

Laufende/regelmäßige Aktivitäten:

Gemeindenachrichten, Gesunder Kindergarten/Gesunde Küche, Vortragsreihe im Gesunden Monat November

AKTUELLE AKTIVITÄTEN (RÜCKBLICK ab Seite 4)



Ländliches
Fortbildungsinstitut **LFI**

SEMINARTERMIN

18.03.25, 18:00 - 21:00
3 Unterrichtseinheiten

SEMINARORT

Mittelschule St. Florian
Wiener Straße 44
4490St. Florian bei Linz

ANMELDUNG

bis spätestens 08.03.2025
LFI-Kursnummer: 3366/378
bei Monika Wallner:
t 07224/4255-13
m monika.wallner@st-florian.ooe.gv.at
w ooe.lfi.at
Geschäftsbedingungen: ooe.lfi.at/agb

KURSBEITRAG

€40,00(exkl. Lebensmittelkosten)

TRAINER:IN

Barbara Strasser
Bio-Seminarbäuerin, Schule am Bauernhof, Kindergarten- und Hortpädagogin, Direktvermarktung von Bio-Getreideprodukten, Exkursionsbauernhof, Trainerin, lw. Facharbeiterin

IN KOOPERATION MIT



LFI LINZ URFAHR – GESUNDE GEMEINDE ST. FLORIAN BEI LINZ

Gebildbrote und Brauchtsgebäck

Di. 18.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
St. Florian bei Linz, Mittelschule St. Florian

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Gebildbrotens und entdecken Sie die Kunst des handgeformten Backens! Unser Kurs bietet Ihnen die einzigartige Möglichkeit, traditionelle Techniken zu erlernen und Ihr eigenes kunstvolles Gebäck zu kreieren.

Von niedlichen Tierbrotchen wie Hasen, Küken und Igelchen bis hin zu kunstvollen Flechtgebäcken wie Zopfstriezeln und Muttertagsherzen - wir führen Sie Schritt für Schritt durch die Herstellung dieser meisterlichen Backwerke. Mit diesem Kurs werden Sie Meisterbäcker:in in Sachen Gebilde- und Zierbrote und können zu Hause beeindruckende Backkreationen für jeden Anlass zaubern. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und überraschen Sie Familie und Freunde mit Ihren selbstgebackenen Meisterwerken!

Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

LAND
OBERÖSTERREICH

Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ihr Wissen wächst  ooe.lfi.at  

Die Gesunde Gemeinde St. Florian

steht für Gesundheit von Körper, Geist und Seele der Bevölkerung
durch Förderung von Kommunikation, Information und
Bewusstseinschaffung.

Ehrenamtliche MitarbeiterInnen sind im Arbeitskreis
„Gesunde Gemeinde St. Florian“ immer herzlich willkommen!

Wir brauchen DICH mit

Deinen Ideen

für ein gesundheitsförderndes Gemeindeleben

Deiner Tatkraft

für die Umsetzung unserer gemeinsam entwickelten Aktionen

Deiner Entschlossenheit

das Leben in unserer Gemeinde aktiv mitzugestalten

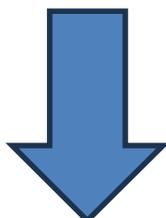
Was Du dafür brauchst?

..... eine gesunde Lebenseinstellung

..... Lust in einem fröhlich-freundlichen Team mitzuarbeiten

..... ein paar Stunden deiner wertvollen Zeit für die Menschen um uns herum

Der Arbeitskreis arbeitet ehrenamtlich, weitgehend selbstständig
und besteht aus GemeindegängerInnen verschiedener Alters- und Berufsgruppen,
denen es ein Anliegen ist, das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung zu fördern.



Hast Du Fragen, Wünsche oder Anregungen, dann nimm Kontakt mit uns auf:
Wir sind immer gerne für Dich da und freuen uns auf DICH!

ArbeitskreisleiterIn Mag. Karin Steinkogler mit ihrem TEAM!

Kontakt: Email ks@karinsteinkogler.at, Tel. 0699/18864101



v.l.n.r. Arbeitskreisleiterin Mag. Karin Steinkogler, Iris Lehner, Milena Hanisch, Thomas Holzmann, Monika Wallner (Schriftführung), Ingeborg Fink-Schwarzmayr, Maria Standhartinger

**am Dienstag
18. März 2025**

FRÜHJAHR 2025: KOCHKURS

*Kochkurs „Gebildbrote und Brauchtumsgebäck“
mit der Seminarbäuerin Barbara Strasser*

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Gebäudbrotens und entdecken Sie die Kunst des handgeformten Backens! Sie erlernen traditionelle Techniken, um Ihr eigenes kunstvolles Gebäck zu kreieren. Von niedlichen Tierbrotchen wie Hasen, Küken und Igel bis

hin zu kunstvollen Flachgebäcken wie Zopfsträußen und Muttertagsherzen. Mit diesem Kurs werden Sie Meisterbäcker:in in Sachen Gebäude- und Zierbrote und können zu Hause beeindruckende Backkreationen für jeden Anlass zaubern.



