



Das **Jahr 2022** hatte einige Angebote für unsere Bürger:innen zu bieten: 2022 begann im Februar gleich mit dem **Kochworkshop „Verwenden statt verschwenden“**, gehalten von unserer lieben Köchin Regine Wehling. Sieben Teilnehmer:innen hatten die Chance mitzu kochen und von Regines Tipps zu profitieren.

Die Kooperation mit dem **PräHab Zentrum Breitenfurt** und der **Ordination Dozent Dr. Christoph Weiser** brachte drei Vorträge in die Gesunde Gemeinde.

Angefangen hat die Reihe Doz. Dr. Weiser im März mit dem Thema „Wie kann ich Herzinfarkt und Schlaganfall verhindern“, darauf folgte der Vortrag von Diätologin Agnes Baumgartner, BSc, MSc mit „Du bist, was du isst“. Den erfolgreichen Abschluss machte Markus Teufel, BSc, BSc mit dem Bewegungsteil „Sport der lebenslange Gesundheitsbegleiter“. Die Veranstaltungen waren sehr gut besucht.

Am 24. April hat Breitenfurt seinen ersten **„Tut gut!“-Schrittweg** eröffnet. Unsere **Volksschule Breitenfurt** hat im



Vorfeld bereits zwei Sitzbänke entlang des Weges künstlerisch gestaltet und bei der Eröffnung eine Musikeinlage dargeboten. Der **Musikverein Breitenfurt** sorgte für die musikalische Begleitung am Weg, **Bürgermeister Wolfgang Schredl** hat den Weg feierlich eröffnet. **Mag. Andrea Mazanek** hat dafür Sorge getragen, dass die Ausstellung „Poesie im Frauenwald“ vorbereitet war. Dr. Doris Polgar hat über die Breitenfurter Kompostieranlage gesprochen und **Georg Lenz** hat in seiner Funktion als Alpenvereinsobmann über das richtige Schuhwerk und den richtigen/wichtigen Inhalt eines Wanderrucksacks gesprochen. Der Tag fand einen netten Ausklang mit einer kleinen Jause vor der Halle, wo die Preise verlost wurden. Der Weg hat **2.570 Schritte**, kann jederzeit begangen werden und beginnt vor dem Gemeindeamt.

Im Juni und September gab es noch zwei interessante Vorträge. Im PräHab Zentrum fand **„Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“** von Dr. Florian Walter, MBA statt und Frau Mag. Claudia Hörhaber referierte im September im Stella Nova Saal über **„Schlaf und Psyche“**.

Am 8. Oktober gab es die **„Glückswanderung“** mit Mag. Heidi Smolka. Eine Gruppe von 12 Teilnehmer:innen ging in Breitenfurt West eine geführte Runde mit angeleiteten Übungen. Die dabei entstandenen netten Gespräche sorgten für Wohlbefinden und Zufriedenheit bei den Teilnehmer:innen.



Wöchentlich posten wir ein Rezept auf unserer **Facebookseite „Gesundes Breitenfurt“** – unsere Köchin Regine Wehling ist immer fleißig, probiert die Rezepte vorab aus und fotografiert sie dann für den „MitKochTag“ in der Gesunden Gemeinde. Weiters werden dort laufend Veranstaltungen aus Breitenfurt, von „Tut gut!“ bzw. der ÖGK gepostet. Wenn Du ein Angebot hast, dass wir für Dich posten können, melde dich gerne unter:

[gesunde@gemeinde-breitenfurt.at](mailto:gesunde@gemeinde-breitenfurt.at) .

Im Hintergrund sind wir schon eifrig am Erstellen unserer **Homepage** **„Gesundes Breitenfurt“** – diese wird voraussichtlich Anfang 2023 online gehen. Dort sollen dann alle Gesundheitsangebote von Breitenfurt ersichtlich sein. Außerdem gibt es Gesundheitsinformationen und Rezepte, sowie Infos zu Veranstaltungen. Wer dabei sein will, meldet sich bitte gerne bei Elisabeth Schulze unter [gesunde@gemeinde-breitenfurt.at](mailto:gesunde@gemeinde-breitenfurt.at)

**SAVE THE DATE: 10. Breitenfurter Gesundheitstag am 3.Juni 2023 von 14.00 – 18.00 Uhr**