



Gesunde Gemeinde



2023

Ziehen wir Bilanz über das Jahr 2023 der bewegten Gesunden Gemeinde!

Erst traf sich der Gesund Gemeinde Arbeitskreis im Februar mit Regionalleitung Frau Nina Sinnhuber. Es wurde gemeinsam die kommenden drei Jahre geplant.

Mit der ersten Aktivität wurde im März durchgestartet. Frau Marianne Reichhart-Plank vermittelt im **Workshop „Bewegte Sprechstunde“** wie die Natur für das seelische



Wohlbefinden genutzt werden kann. Bei einem Spaziergang durch den Wald wurde das **SICH SELBER SPÜHREN** und **INNER RUHE GEWINNEN** durch eine gezielte Wahrnehmung der Umgebung versinnbildlicht. Im Anschluss wurde im guten warmen Stübchen der Stockschützenhalle beim Coaching-Gespräch zu zweit Antwort für Fragen über sich und sein Leben mit Mitteln aus der Natur gefunden.

Seit April sind viele Tanz- und Bewegungsbegeisterte immer montags im Turnsaal der VS vereint. Sie studieren und praktizieren mit Frau Rita Knoll den **LINE DANCE**. Der Andrang ist sehr groß. Es sind zeitweise sogar zwei Gruppen, die sich treffen. Die Pläne der starken Tanzgruppe sind enorm. Schauen wir mal, wann wir sie bei einer Veranstaltung mit einem Showprogramm bewundern dürfen.



Bei schönstem Frühlingswetter bereiteten am 4. Mai fünf Familien des Dorfes, den **Gemüseacker** in Scheuern auf, und legten unter anderem viele fruchtebringende Kartoffeln in den Acker. Die Ernte wurde entsprechend ergiebig. Nach dem Erntedankgottesdienst wurde mit der feiernden Gemeindebevölkerung christlich geteilt. Vielen herzlichen Dank.



Lauftechnik Gruppentraining mit Herrn Sepp Hartl motivierte Anfang Mai zahlreiche Laufbegeisterte.

Unter dem Motto verletzungsfrei - ökonomisch – kraftsparend trafen sich Einsteiger und leicht Fortgeschrittene. Es wurden Basics einer vernünftigen Lauftechnik, mit vielen praktischen Tipps zum Thema „Laufen“ vermittelt.



Wenige Tage darauf folgte die **Pflanzentauschbörse**.

Im Anschluss der Tauschbörse wurde wie in den vergangenen Jahren ein **Vortrag** organisiert. Unsere Referentin war die ortsansässige Ergotherapeutin Frau MSc Susanne Linecker, zum Thema **Mehrfachbelastung im Alltag gesund meistern**.

Viele Menschen sind in ihrem Alltag mit einer Mehrfachbelastung konfrontiert und nehmen dabei verschiedene Handlungsrollen wie Vater, Mutter, Tochter, Sohn, Erwerbstätige, pflegende Angehörige, etc. ein. Dieser Vortrag zeigte auf, warum eine Balance zwischen all diesen Handlungsrollen wichtig für die persönliche Gesundheit ist. Neben dem theoretischen Input wurden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern alltagstaugliche und konkrete Anregungen vermittelt, um den eigenen Alltag umzugestalten bzw. eine individuelle Balance zu finden.

Ein spannendes neues Projekt forderte uns am 17. September. Wir hatten uns entschlossen beim **Leonhardiritt** Kulinarisches anzubieten. Von uns frisch zubereitete Salate und Kaspressknödel mit besten Zutaten wurden aufgetischt. Alleine die Vorbereitungen hat das Team gut gefordert. Die sehr positiven Rückmeldungen beim Verkauf hat alle Wogen geglättet. Zusätzlich konnten wir auch noch einen Pferdewagen schmücken.



Im Oktober konnten wir noch einen sehr schönen **Gemeindewandertag** genießen. Bei angenehmem herbstlichem Wetter führte uns der Weg über verschiedene epochale Stationen. Dabei wurden Geschichten über das hiesige Dorfleben und der Nachbargemeinde Pischelsdorf am Engelbach erzählt. Wer gut aufgepasst hat konnte bei der Einkehr noch ein Rätsel lösen und bei einer Verlosung mit besonderen Preisen von ansässigen Betrieben teilnehmen und gewinnen. Über siebzig Gemeindeglieder konnten gezählt werden. Der gemütliche Ausklang mit einer Verköstigung und Lagerfeuer fand am Stögergut statt.





Die letzte Aktivität der Gesunden Gemeinde für dieses Jahr war das Anbieten von einer sehr traditionellen Süßspeise, den Pofesen, am **Adventbasar** im Ort.



Nun brauchen wir eine kleine Erholungspause. Aber seid gewiss, wir haben schon einen fixen Plan für das kommende Jahr. Lasst euch überraschen.

Wir erlauben uns euch von Herzen ein besinnliches Fest des Friedens zu wünschen,
sowie ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2024

Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde
Die Arbeitskreisleitung Sabine Werni