Wann/Wo: Dienstag, 18. März 2025 von 18 bis 21 Uhr in der Mittelschul-Lehrküche,
Wiener Str. 44

Kosten: € 40 (die zusätzlichen
Lebensmittelkosten übernimmt die
Gesunde Gemeinde)

Anmeldung:
unter 07224-4255-13 oder
monika.walner@st-florian.ooe.gv.at
(Gemeindeamt, Frau Walner)



 **LFV**



» Rückblick

GESUNDER MONAT
NOVEMBER 2024

Heuer fanden drei interessante und gut besuchte Vorträge zu folgenden Themen statt:

- Der dioptrische Apparat des Auges mit besonderem Augenmerk auf den Grauen Star
- Die Komfortzone verlassen – gesunde Gewohnheiten etablieren
- Sporternährung – so kommst du gut ans Ziel



Anja Hochrathner, MSc.
(Klinische Psychologin), 11.11.24



Dr. Alexander Steinmaurer,
MA FEBO (Augenarzt), 4.11.24



Mag. Barbara Horvat
(Ernährungswissenschaftlerin), 18.11.24

GESUNDER MONAT NOVEMBER 2024

Liebe Florianerinnen und Florianer!

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde St. Florian“ hat im „Gesunden Monat November“ folgende Vorträge für Sie organisiert:



Montag, 04. November 2024

Der dioptrische Apparat des Auges mit besonderem Augenmerk auf den Grauen Star

Dr. Alexander Steinmaurer, MA FEBO
(Augenarzt in St. Florian)



In diesem interessanten Vortrag werden u.a. folgende Themen näher beleuchtet: Lichtbrechung im Auge, Erkrankungen mit Einfluss auf brechende Medien, Graue Star OP und Prävention. <https://www.augenarzt-st-florian.at/>

Montag, 11. November 2024

Die Komfortzone verlassen – gesunde Gewohnheiten etablieren

Anja Hochrathner, MSc.
(Klinische Psychotherapeutin aus St. Florian)



Gesunde Gewohnheiten versus innerer Schweinehund? Innere und äußere Widerstände machen uns den Weg zur Zielerreichung nicht leicht. Gerade im stressigen Alltag lässt uns die Motivation oft im Stich. Warum? Wir erlernen Techniken und Methoden, um kompetent eigene Gewohnheiten zu ändern und so langfristig zu einem gesunden Lebensstil zu finden.

Montag, 18. November 2024

Sporternährung – so kommst du gut ans Ziel

Mag. Barbara Horvat
(Ernährungswissenschaftlerin)



„Bewegung ist der König. Ernährung ist die Königin. Nimm sie zusammen, und du hast ein Königreich.“ (Jack LaLanne) Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst die Gesundheit, sportliche Leistungsfähigkeit und den Erhalt der Muskulatur. In diesem Angebot erfahren Sie, worauf Sie bei sportlicher Betätigung im Breitensport achten sollten: Wie hängen Ernährung und Fitness zusammen? Was sollte vor, während und nach dem Training gegessen werden? Welche Nährstoffe sind wichtig, und welche Rolle spielen Eiweiße und Kohlenhydrate? Brauchen Sie spezielle Sportgetränke oder Nahrungsergänzungsmittel? Sportgerechte Rezeptbeispiele runden das Angebot ab.

Jeweils um 19.30 Uhr im Pfarrsaal St. Florian! Eintritt frei
(Freiwillige Spenden erbeten). Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ST. FLORIAN LÄUFT.

Übersicht beschilderter Laufwegen.

ERÖFFNUNG DER LAUFSTRECKEN AM 29. MAI 2024



Am 29. Mai wurden die sechs neuen Laufwegen im Beisein von St. Florian Mag. Werner Grad, dem Pater der ersten Laufwegen, offiziell eröffnet.

Vizebürgermeister Wolfgang Spat und viele Läufer und Walker der Naturfreunde sowie zahlreiche Gäste wurden aktiv und so konnten fast alle Runden Probe gelaufen werden.

