



Ehrung für unseren Arbeitskreisleiter Peter Rohrmoser

Beim diesjährigen Bezirkstreffen der Gesunden Gemeinden wurde **DI Dr. Peter Rohrmoser** für seine **10-jährige ehrenamtliche Tätigkeit als Arbeitskreisleiter** der Gesunden Gemeinde Gallspach ausgezeichnet.

Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde entwickelte sich zu einem Gremium, in dem sich die Gallspacher Bevölkerung immer stärker einbringt und viele eigene Ideen umgesetzt werden können. Die Gesunde Gemeinde Gallspach wurde Ende 2006 als eine von nur 16 Gemeinden in OÖ für die Pilotphase des Qualifizierungszertifikates ausgewählt und eingebunden. Inzwischen beenden wir die 3. Periode als zertifizierte Gesunde Gemeinde und die Teilnahme

der Bevölkerung an den angebotenen Veranstaltungen steigt weiter; wie auch in dieser Ausgabe des Gesundheitsblattes berichtet werden kann. Dass wir in Gallspach auch einen zertifizierten **Gesunden Kindergarten**, unter KG-Leiterin Johanna Kofler, und eine zertifizierte **Gesunde Küche im Kindergarten und in der Schule** unter Köchin Christine Straßl, anbieten können, ist das Sahnehäubchen dazu. Danke an alle Beteiligten, die zum großen Erfolg in Gallspach



v.l.n.r.: Johanna Kofler, Regionalbetreuerin Nicole Humer, DI Dr. Peter Rohrmoser, Christine Straßl und Maria Schüller.

beitragen. Der Besuch unserer Veranstaltungen ist dabei der größte Dank durch die Gallspacher Bevölkerung an uns.

Wir machen Meter 2015

Im Vorjahr hat sich an der Aktion nicht nur die Gemeinde, sondern auch die Volksschule und der Kindergarten beteiligt. Dabei wurden insgesamt 9.960.663 Meter gemacht. Teilgenommen haben 107 Erwachsene und 88 Kinder.

Das Gesunde Oberösterreich lädt wieder gemeinsam mit dem ORF OÖ und er OÖ Krone alle oö. Gemeinden

vom 26. März bis 26. Okt. 2015

zum gemeinsamen Metersammeln ein. NEU: Heuer gibt es eine Aufteilung der Gemeinden nach Einwohnerzahlen.

Welche Meter zählen?

Jede Alltagsbewegung, wie zu Fuß einkaufen gehen, mit dem Hund spazieren gehen oder mit dem Rad zur Arbeit, Stiegensteigen statt Lift, zählt. Sportarten, bei denen aus eigener Kraft Meter gemacht werden zählen. Ballspiele, wie zB Fußball, Volleyball...

Jede Gemeinde erhält Schrittzähler, die zum Ermitteln eines Richtwerts ausgebaut werden können.

„Wir machen Meter Pässe“ können am Gemeindeamt abgeholt und auch wieder abgegeben werden. Wobei man nicht unbedingt den Pass braucht, sondern auch selbst Aufzeichnungen führen kann.



Gelegenheiten zum gemeinsamen Metersammeln in Gallspach sind zB:

- **Allgemeines Nordic Walking**; jeden Montag (ab 20.4.) um 19 Uhr beim Hauptplatz
- **Nordic Walking für Senioren**, jeden Mittwoch vom Hauptplatz weg.
- **IVV-Wandertag**; 20. u. 21. Juni, Start/Ziel: alter Bauhof
- **geführte Wanderungen** - Wanderverein, Mittwochs am Hauptplatz, Termine lt. Gemeindekalender
- **Sternwanderung**: Sonntag, 4. Okt., 14 Uhr, Treffpunkt: Naturerlebnisbad

Für die eingesandten „Wir machen Meter Pässe“ werden monatlich Preise vom Land OÖ verlost.

Nähere Informationen für alle Interessierten auf: www.gesundes-oberoesterreich.at

Wir würden uns freuen, wenn sich wieder viele Bürger/Innen auf den Weg machen um Meter zu sammeln.

KRÄUTERWANDERUNG

mit

**Karoline Postlmayr
(Kräuterpädagogin)**



Mittwoch, den 3. Juni 2015

**Treffpunkt: 18:30 Uhr
beim Marienheim**

Fr. Postlmayr begeisterte bei Ihrer Wanderung, dem Workshop und den Vorträgen bei den Gesundheitstagen ihr Publikum.

Viele Interessierte haben angefragt, ob wir nicht noch eine „richtige“ Kräuterwanderung veranstalten könnten. Und wir haben rasch reagiert.

Abschluss, Kräutersalzherstellung und Verkosten der Wildkräuter im Marienheim.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.



