



Gesunde Gemeinde Steinbach am Ziehberg



Liebe Steinbacher/innen!

In der Beilage erhaltet Ihr heute eine Information zum Thema „Wasser“ vom Team der Gesunden Gemeinde.

WASSER IST GRUNDLAGE ALLEN LEBENS ...

Wasser trinken ist ein wichtiger Punkt zur Förderung einer dauerhaften Gesundheit.

Ein Tipp nebenbei: Hänge das beigelegte Informationsblatt an einen Platz, wo Du auch immer wieder daran erinnerst wirst, Wasser zu trinken.

Wir möchten Euch alle einladen, unsere Anregungen, **zum Wohle jedes einzelnen selbst**, anzunehmen, bzw. selber Ideen oder Wünsche beim Arbeitskreis Gesunde Gemeinde einzubringen.

Nun möchten wir Euch, die heuer noch geplanten Veranstaltungen bekannt geben:

- Die **Pensionisten** treffen sich jeden 1. u. 3. Montag um 13.00 Uhr beim Gemeindeamt und unternehmen gemeinsam mit Herrn Alois Fürweger eine **Wanderung**.

Außerdem findet auch ein **Treffen für Pensionisten** im Gasthaus „Krapfenmühle“ statt, und zwar jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr. An diesem Nachmittag wird gemeinsam gespielt, gesungen oder auch einfach nur miteinander geredet. Die gesunde Gemeinde hat für diese Nachmittage einige „SELBER-Spiele“ angekauft.

Am Mittwoch, den 21. November wird auch Frau Sperrer von der Zeitung „Tips“ anwesend sein, um einen Bericht zu schreiben über diese Veranstaltungen unserer Pensionisten.

Am Samstag, 17. November um 14.00 Uhr findet bei uns im Pfarrheim ein Vortrag statt zum Thema:

„EINE KRANKE GESELLSCHAFT“

- Zivilisationskrankheiten durch Küche und Umwelt
- Industrialisierung, moderne Trends und Gesundheitspolitik als Verursacher

Es spricht Karl Rametsteiner (Industriechemiker)

Anschließend sind alle zu einem kleinen Imbiss eingeladen.

Eintritt: Freiwillige Spenden

Am Montag, 3. Dezember um 19.30 Uhr findet im Pfarrheim
ein Vortrag statt zum Thema

„RAUCHEN“

- Die unterschätzte Sucht
- Medizinische Befunde zum Aktiv- und Passivrauchen

Es spricht Dr. Wolfgang Meiser

Eintritt frei

Im Februar des kommenden Jahres ist ein Nichtraucherseminar geplant.

Neben unseren Terminen möchten wir euch auch noch einen Rückblick geben über die bereits abgehaltenen Veranstaltungen:

- Im März dieses Jahres hat in der Volksschule die „**Fit und Gesundheitsexpo**“ stattgefunden. Bei mehreren Stationen konnte man sich über den eigenen Fitness- und Gesundheitszustand ein Bild machen. Auch für das leibliche Wohl war gesorgt bei einem gesunden Buffet. Übrigens, wie die Veranstalter berichteten, sind die Steinbacher sehr fit und gesund! Beendet wurde dieser Gesundheitstag mit einem sehr interessanten Vortrag zum Thema „Gehörsturz“.
- Vor drei Jahren hat die Gesunde Gemeinde die Aktion „**Ferienpaß**“ ins Leben gerufen. Es wurden, wie auch in den vergangenen Jahren 4 Nachmittage für unsere Kinder angeboten:
- Ein Nachmittag wurde von der **Pfarre** gestaltet. Die Kinder waren zu einem Spielenachmittag im Pfarrheim eingeladen und durften auch, als Höhepunkt, den Kirchturm von innen besteigen.
- Beim **Musikverein** durften die Kinder viele Musikinstrumente ausprobieren und es gab es auch noch einen Umzug im Freien.
- Bei der **Feuerwehr** ging es mit dem Einsatzfahrzeug ab zum Sportplatz. Dort gab es ausgiebig Gelegenheit sich im Schaum auszutoben.
- Die letzte Veranstaltung fand beim „Strassbauer“ statt. Bei mehreren Stationen lernte man vom **Reitverein** vieles über Pferde, und natürlich durfte sich auch jedes Kind einmal aufs Pferd setzen und reiten.

Bei allen Veranstaltungen war bestens für das leibliche Wohl gesorgt. Diese Nachmittage werden immer mit viel Freude und Begeisterung angenommen.