Die mit QR-Code versehenen Routen können in Sekundenschnelle zum Navigieren auf das Smartphone

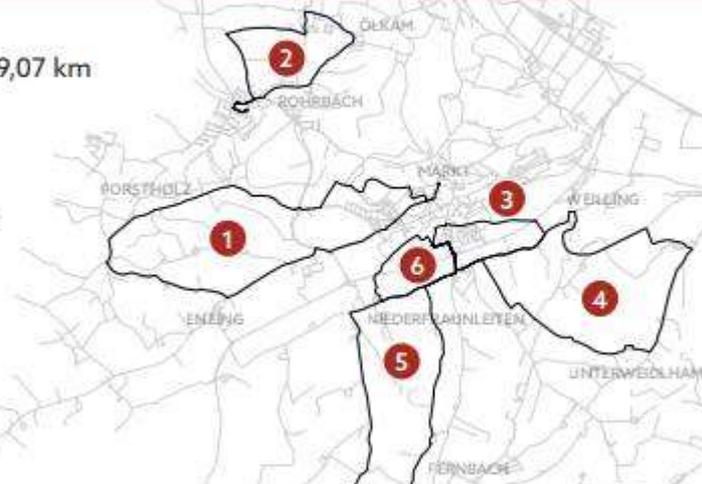
übertragen werden. Probieren Sie es gleich aus und scannen sie die QR-Codes mit der Kamerafunktion Ihres Handys!

Karin Steinkogler, die Arbeitskreisleiterin der Gesunden Gemeinde, freut sich über das rege Interesse und die Beteiligung aus der Bevölkerung von Jung bis Alt. Im Anschluss gab es eine kleine Stärkung im Sportpark und man tauschte sich noch sportlich aus!



LAUFROUTEN:

- 1 Stiftspfarrer Werner Grad - 9,07 km
- 2 Rohrbach - 4,94 km
- 3 Weilling - 3,21 km
- 4 Unterweidham - 8,78 km
- 5 Fernbach - 8,31 km
- 6 Niederfraunleiten - 2,71 km

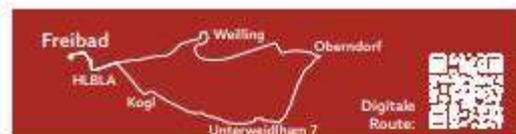


LAUFROUTE 1:

STIFTSPFARRER WERNER GRAD - 9,07 KM



LAUFROUTE 4: UNTERWEIDLHAM - 8,78 KM



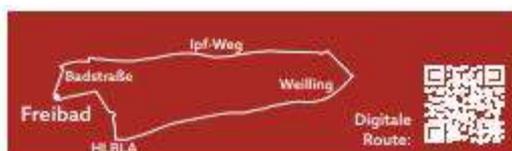
LAUFROUTE 2: ROHRBACH - 4,94 KM



LAUFROUTE 5: FERNBACH - 8,31 KM



LAUFROUTE 3: WEILING - 3,21 KM



LAUFROUTE 6: NIEDERFRAUNLEITEN - 2,71 KM



DEFIBRILLATOREN IN ST. FLORIAN



Defibrillator bei der FF Rohrbach

Im Gemeindegebiet haben wir neun öffentlich zugängliche Defibrillatoren. Damit Sie diese im Notfall finden, hier zur Erinnerung die Standorte:

- Einsatzzentrale
- Sparkasse, Foyer
- Zentrum für Betreuung und Pflege, Eingangsbereich
- Florianhalle, Eingangsbereich
- Sportpark, Eingangsbereich
- Stift, v. Stiftskeller Richtung Gruft zum Stiegenhaus
- Stift, Stiftsladen, Garderobe hinter Verkaufsraum
- Freiwillige Feuerwehr Rohrbach
- Freiwillige Feuerwehr Bruck-Hausleiten

<https://www.st-florian.at/buergerservice/service/defibrillator-standorte>



SO BEDIENT MAN EINEN DEFIBRILLATOR!

Die Geräte sind laienfreundlich konzipiert, sodass jede und jeder sie bedienen kann. Ein Anwendungsvideo finden Sie auf der Homepage der Gemeinde unter dem oben angeführten Link.

DAS WARME FRÜHSTÜCK DER ENERGIEKICK FÜR DEN TAG

RÜCKBLICK

„Das war der TCM-Kochworkshop mit Sandra Weiranch am 30.04.2024.“

Viel Wissenswertes wurde vermittelt und gemeinsam wurden Gerichte mit wohltuender Wirkung zubereitet und verkostet. Ein Kochkurs fürs Wohlbefinden!



2023

Die Jubiläumskochbuch-Präsentation im Rahmen des Goldenen Herbstes im Palmenhaus der Gärtnerei Sandner am 15. Oktober 2023 mit Interviews und Verkostung war ein großer Erfolg.



