

Gesunde Gemeinde Jahresrückblick 2023

Und wieder geht ein Jahr voller Aktivitäten in der Gesunden Gemeinde Breitenfurt zu Ende.



Im Jänner gab es den **Kochworkshop „Gesunde Seniorenküche“** mit **Regine Wehling** in der Küche des **PräHab Zentrums Breitenfurt**. Die interessierten Teilnehmer:innen konnten viele Tipps mitnehmen und wie mit wenig Aufwand und etwas Planung trotzdem täglich eine frische Mahlzeit auf den Tisch kommt. Von Regine Wehling stammen übrigens auch die **wöchentlichen Rezepte** auf unserer Facebook-Seite.

(Foto: Gruppe Gesunde Seniorenküche 18.1.23)

Im März und April gab es zwei Vorträge für unsere Bürger:innen. Der Obmann vom Breitenfurter Siedlerverein, **Uwe Iking**, nahm sich dem Thema **„Gärtnern macht gesund“** an und brachte viele Interessierte in den Vortragsraum ins **PräHab Zentrum Breitenfurt**. Im Anschluss gab es dekorative Frühlingsbrötchen und Apfelsaft. (Foto: Aufstrichbrötchen)



Claudia Graf ging es dann praktisch an und lies Ihre Zuhörer:innen auch mitmachen beim Vortrag **„Mein Körper – mein Freund“**. So erfuhren wir mehr darüber, wie eine gute Beziehung zum eigenen Körper zu ganzheitlichem Wohlbefinden führen kann. Diesmal waren wir im **Stella Nova Saal der Dorfgemeinschaft Breitenfurt** zu Gast.



(Foto: Demenzhilfe NÖ)

Ganz der Thematik **Demenz** widmeten sich die beiden Veranstaltungen im April und Mai. Der Film **„Die guten Jahre“** mit anssl. Diskussionsmöglichkeit, zeigte sehr berührend die Bedeutung dieser Erkrankung im Alltag einer betroffenen Frau und ihrem Sohn. Eine Woche später kam **DGKP Johannes Hainzl** vom **Demenz-Service NÖ** zu uns in die Gemeinde und gab wesentliche Informationen zum Thema **Demenzerkrankungen** und den **Hilfsangeboten** in unserem Land.

Am Sonntag, den **7. Mai 2023** machten wir wieder mit beim traditionellen **Tut gut! Wandererwachen**. **Franz Hruby**, unser Tourguide vom **Alpenverein Edelweiss**, führte uns entlang des Tut gut! Schrittweges durch den Frauenwald, über die Gernberg- und Waldstraße bis zu den sieben Eichen, weiter zum Roten Kreuz bis zur **Wiener Hütte** – dort gab es einen kulinarischen Einkehrschwung. Nach dem Abstieg von der Wiener Hütte fand die Gruppe einen gemütlichen Ausklang bei der **Kamptalerhütte des Alpenvereines**.

(Foto: Gruppenfoto vor Wiener Hütte)



Gesunde Gemeinde Jahresrückblick 2023

Das **Highlight des Jahres** war sicher der **10. Breitenfurter Gesundheitstag** am 3. Juni 2023.

Unter dem Motto „**Mehr gesunde Lebenszeit**“ waren wieder viele unserer Gesundheitseinrichtungen mit ihren Angeboten vor Ort. Es gab zahlreiche Angebote zum Mitmachen, Testen, Bewegen und Verkosten und die Vorträge unserer Gesundheitsexpert:innen kamen sehr gut an. Erstmals gab es eine Aufführung der **Theatergruppe der Dorfgemeinschaft Breitenfurt**, die auf große Begeisterung bei Klein & Groß stieß. Den krönenden Abschluss machte unser Stargast, die **Extrembergsteigerin GERLINDE KALTENBRUNNER**, mit ihrem Multivisionsvortrag „**Die innere Dimension des Bergsteigens**“, sie zog alle Zuhörer:innen in ihren Bann.



(Foto: Vortrag mit Gerlinde)



Über das Jahr verteilt gab es zwei weitere Projekte gemeinsam mit unserer **Volksschule Breitenfurt**. Einmal den **Bau von Insektenhotels**, wo es eine kooperative Zusammenarbeit mit dem **Siedlerverein Breitenfurt**, der **Dorfgemeinschaft Breitenfurt** und der **Gesunden Gemeinde** gab. Alle haben zusammengeworfen, um mit den dritten Klassen **vier kleinere Insektenhotels** zu bauen. Am Ende hat **der Bauhof** beim Aufstellen entlang des Tut gut! Schrittweges geholfen. Ein großes Danke an alle. (Foto: Insektenhotel)

Das zweite Thema widmete sich der **gesunden Ernährung**. Mit dem zweiten Durchgang von „**Der gesunden Ernährung auf der Spur**“ gab es Jausen Workshops,

Experimente und einen Vortrag mit der

Ernährungsexpertin **Dr. Kornelia Philip**. Unsere Breitenfurter Jausen Bücherl sind da eine gute Basis für alle Kinder in der Volksschule.

Letztendlich ist auch die **Gesunde Gemeinde Homepage** fertig geworden. Diese wird im kommenden Jahr weiterhin befüllt und so richtig zum Leben erweckt. Schau gleich rein unter www.gesundes-breitenfurt.at und informiere dich über die Gesundheitsangebote in unserer Gemeinde.



Nun darf ich mich beim **gesamten Arbeitskreis-Team der Gesunden Gemeinde** ganz herzlich bedanken, bei allen, die sich so tatkräftig das ganze Jahr über für die Gesundheit unserer Bürger:innen einsetzen. Ich freue mich auf ein weiteres gemeinsames und gesundes Jahr hier in Breitenfurt.

Der Arbeitskreis besteht aus: Silvia Riebl, Evelyne Mayrhofer, Martin Biribauer, Stefan und Cornelia Rottensteiner, Gaby Rass-Hubinek, Pia Kober, Claudia Podzymek, Sabine Bruckmüller, Regine Wehling, Barbara Kral, Georg Lenz, Waltraud Novak, Claudia Graf, Edith Kollermann, Julia Saleta, Claudia Hörhaber, Michaela Hosiner, Marlies Eichner, Martina Pühringer, Uwe Iking, Elisabeth Schulze.

Fragen, Anregungen, Wünsche wie immer an Elisabeth Schulze unter gesunde@gemeinde-breitenfurt.at