Wir möchten uns auf diesem Wege bei Allen, die mitgeholfen haben, recht herzlich bedanken!



Pressemitteilung

„Family light“ – Das Familienprogramm gegen zu viele Kilos geht weiter

Kirchdorf. In den letzten zehn Jahren hat sich die Zahl der stark übergewichtigen ÖsterreicherInnen um 30 Prozent erhöht. Besonders beunruhigend – immer mehr junge Menschen „tragen viel zu viel mit sich herum“. Jedes vierte bis fünfte Kind ist betroffen und weist bei medizinischen Untersuchungen bereits alarmierende Werte auf. Hier steuert auch heuer wieder das erfolgreiche Projekt „Family light“ entgegen, bei dem Kinder unter Einbindung ihrer Familien richtig „abspecken“ lernen.

Zu viel, zu fett, zu süß und zu wenig Bewegung – das sind die am häufigsten angeführten Schlagworte, wenn es um Übergewicht geht. Viele Betroffene wissen, dass sie etwas falsch machen, aber das Ändern von Gewohnheiten fällt jedem schwer. Gerade bei Kindern helfen die vernünftigsten Argumente wenig. Das LKH Kirchdorf und die Volkshochschule OÖ bieten daher mit dem modernen Betreuungsprogramm „family light“ die Möglichkeit, eine Bewusstseins- und Verhaltensänderung für einen gesünderen Lebensstil in die Tat um zu setzen. Ein erfahrenes und qualifiziertes Team aus ÄrztInnen, PsychologInnen, Ernährungs- und SportexpertInnen stellt für teilnehmende Familien ein individuelles Programm zusammen, nach dem dann die kommenden zehn Monate gelebt wird.

So erreichen wir, dass die Familien ihren Lebens- und Ernährungsstil überdenken und schließlich ändern, mit dem Erfolg, dass es nicht nur den Eltern, sondern gerade den Kindern gesundheitlich besser geht und die Pfunde purzeln“, wissen Dr. Elmar Mellinger und Dr. Alfred Mühlberger, Assistenzärzte an der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am LKH Kirchdorf.

Bereits im vergangenen Jahr war „family light“ das beste Programm dieser Art in ganz Oberösterreich - 11 von 13 Familien beendeten das Programm mit gutem bis sehr gutem Erfolg.



„Noch erfreulicher ist jedoch, dass viele der Familien ihr neues und leichteres Lebensgefühl beibehalten haben“, freut sich Dr. Mellinger. Das moderne interdisziplinäre Betreuungsprogramm des Landes- Krankenhauses Kirchdorf spricht gemeinsam mit dem Hauptpartner, der Volkshochschule OÖ, Familien mit übergewichtigen Kindern im Alter von 10 bis zwölf Jahren an. Zehn Monate lang wird im Familienverband unter medizinischer Betreuung und mit Begleitung in Sachen Bewegung, Ernährung und Coaching unnötigen Fettpolstern der Kampf angesagt. Auch Christa Kaineder von der Volkshochschule in Kirchdorf steht voll hinter dem Projekt: „Wir haben im letzten Jahr richtig gemerkt, wie auch die Lebensqualität innerhalb der Familien gestiegen ist. Plötzlich wurde zusammen Sport getrieben oder andere Aktivitäten wurden in Angriff genommen. Der Leitsatz ´zusammen geht´s leichter` hat im wahrsten Sinn des Wortes eine noch stärkere Bedeutung gekriegt.“

Die neue Runde des „family light“- Programms startet – mit Unterstützung des Landes OÖ, der OÖ. Gesundheits- und Spitals- AG, der Stadt Kirchdorf und dem regionalen Sozialhilfeverband ab sofort!

Interessierte Familien können sich ab sofort von montags bis freitags zwischen elf und zwölf Uhr im LKH Kirchdorf melden. Die ExpertInnen der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde führen ein erstes Beratungsgespräch durch. Telefonische Auskünfte erteilen Dr. Mühlberger unter 050/554 67 24 810 oder Dr. Mellinger unter 050/554 67 24 811.

Kirchdorf, am 06. November 2007

Für Fragen steht zur Verfügung:

Christine Dörfel

Landes-Krankenhaus Kirchdorf

PR & Kommunikation

Tel.: 050 554/67-22250

Fax: 050 554/67-42250

Handy: (0664) 51 42 339

E-Mail: christine.doerfel@gespag.at