Verkostung von Kochbuch-Rezepten



Interviews mit Gründungsmitgliedern

Das Kochbuch ist zum Selbstkostenpreis von € 15 am Gemeindeamt, im Florianer Laden und bei Goldglocke erhältlich

Kochkurse im Herbst 2023

Viel Wissenswertes und Schmackhaftes vermittelte Seminarbäuerin Barbara Strasser bei den beiden Kochkursen **Spezialbrote & Kleingebäck** und **Smart gekocht** im Okt. 2023



→ Hier wurde richtig „Smart gekocht“

Gesunder Monat November 2023

Heuer gab es 3 Vorträge im Pfarrsaal St. Florian mit folgenden interessanten Themen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen|

Vegetarisch, vegan oder doch flexitarisch und

Worte wirken! Worte spüren, Worte neu denken, Wortwahl wandeln



Dr. Stefanie Nell vom Team der Florianer Hausärzte, 06.11.23



Sabine Reichthaler, Expertin für Lebensfreude, Humor und Glück, 20.11.23

GESUNDER MONAT NOVEMBER 2023

Liebe Florianerinnen und Florianer!

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde St. Florian“ hat im „Gesunden Monat November“ folgende Vorträge für Sie organisiert:

Montag, 06. November

Fragestunde „Medizin & Pflege“: Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Das Ärzteteam der Florianer Hausärzte. <https://www.florianer-hausaerzte.at/>



Bluthochdruck, Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall sind sehr häufige Erkrankungen, die schwerwiegende Folgen nach sich ziehen können. Ungesunde Ernährung, Bewegungsarmut, Übergewicht, Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuß sowie die Zuckerkrankheit sind als wesentliche Auslöser von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu nennen. Der Vortrag soll über dieses Thema informieren, um einen gesünderen Lebensstil zu fördern.

Montag, 13. November

Vegetarisch, vegan oder doch flexitarisch

Diätologin Petra Handorfer, BSc MSc nutr.med. (geb. Eberharter)
<https://www.diaetologie-eberharter.at/>



Die pflanzenbetonte und -basierte Kost ist schon lange mehr als nur ein Hype! Im Zuge dieses Vortrages werden unter anderem folgende Fragestellungen besprochen und diskutiert: Welche gesundheitlichen Vor- und Nachteile hat eine pflanzenbasierte Ernährungsform? Was sind die kritischen Nährstoffe und wo gibt es pflanzliche Quellen? Ist die vegane Ernährungsweise als Dauerernährung geeignet und allgemein zu empfehlen?

Montag, 20. November

Worte wirken! Worte spüren, Worte neu denken, Wortwahl wandeln

Sabine Reichsthaler, Expertin für Lebensfreude, Humor und Glück
<https://www.kopfgarten.at/sabine-reichsthaler/>



Sprache ist kraftvoll und mächtig. Worte können unser Gegenüber kleiner oder größer machen. Worte können schwächen oder stärken. Worte können Konflikte schüren oder gar nicht erst entstehen lassen. Ein praxisnaher, humorvoller Abend mit vielen Alltagsbeispielen, die zeigen, wie bewusste Sprache und gezielte Wortwahl liebevolles und achtsames Miteinander fördern und persönlichkeitsstärkend wirken. Entdecken wir gemeinsam, wie bereits kleine Änderungen im Sprechen große Wirkung auf unser Denken, Fühlen und Miteinander haben. - Weil: Worte wirken!

Jubiläumskochbuch-Präsentation

mit Interviews und Verkostung

(Kostprobenbereitstellung von Kochbuchrezepten dazu werden gerne entgegengenommen – Tel. 0664/3817097)

im Rahmen des Goldenen Herbstes

am Sonntag, 15. Oktober 2023, 10:30 Uhr

im Palmenhaus der Gärtnerei Sandner

Eintritt frei – wir freuen uns auf ihr Kommen!



Auszug aus dem Jubiläumskochbuch der Gesunden Gemeinde – Seite 57

Das Kochbuch ist am Gemeindeamt, bei Goldglocke Naturkosmetik und im FlorjanerLaden um € 15 zu erwerben



Empfehlung von Sabine Allerstorfer

Dinkelvollkornbrot

ZUTATEN

- 500 g Vollkornmehl
- 1 EL Salz
- 1,5 Pkg. Trockengerm
- 70 g Haferflocken
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Leinsamen
- 2 Stk. Karotten (gerieben)
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Essig

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten vermischen. Danach den Rest dazu.

Kastenform mit Backpapier auslegen. Teig in die Form geben und mit Sonnenblumenkerne bestreuen. Dann in den kalten Ofen stellen.

200°C Ober-/Unterhitze für 1h oder 180°C Heißluft für 1:10h.

