

**Protokoll der Informationsveranstaltung der Gesunden Gemeinde
am Donnerstag, 13.11.2014**

Beginn: 19.30 Uhr
Ende: 21.30 Uhr
Ort: Sitzungssaal der Marktgemeinde Echsenbach



Teilnehmerzahl: laut Anwesenheitsliste

AL Maria Kletzl eröffnet die Informationsveranstaltung und begrüßt alle anwesenden Teilnehmer, darunter Walburga Steiner, Projektleiterin Gesunde Gemeinde, und Elisabeth Kramreiter, unsere Regionalbetreuerin.

1. Vorstellung „Gesunde Gemeinde“ – Ein Programm der Initiative „Tut gut!“

Frau Walburga Steiner und Frau Elisabeth Kramreiter geben einen Einblick in das Projekt „Gesunde Gemeinde“, erklären wie man „Gesunde Gemeinde“ wird und welche Ziele damit verfolgt werden.

In von Gemeindemitgliedern organisierten und von Betreuer/-innen der Initiative »Tut gut!« begleiteten Interessensgruppen (Arbeitskreisen) werden Gesundheitskonzepte erarbeitet, an die Gegebenheiten und Bedürfnisse in den Gemeinden angepasst und formuliert. Die inhaltlichen Schwerpunkte der Gesundheitsangebote konzentrieren sich dabei auf die Bereiche Ernährung, Bewegung, mentales Gesundsein, Vorsorge/Medizin und Umwelt/Natur.

Eine Interessensgruppe setzt sich zusammen aus Personen, die in der Gemeinde zum Thema Gesundheitsförderung und Prävention einen Beitrag leisten möchten. Ein Arbeitskreis wird offen und überparteilich geführt.

2. Erhebung, welche Projekte zum Thema Gesundheit in unserer Gemeinde bereits umgesetzt wurden

Folgende Themen und Projekte wurden von den Teilnehmern genannt:

- Bewegung:
- Bushido
 - Tai Chi
 - Laufgruppe, Nordic Walkinggruppe, Radfahrgruppe
 - Wirbelsäulengymnastik
 - Seniorenturnen
 - Smovey
 - Zumba
 - Jugendgruppen in diversen Sportvereinen
- Ernährung:
- Vortrag: Typgerechte Ernährung im Frühjahr
 - Wöchentliche Gesunde Jause im Kindergarten
- Vorsorge:
- energetische Hausapotheke
- Mentale Gesundheit:
- Tanzabende
 - Energiekreise
 - Vortrag „positives Denken“
 - Seniorensingen
- Natur und Umwelt:
- Kurs Obstbaumschnitt
 - Rundwanderwege

3. Was bedeutet Gesundheit für mich persönlich?

Die Teilnehmer am Informationsabend wurden von Frau Elisabeth Kramreiter gefragt, was für jeden persönlich Gesundheit bedeutet. Die Antworten wurden auf ein Plakat geschrieben.

4. Ideen, Wünsche, Vorschläge für die „Gesunde Gemeinde Eichenbach“

„Was möchten wir in unserer Gemeinde im Bereich der Gesundheitsförderung noch tun?“ Diese Frage wurde zum Abschluss an alle Teilnehmer gestellt und in Kleingruppen ausgearbeitet.

Folgende Antworten wurden genannt:

- Radweg (mit Einkehrmöglichkeiten)
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
- Beckenbodenturnen
- Feldenkrais
- Selbstverteidigungskurs
- Gesundheits-Thementage
- Kräuterwanderungen
- Mystischer Familienwandertag
- gut beschilderte Wanderwege (mit Sitzgelegenheiten und Labstellen)
- Kinderturnen
- Kindertanzen
- Männerturnen
- Vortrag oder Workshop „Aromatherapie“
- Vorträge über Depressionen, Burnout, Demenz, usw.
- Vortragsreihe zum Thema „mentale Gesundheit“
- Vorträge von Christine Hackl und Dr. Manfred Greisinger
- Strömen
- Kurse zur Herstellung von Salben und Essenzen
- Kurse zur Destillation von Blüten und Pflanzen
- Mutter-Baby-Treffen
- Ayurveda-Kochkurs
- Vitale Küche
- Kochkurse mit Dampfgeräten
- Gesundes Kochen
- TCM-Ernährungsberatung

5. Nächste Schritte und Termine

Der Gemeinde liegt bereits ein Angebot für einen kostenlosen Informationsabend zum Thema „Strömen“ von Frau Sonja Rauscher vor. Ein Termin für diesen Informationsabend soll vereinbart werden.

Auch zum Thema „Kräuterwanderung“ gibt es ein Angebot von Herrn Markus Dürnberger. Genauere Infos bzw. Kosten sollen geklärt und eventuell ein Termin vereinbart werden.

Ab Mitte Jänner 2015 (voraussichtlich 14.01.) bietet Frau Gabriele Odvody im Café im Puls in Eichenbach „Tanzen ab der Lebensmitte“ an.