Gallspacher Fensterroas

In der doch sehr hektischen Zeit rund um die Jahreswende sollten die Fensterloasen der Gesunden Gemeinde den Teilnehmern ein Gefühl der Ruhe und Zufriedenheit vermitteln.

Dazu wurden auf dem Prinzip eines Adventkalenders beruhend, 24 Schaufenster im Ort von Vereinen, Privatpersonen oder Firmen weihnachtlich gestaltet und beleuchtet.

Bei den zwei gemeinsamen Roasen wurden die Fenster betrachtet, Gedichte vorgetragen, gemeinsam gesungen oder eine Geschichte erzählt.

Die Gesunde Gemeinde Gallspach freut sich, dadurch den Ort in eine vorweihnachtliche Stimmung versetzt zu haben. Die Fenster waren bis einschließlich 6. Jänner beleuchtet und luden zu einem Spaziergang durch den Ort ein.

Ein herzliches Dankeschön an alle Eigentümer sowie an die vielen Vereine und Privatpersonen die in liebevoller Art und Weise die Fenster gestaltet haben.

Gestartet wurde im Marienheim, musikalisch gestaltet vom Landl-Dreigesang. Ca. 150 Personen sind bei der ersten Fensterloas am 8.12. mitgegangen. Am 23.12. waren es über 200, die sich gemeinsam auf den Weg machten.

Sensationell vor allem auch die vielen positiven Rückmeldungen aus der Bevölkerung.

Klangschalenmeditation

Am 13.04.2015 und am 01.06.2015 wird um 19.30 Uhr im Kindergarten Gallspach wieder zu den Klängen der Klangschalen meditiert.

„Entspannung, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und seine Energiereserven wieder aufzufüllen, wird für viele Menschen immer wichtiger und auch notwendig. Daher ist es mir ein besonderes Anliegen über die Gesunde Gemeinde ein regionales und gerne angenommenes Angebot zu setzen!“ freut sich die Veranstalterin Daniela Lang.

Infos und Anmeldung bei Daniela Lang, 0664/75094855.



Die liebevoll gestalteten „Fensterl“ wurden bei der gemeinsamen „Roas“ musikalisch oder mit weihnachtlichen Geschichten vorgestellt.

Schaufenster weiterhin gestaltet

Einige der Schaufenster können Dank der Eigentümer, der SPAR Österr. Warenhandels AG, Fam. Johann Leeb und Fr. Maria Mairhuber, weiterhin gestaltet werden.

So dekorieren die Kinderfreunde Gallspach (Zwergertreff), die Volksschule Gallspach sowie Fr. Ruth Mackinger, die Fenster beim ehemaligen Spar-Markt in der Val.-Zeileisstraße weiter.

Fr. Hermine Straßmair sorgt für eine schöne Gestaltung der Schaufenster beim ehemaligen Modehaus Scharinger und die Frauen der Goldhauben- und Hutgruppe beim Schaufenster des Haus Wolfmayr.

Danke an alle die sich dafür Zeit nehmen und so zu einer Verschönerung des Ortsbildes sichtlich beitragen.



Die „Zwergert“ vor dem dekorierten Fenster beim „alten Spar“.

Allgemeines Nordic Walking

Auch heuer wird Dank Fr. Ulrike Schwentner wieder das allgemeine Nordic Walking angeboten.

Gestartet wird am Montag, den 20. April 2015 um 19 Uhr.

Alle Walkingbegeisterte treffen sich dazu wöchentlich montags am **HAUPTPLATZ.**

Nordic Walking für Senioren

Die Senioren treffen sich regelmäßig zum Walken. **Jeden Mittwoch um 14 Uhr am Hauptplatz.**

ACHTUNG: Von Mai bis Oktober wird schon um 9 Uhr gestartet.

Herzlich eingeladen sind dazu alle Senioren und Seniorinnen mit und ohne Stöcke.



Gesundheitstage & Hobbyausstellung am 14. u. 15. März 2015

Die Ausstellung im Kursaal und auch die Vorträge im Leseraum waren an beiden Tagen, trotz des schönen Frühlingwetters, sehr gut besucht.

DI Dr. Peter Rohrmoser (AK-Leiter der Gesunden Gemeinde) und **Bernhard Kogler** (Obmann Kulturausschuss) begrüßten und eröffneten die Ausstellung und kümmerten sich um den reibungslosen Ablauf an beiden Tagen.

Ein großes Dankeschön an alle die diese Veranstaltung in irgendeiner Weise unterstützt haben.

Hier können wir Ihnen nur einen kleinen Auszug des großartigen Angebotes mit Fotos darstellen.



Die Heltschl GmbH Medizintechnik bewarb die Lasertherapie. OA Dr. Margit Fuchsberger-Klink hielt dazu einen Vortrag.



Bei den Goldhaubenfrauen durfte man selber Krapfen backen.