Kochkurse im Herbst 2023

Anmeldung dazu am Gemeindeamt, Tel. 07224-4255-13 oder per mail: monika.wallner@st-florian.ooe.gv.at

Dienstag, 10. Oktober 2023, 18 Uhr, Mittelschulküche: *Kochkurs Spezialbrote & Kleingebäck* mit Seminarbäuerin Barbara Strasser



© LK 00

Dieser Praxiskurs Ihnen die Möglichkeit, Spezialbrote mit verschiedenen kreativen Zutaten selbst zu backen und unter Anleitung verschiedenste Variationen von Kleingebäck aus Lebensmitteln der heimischen Landwirtschaft zu formen. Zur Verkostung der Brotköstlichkeiten werden dazu passende Aufstriche serviert. Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Kosten: € 35 (zusätzliche Lebensmittelkosten übernimmt die Gesunde Gemeinde)

Dienstag, 17. Oktober 2023, 18 Uhr, Mittelschulküche: *Smart gekocht* mit Seminarbäuerin Barbara Strasser, für Teenager und junge Erwachsene (ab 13 Jahre)



© Tobias Schneider-Land

Kennen Sie das? Der Hunger ist groß, der Magen knurrt, die Zeit knapp und die Kochideen fehlen auch. Gemeinsam mit einer erfahrenen Seminarbäuerin werden in diesem Kochkurs trendige Wohlfühlerichte gezaubert. Unser Erfolgsrezept: frische Lebensmittel aus der Region, kreative, alltagstaugliche Rezepte und jede Menge Spaß am Selberkochen. Ein Kurs voller smarter Genüsse für Anfänger genauso wie für leidenschaftliche Hobbyköche und jene die gerne ernährungsbewusst genießen. Unser Motto: Küchenlust statt Küchenfrust! Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Kosten: € 35 (zusätzliche Lebensmittelkosten übernimmt die Gesunde Gemeinde)

Ferienpass 2023 – schön war der Sommer!



Kinderkochkurs „Weckerl & Brot“ im Kräuterparadies mit Seminarbäuerin Wilbirg Benischek



Gänseblümchenreise mit Dipl. Kräuternpädagogin Iris Lehner

AKTUELLE VERANSTALTUNG(EN) FERIENPASS 2023:



26. Juli 2023: Gänseblümchenroise

Was passiert: Wir machen eine kleine Wanderung und sammeln Kräuter, die anschließend verarbeitet und gegessen werden (Gänseblümchenaufstrich, Kräutersalz, Salbe oder Glycerin-Gänseblümchen-seife

- **Alter:** Kinder ab 6 Jahre
- **Wann:** 09:30 – 12:00 Uhr
- **Treffpunkt:** Goldglocke, Marktplatz 14
- **Abholung:** Veranstaltungsraum Wiener Str. 54 (ehem. Teststraßengebäude)
- **Mitzubringen:** wetterfeste Kleidung
- **Anmeldung:** bei Iris Lehner, Kräuterpädagogin, Tel. 0664/3817097
- **Kosten:** € 15 pro Kind
- **Veranstalter:** Gesunde Gemeinde & Lehner Iris, Dipl. Kräuterpädagogin

1. August 2023: Kinderkochkurs - Weckerl und Brot kinderleicht gemacht

Was passiert: Du liebst krachfrisches Gebäck und selbstgebackenes Brot frisch aus dem Ofen? Ja, dann sei dabei, weil für uns ist Backen keine Hexerei! Am Programm stehen unkomplizierte Grundrezepte mit vielen Ideen und Abwandlungen für eine so richtig krosse Backstube daheim. Unter dem Motto „Heute bin ich BäckermeisterIn“ kannst du dich in unserer Backstube so richtig kreativ austoben. Ob Stockbrot, Kastenbrot, Pizzaschnecken oder handgeformte Jausenweckerl – Gemeinsam kriegen wir das gebacken.

- **Alter:** 6 - 12 Jahre
- **Wann:** 14.00-17.00 Uhr
- **Treffpunkt:** Kräuterparadies Fam. Benischek, Hohenbrunn 14, 4490 St. Florian
- **Mitzubringen:** Behältnis für Kostproben, Kochschürze, bequeme Schuhe
- **Anmeldung:** kontakt@kraeuterparadies.net
- **Kosten:** € 15, die zusätzlichen Kosten übernimmt die Gesunde Gemeinde
- **Veranstalter:** Gesunde Gemeinde & Mag. Wilbirg Benischek, Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin

Vorschau Herbst 2023

Dienstag, 10. Oktober 2023:

*Kleingebäck-Kochkurs
mit Seminarbäuerin Barbara Strasser*

Dienstag, 17. Oktober 2023:

