahme von chronischen Erkrankungen stellt für Österreich eine soziale, gesundheitsökonomische und medizinische Herausforderung dar. Pflegende Angehörige sind der größte Betreuungsdienst des Landes.

Die familiäre Pflege eines betreuungsbedürftigen Familienmitglieds hat sowohl psychische, physische und finanzielle als auch zeitliche und soziale Belastungen zur Folge.

Der Stammtisch bietet Pflegenden die Möglichkeit, in vertraulicher Atmosphäre Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen. Die Begleitung durch Diplomierte Gesund-

heits- und Krankenpflegerinnen oder -pfleger bietet Fachinformation und Unterstützung bei der Kontaktaufnahme zu Hilfsdiensten. Hauptaugenmerk wird auf die Bedürfnisse der Pflegenden gelegt, die dadurch in ihrer täglichen Aufgabe gestärkt werden sollen.

beim Einkaufen oder bei der Körperpflege.

In Inzersdorf findet jeden 3. Mittwoch im Monat von 19 bis 21 Uhr ein **Stammtisch für Betreuende und Pflegende Angehörige** statt. Personen aus Steinbach können daran kostenlos



Die Pflege beginnt nicht erst bei Bettlägerigkeit, sondern schon viel früher, zum Beispiel bei regelmäßiger Hilfe im Haushalt,

und anonym teilnehmen.

Die Termine sind auch immer im Gemeindeamt ausgehängt.

Praxis für Osteopathie / manuelle Therapie in Steinbach

Was ist Osteopathie?

Osteopathie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die nur mit den Händen ausgeführt wird. Häufig denken die Patienten, es wird nur der Bewegungsapparat behandelt. Das ist nicht der Fall. Der Osteopath macht erst einmal eine ausführliche Anamnese. Danach macht er eine Untersuchung des kompletten Körpers mit all seinen Systemen. Das ist einmal, natürlich der Bewegungsapparat, aber auch die Organe und das Nervensystem. Dabei geht es darum, feinste Bewegungseinschränkungen zu erspüren und zu behandeln.

Osteopathie ist nicht, wie oft angenommen, eine Modeerscheinung. Dr. A. T. Still hat schon 1874 die Osteopathie entdeckt und Patienten nur mit seinen

Händen ganzheitlich behandelt. Das besondere an der Behandlung sind die verschiedenen Techniken, die er ausführt. Ziel ist es, die Bewegung der jeweiligen Struktur wieder zu erreichen und die sogenannten Selbstheilungskräfte des Körpers in Gang zu setzen. Da der Körper von Kopf bis Fuß durch viele Strukturen verbunden ist, kann es sein, dass z.B. ein Problem im Magen, in einem anderen Bereich des Körpers Probleme macht. Hier kann es zu Gelenkschmerzen in der Schulter kommen, aber auch z.B. Kopfschmerzen verursachen. Diese ganzheitliche Behandlung dient der Auffindung der Ursache des Problems, nicht nur der Behandlung des Symptoms.



Instrumente und Medikament benutzt der Osteopath nicht, deshalb ist eine gute Zusammenarbeit mit der Schulmedizin unumgänglich. Die Ausbildung eines Osteopathen ist sehr intensiv und dauert in der Regel fünf Jahre

Josef Dallmayr

Physiotherapeut/Osteopath

Lackergraben 4

Tel: 07582/37182

Fixtermine



Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Am Dienstag den **25. September 2018** beginnt wieder ein Yogakurs mit Riki
Immer dienstags von 19:30 bis 21:00 Uhr in der Turnhalle in Steinbach.
Ein Teil der Kurskosten wird von der Union Steinbach und der Gesunden Gemeinde getragen, der Rest teilt sich auf die Teilnehmer auf und beträgt für 10 Einheiten zu je 1,5 Stunden ca. 30 €, diese sind am ersten Kursabend zu bezahlen.
Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Decke.

YOGA für alle Sinne - Yoga sollte man selber fühlen, spüren, wahrnehmen und vor allem praktizieren und individuell erleben und erkennen, was Yoga mit Einem macht. Genau so einzigartig wie jeder Mensch ist, genau so einzigartig ist Yoga in jeder Atemzug, jeder Bewegung und jeder Ausführung. So kann sich das volle Potential dieser uralten Tradition und gleichzeitig hochaktuellen Wissenschaften im Alltag entfalten. Es verbindet und vereint in der individuellen Anpassung.



Wanderungen Herbst/ Winter 2018

11. Oktober Kreuzing Alm, Schwarzen

15. November Ortswanderung

13. Dezember Adventwanderung

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

Organisation: Brigitte Pointner

Zur eigenen Sicherheit wandere stets mit trittfesten Schuhen und nimm immer genügend zum Trinken mit.



Treffpunkt Tanz 2018/2019



Auch heuer finden wieder die Tanznachmittage mit Burgi Unterbuchberger statt. Da es aber Terminüberschneidungen mit dem Turnsaal gibt, darf nun in der Gemeinde getanzt werden. An dieser Stelle vielen Dank an die Gemeinde, dass der Saal zur Verfügung gestellt wird!

Hier die Termine:

2018: 15. Okt., 29. Okt., 12. Nov., 26. Nov., 10. Dez.