Gerti Korber kochte Vegan im Kursaal.



Capoeira begeisterte die Kinder.



Mit Romana Schörgendorfer konnte man selber Badeperlen herstellen.



Tanzen ab der Lebensmitte mit Christa Gogl.



Die Kinder durften selber Pizza backen.



Die Ausstellung war gut besucht.



Erika's Haarstudio verwöhnte mit Kopfmassagen.



Schöne Osterdekoration von den Hobbykünstlern.



Wir alle besitzen Fähigkeiten, die jemand anderem nützen können. Jüngere und ältere, mehr und weniger begüterte Menschen treffen sich bei WIR GEMEINSAM und tauschen ihre vielfältigen Talente, was dieses System zu einer modernen Form der altbewährten Nachbarschaftshilfe macht.

Das Besondere an WIR GEMEINSAM ist das Abrechnen in Zeit-Einheiten.

Nicht Geld bestimmt, was wir uns leisten können sondern unsere Fähigkeiten und die Zeit, die wir gerne einsetzen wollen. Jede geleistete Stunde zählt gleich viel, egal um welche Tätigkeit es sich handelt. Bieten Sie an, was Sie gerne tun und gut können.

Suchen Sie nach Unterstützung bei Tätigkeiten, die Sie nicht gerne tun oder nicht können. Das System funktioniert ganz flexibel: Maria betreut die Kinder von Eva, Eva hilft Otto im Haushalt, Otto repariert das Moped von Maria, usw.

Der Vorteil für alle Beteiligten: Es ist auf diese Weise ein tragfähiges Netzwerk entstanden, das die Menschen zusammenhält.

Kontakt für Gallspach: Alexandra Klinglmair-Gruber – Tel: 0650-6117288, klinglmair-gruber@ctk.at

Basenfasten in Gallspach:

9 starke Frauen und 1 Mann nahmen die Herausforderung an, und nahmen für 3 Wochen nur noch Gemüse, Obst, Brei, Tee und Suppe zu sich.



Gerti Korber.

Stolze 48 kg schmolzen so gemeinsam dahin, und das auch noch äußerst gesund und reinigend!

Eine schönere Haut, guter Schlaf, lockere Hosen und mehr Energie waren die Belohnung!

Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe war uns und der Ernährungsexpertin Gerti Korber aus Pichl bei Wels (www.LeichterDurchsLeben.at) sehr wichtig.

Gestärkt mit basischen Rezepten und der Motivation ab jetzt ein klein wenig gesünder zu leben, sehen wir dem Frühling jetzt „leichter“ entgegen.

Alexandra Klinglmair-Gruber.

Reden wir darüber

Körperarbeit, Seminare, Workshops, Einzel- & Gruppentraining

Mentale und körperliche Balance ist wichtig für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

Reden wir darüber – wenn es Zeit für Veränderungen ist, - um zur Ruhe zu kommen, - um sich selber zu spüren, - um Kraft und Energie zu schöpfen.

Petra Kopf, Tel: 0650/625 77 01
(Dipl. Sozial- und Berufspädagogin,
Dipl. Burnout-Prophylaxe- & Gesundheitstrainerin)
www.meinkoerper-meingeist.at

Guten Morgen! Aufstehen und los geht's!

5.30 Uhr Treffpunkt beim
Naturerlebnisbad in Gallspach
(bis ca. 7 Uhr)

Walkingrunde mit Aktivierungs- Entspannungselemente

Jeden Samstag von 13. Juni bis
11. Juli (Ausnahmen = Regen)

Anmeldungen:

Petra Kopf
Mobil: 0650-6257701
Beitrag: Euro 3,00 (wird gespendet)

Altbewährte Hausmittel immer beliebt

Da gerade in der Winterzeit dem Schnupfen, Husten und der Heiserkeit mit Hausmitteln zu Leibe gerückt werden kann, war der Vortrag und Workshop von **Kräuterpädagogin Monika Kronsteiner** im Marienheim Gallspach mit fast 90 begeisterten und interessierten Zuhörer/Innen sehr gut besucht.

Nach ausführlichen Erklärungen waren alle eingeladen, sich selbst eine Krenkette zu basteln, oder Rettichsaft zu kosten. Vom einfachen Tee bis hin zu Wickeln hat Fr. Kronsteiner gezeigt, was uns

Mutter Erde an Kostbarkeiten zur Verfügung stellt. Sie nahm sich im Anschluss an den Vortrag sehr viel Zeit für Anfragen und Diskussionen.

Die Gesunde Gemeinde Gallspach freut sich über diese sehr gelungene Veranstaltung.



Kräuterpädagogin Monika Kronsteiner (rechts im Bild) nahm sich im Anschluss an den Vortrag viel Zeit für die Fragen der Besucher.