*Smart gekocht mit Seminarbäuerin Barbara Strasser
für Teenager und junge Erwachsene (ab 13 Jahre)*

Sonntag, 22. Oktober 2023:

*Jubiläums-Kochbuch-Präsentation im Rahmen des
Goldenen Herbstes in der Gärtnerei Sandner*



JUBILÄUMSKOCHBUCH

„...eine tolle Geschenk-Idee!“

Am vergangenen Kirtag konnten wir unser Jubiläumskochbuch erfolgreich verkaufen! Wir dürfen uns über ein ausgesprochen positives Feedback freuen. Und möchten uns hiermit bei allen bedanken, die uns dabei unterstützt haben, das Buch zu realisieren und am Kirtag zu präsentieren,

Den kulinarischen Streifzug durch St. Florian gibt es am Gemeindeamt, bei Goldglocke Naturkosmetik und im FlorianerLaden um € 15 zu erwerben. Eine tolle Geschenkidee für Familie und Freunde!

Die Gesunde Gemeinde wünscht Guten Appetit!

Das Jubiläumskochbuch der Gesunden Gemeinde ist ein HIT!



Auch Süßes darf mal sein:



Empfehlung von Sebastian Sandner (Gärtner|Sandner)

Ricotta-Torte

ZUTATEN

- 500 ml frischer Ricotta
- 250 ml Joghurt natur
- 250 ml Schlagobers
- 2 EL Zucker
- 1 Biskuitboden
- Staubzucker
- Optional: Heidel- und Himbeeren, Ribisel oder Erdbeeren

ZUBEREITUNG

Es handelt sich um einen schichten Biskuitboden, der durchgeschnitten und läppig mit einer Mischung aus Ricotta, Joghurt und leicht gesüßtem Schlagobers gefüllt ist. Und gerade auch weil diese Torte herrlich gut in heißen Sommertage passt, kann man sie mit Heidel- und Himbeeren, Ribisel oder Erdbeeren anrichten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!
Die Torte wird in Alufolie eingeschlagen und einige Stunden kalt gestellt, bevor man sie mit Staubzucker bestreut serviert.

Den Ricotta von Hand oder in der Küchenmaschine glatrühren und mit dem Joghurt vermischen. Das Schlagobers steif schlagen, nach Belieben süßen und unter den Ricotta heben. Die Masse gleichmäßig dick (gut 3 cm hoch) auf dem halbierten Biskuitboden verteilen. Die obere Hälfte darauf setzen und mit Staubzucker bestreuen. Gutes Gelingen!

TIPP: Ricotta ist übrigens ein Frischkäse aus Schafmilch-, Büffel- oder Kuhmilch.

265

Auszug aus dem Jubiläumskochbuch der Gesunden Gemeinde – Seite 265



GESUNDES FRÜHJAHR 2023

Liebe Florianerinnen und Florianer!

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde St. Florian“ hat im Frühjahr 2023 folgende Vorträge für Sie organisiert:

Dienstag, 17. Jänner 2023 17.30 - 20.30 Uhr in der Mittelschulküche, Wiener Str. 44

Kartoffel-Kochkurs mit Seminarbäuerin Barbara Strasser

Entdecke die kulinarische Vielfalt der tollen Knolle! Erdäpfel sind Bodenschätze der Extraklasse und sie stehen für puren Genuss! In der Küche sind sie unverzichtbar, zählen zu den vielseitigsten Lebensmitteln und haben als wahre Allrounder für jeden Gaumen etwas zu bieten. Ob Suppe, Salat, Eintopf oder Gratin - sie schmecken nicht nur als Beilage, sondern sind auch köstliche Hauptdarsteller. Aus Erdäpfeln lassen sich auch tolle Brote, Mehlspesen, Aufsätze, Marmeladen u.v.m. zaubern. Lassen Sie sich überraschen - kochen und kosten Sie sich durch unsere besten Erdäpfelrezepte!



Kosten: € 35 (die zusätzlichen Lebensmittelkosten übernimmt die Gesunde Gemeinde)

Anmeldung: 07224-4255-13 (Gemeindeamt, Frau Wallner)

Donnerstag, 09. März 2023 17.30 - 20.30 Uhr in der Mittelschulküche, Wiener Str. 44

TCM-Küche im Zeichen des Frühlings mit TCM-Ernährungsberaterin Sandra Weirauch

Endlich naht der Frühling! Alles beginnt wieder zu grünen und uns zieht es wieder mehr hinaus. Es gilt der Frühjahrs Müdigkeit vorzubeugen und unsere Allergiefähigkeit zu lindern. Aus Sicht der TCM ist es nun an der Zeit zu entschlacken und Bewegung in unser Verdauungssystem zu bringen. Leber und Gallenblase sind dem Element Holz und somit dem Frühling zugeordnet und wollen bei ihrer Arbeit unterstützt werden. Wir kochen gemeinsam Rezepte, die dabei helfen, den Körper von den „Alllasten“ des Winters zu befreien. Vom warmen Frühstück bis zum leichten Abendessen, an Inspiration wird es nicht fehlen. Wir lernen weiche Lebensmittel, Geschmäcker und Kochmethoden uns dabei unterstützen und werden im gemütlichen Kreis auch alles verkosten können.