2019: 14. Jan., 28. Jan., 11. Feb., 25. Feb., 11. März

Treffpunkt ist immer 14tägig montags von 14 bis 16 Uhr in der Gemeinde 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

Workshop: Selbstverteidigung-Grenzen setzen

Samstag, 6. Oktober 2018, 14:00 bis 17:00 Uhr, Turnsaal

Für Mädchen ab 14 Jahren und Frauen

Jede Frau kann für ihre eigene Sicherheit sorgen, indem sie ein paar einfache Selbstverteidigungstechniken erlernt und somit vorbereitet ist, wenn eine gefährliche Situation eintritt.

Bei diesem 3 stündigem Workshop wird vermittelt, wie man sich mit schnell zu erlernenden Arm- und Beintechniken, Bodentechniken und Befreiungstechniken gegen Übergriffe gezielt wehren kann. Die Übungen machen Mut, die eigene Kraft zu spüren.

Der Workshop kostet 10 € pro Person, bei Mutter-Tochter Teilnahme 15 € für beide.

Der Selbstverteidigungskurs findet im Turnsaal in Steinbach statt und max. 15 Personen können daran teilnehmen. Eine Anmeldung bei Gabriela Meunier ist bis 3. Oktober erforderlich. gabriela.meunier@gmx.at oder 07615 2943



Tag der Älteren Menschen, Sonntag 14. Oktober 2018



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
„Schutz vor Trickbetrügereien“.

Vortragender ist ein Beamter der Polizei.

Der Kulturverein Kalkofen und die Gesunde Gemeinde laden zum

Familienwandertag, am Freitag 26. Oktober 2018

Treffpunkt 10 Uhr Kirchenplatz, Steinbach am Ziehberg.

Wir wandern bei jeder Witterung !

Für die diesjährige Wanderung bleiben wir in unserem schönen Ort. Mit dem Auto fahren wir bis Obersattel, dann geht es über Güterwege bis Oberperneck und anschließend über die neue Forststrasse zum Eder Bild. Zurück wandern wir über Edt Richtung Ort.

Der gemütliche Abschluss findet in der Krapfenmühle statt.

Alle Teilnehmer erhalten einen kleinen gesunden Snack.

Wir freuen uns auf viele motivierte Wanderer und Wanderinnen !



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

Rückblick Frühjahr/Sommer 2018

Vortrag: Kinder stark machen

Unter diesem Motto stand der Erziehungsvortrag, der am 5. April 2018 im Gemeindesaal statt fand. Schon zum zweiten Mal konnte dafür die Vortragende Andrea Eder gewonnen werden und mit 27 Teilnehmern war der Vortrag wieder sehr gut besucht. Anhand von vielen praktischen Beispielen wurden den Eltern Erziehungstipps mitgegeben.

Vielen Dank an den MUKI Treff für die gute Zusammenarbeit.



Ferienpass 2018

Auch heuer waren die Ferienpass Veranstaltungen wieder ein voller Erfolg. Das erste Highlight war der **Besuch bei den Alpakas** in Nussdorf. Hautnahe durften die 10 Kinder die Tiere erleben, sie füttern und mit ihnen spazieren gehen. Anschließend gab es eine Jause, es wurden Schlüsselanhänger gebastelt und noch Spiele gemacht, die Kinder waren begeistert.

Zum ersten Mal wurde von der **Bibliothek eine Lesenacht** veranstaltet. Die maximale Kinderanzahl war binnen kurzer Zeit angemeldet und so konnten sich 13 Kinder an einem abwechslungsreichen Programm erfreuen. Jedes Kind stellte sein Lieblingsbuch vor, eine Schnitzeljagd mit Bildern zu bekannten Kinderbüchern wurde



Lesenacht



organisiert, und mit einer Verkleidungskiste noch Sketche gespielt. Der Hunger kam auch nicht zu kurz, es gab Würstel.

Bei herrlichem Wetter konnte auch der **Radausflug der Union** statt finden. Um die 20 Personen nahmen daran Teil und wurden für die

sportliche Anstrengung mit einer Grillerei an der Alm belohnt.

Bei den **Klagspielen der Musik** durften 20 Kinder die Musikinstrumente kennenlernen, Spiele und Grillen rundete das Programm ab.

Ein weiterer Höhepunkt war die **Schaumrutsche der Feuerwehr**, 28 Kinder hatten sichtlich ihren Spaß.

Danke an alle, die wieder so ein tolles Programm für die Kinder organisiert haben.



Radausflug



an die Alm



Zusätzlich wurden für das neue Schuljahr Materialien im Wert von 80 € angekauft. Das Projekt OUPS kann mit Malbüchern, einer Handpuppe, einem Arbeits- und einem Lehrbuch fortgesetzt werden.

OUPS-Dichterlesung in der Volksschule

Die Figur OUPS ist bei uns in der Schule eingezogen und unterstützt uns beim sozialen Lernen und im Umgang miteinander. Durch die "Herzensbildung mit OUPS" möchten wir die Kinder einfühlsam auf dem Weg zu innerer Stärke, Empathie und sozialer Kompetenz begleiten.

Am 5. Juni 2018 durften wir einen besonderen Gast in unserer Schule begrüßen, den Erfinder der OUPS-Geschichten und -Sprüche, Kurt Hörtenhuber. Er nimmt sich den ganzen Vormittag für uns Zeit, liest vor und arbeitet mit den Kindern im Arbeitsheft. Ein großer Dank geht an den Elternverein und die Gesunde Gemeinde, durch deren finanzielle Unterstützung diese besondere Veranstaltung erst möglich wurde!