Kosten: € 40 (die zusätzlichen Lebensmittelkosten übernimmt die Gesunde Gemeinde)

Anmeldung: bis Ende Februar unter 0664/739 43 868 oder bewegt-gesund@son.at

Mitzubringen: Schürze, Gläser oder Tupperware zum Mitnehmen

Samstag, 15. April 2023 14 - 17 Uhr, (Schlechtwetter-Ersatztermin: 13. Mai) Wolfsjägerstraße 4

Waldbaden - Wald mit allen Sinnen erleben

Du kannst dich ganz der Natur hingeben und all deine Sinne einschalten, wahrnehmen wie sich die Natur anfühlt. Ob du mit deinen Augen wahrnimmst oder riechst und schmeckst wie die Luft ist, oder du deinen Tastsinn übers fühlen einsetzt, wir werden alle unsere Sinne in Anspruch nehmen. Spüre die wohltuende Wirkung des Waldes für Körper, Geist und Seele. Wir werden keine Höhenmeter und auch keine Kilometer machen, jeder konzentriert sich auf sich selbst, wir werden die Schwingungsenergie des Waldes in uns aufnehmen. Eintauchen in die Faszination Wald, Energie tanken, Freude haben und sich mit der Natur verbinden. Du findest den Ausgleich für Körper, Geist und Seele - wenn du dich auf das Abenteuer Wald einlässt.



Kosten: € 35,00 Anmeldung: bei Margarete Lengauer, Tel. 0664 5974848 **Mitzubringen:** Decke, Wasserflasche, lange Hose, warme Kleidung und gutes geschlossenes Schuhwerk.

2022

DAS JUBILÄUMS-KOCHBUCH



„20 Jahre: Die Gesunde Gemeinde St. Florian im Jubiläumsjahr 2022“

Danke für die vielen Einsendungen für unser Jubiläumskochbuch: Den kulinarischen Streifzug durch St. Florian gibt es am Gemeindeamt, bei Goldglocke Naturkosmetik und im FlorianerLaden um € 15 zu erwerben. Eine tolle Geschenkidee für Familie und Freunde!

Wir wünschen viel Freude beim Nachkochen!



RÜCKBLICK: VORTRÄGE IM GESUNDEN MONAT NOVEMBER

„Der Arbeitskreis freut sich, dass die Vorträge von der Bevölkerung so gut angenommen wurden!“

07.11. Bewährte Hausmittel mit den Florianer Hausärzten
Dr. Hannes Hoffmann und Dr. Stefanie Nell



21.11. Gut zu(m) Fuß mit Physiotherapeutin
Barbara Karasek-Einwagner



KARTOFFEL-KOCHKURS „TOLLE KNOLLE“

Erdäpfelküche: Entdecke die kulinarische Vielfalt der tollen Knolle

Erdäpfel sind Bodenschätze der Extraklasse und sie stehen für puren Genuss! In der Küche sind sie unverzichtbar, zählen zu den vielseitigsten Lebensmitteln

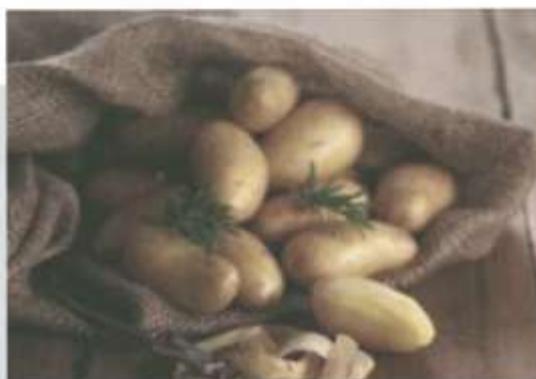
und haben als wahre Allrounder für jeden Gaumen etwas zu bieten. Ob Suppe, Salat, Eintopf oder Gratın - sie schmecken nicht nur als Beilage, sondern sind auch köstliche Hauptdarsteller. Aus Erdäpfeln lassen sich auch tolle Brote, Mehlspeisen, Aufstriche, Marmeladen uvm. zaubern. Lassen Sie sich überraschen - kochen und kosten Sie sich durch unsere besten Erdäpfelrezeptideen!

Kartoffel-Kochkurs

*4. Oktober 2022 von 18-21 Uhr
in der Küche der Mittelschule mit der
Seminarbäuerin, Barbara Strasser*

*Kosten: € 35 (die zusätzlichen Lebens-
mittelkosten in der Höhe von € 10
übernimmt die Gesunde Gemeinde)*

*Anmeldung: 07224-4255-13
(Gemeindeamt, Frau Wallner)*



RÜCKBLICK FERIENPASS 2022

Rückblick Ferienpass: Gänseblümchenreise mit Iris Lehner am 11. Juli



GESUNDER MONAT NOVEMBER

Liebe Florianerinnen und Florianer!

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde St. Florian“ hat im „Gesunden Monat November“ folgende Vorträge für Sie organisiert:

Montag, 07. November 2022 19.30 Uhr im Pfarrsaal

Bewährte Hausmittel

Das Ärzteteam der Florianer Hausärzte, <https://www.florianer-hausaerzte.at/>

Bei leichten Beschwerden, wie Malsschmerzen, Insektenstichen oder Sonnenbrand sind Hausmittel eine gute Möglichkeit, körpereigene Kräfte zu aktivieren und so die Symptome zu lindern. Sie erhalten Informationen über bewährte Hausmittel, die meist von Generation zu Generation weitergegeben werden und nützliche Tipps für die Anwendung.



Montag, 14. November 2022 19.30 Uhr im Pfarrsaal

Schlaf gut – Der Schlaf aus psychologischer Sicht

Mag.a MSc Birgit Santner, Psychotherapeutin, <https://www.psychotherapie4u.at/>

Schlaf ist ein wesentlicher Faktor, um sowohl psychisch als auch physisch gesund zu bleiben. Chronische Schlafstörungen und ein daraus resultierendes Schlafdefizit können unsere Gesundheit massiv beeinträchtigen und Auswirkungen auf unseren Alltag haben. Sie erfahren, welche Schlaftypen es gibt, was für eine gesunde Schlafhygiene wichtig ist und was man gegen das abendliche Grübeln tun, das u.a. ein Grund für Schlafmangel und Ein- und Durchschlafprobleme ist.



Montag, 21. November 2022 19.30 Uhr im Pfarrsaal

Gut zu(m) Fuß Barbara Karasek-Einwagner, Physiotherapeutin, Jakob Hochradl, BSc

Unsere Füße als Basis für unabhängige Fortbewegung verdienen besondere Aufmerksamkeit. Machen Sie sich schlau über Funktion und Fehlstellungen sowie Möglichkeiten der Verbesserung bei Problemen. Richtig gehen und stehen im Alltag, sodass jeder Schritt zur Therapie werden kann.



Eintritt frei - wir freuen uns auf Ihren Besuch!

PATENSCHAFT FÜR 3 RASTBANKERL

Die Gesunde Gemeinde hat für die nächsten 5 Jahre die Patenschaft für 3 Rastbankerl übernommen. Wir freuen uns wenn Sie darauf Platz nehmen. Eines bei der Georgskapelle, eines beim Sportplatz der Mittelschule und eines oberhalb vom Aichetfeld (nahe Alpenblick).

... eines unserer drei Bankerl
bei der Georgskapelle



DAS WAR DIE GESUNDE GEMEINDE IM FRÜHLING 2022



Workshop „Körperpflege
am Stück“



Rein ins Leben –
raus aus dem Stress

Vorankündigung 2022

Gänseblümchenreise (siehe Ferienpass)
11. Juli 2022

Kartoffel-Kochkurs „Tolle Knolle“
04. Oktober 2022

Brotbackkurs





JUBILÄUMSJAHR 2022 20 JAHRE GESUNDE GEMEINDE ST. FLORIAN

Aus Anlass des 20-Jahr-Jubiläums wird im Herbst ein Kochbuch mit den Lieblingsrezepten der Florianer und Florianer*innen herausgegeben. Wir haben schon etliche Rezepte erhalten, Sie können aber noch bis Ende August Ihre Lieblingsrezepte übermitteln. Toll ist, wenn Rezepte aus allen Rubriken bei uns einlangen (also nicht nur Hauptspeisen und Nachspeisen, auch Vorspeisen, Brot & Gebäck, Säfte, ...). Gerne mit einem Foto vom Gericht und am liebsten per Email an monika.wallner@st-florian.ooe.gv.at

Gemeindeamt, bei Goldglocke Naturkosmetik und bei Veranstaltungen der Gesunde Gemeinde zu erwerben.

JUBILÄUMS-KOCHBUCH: IHR LIEBLINGSREZEPT

Bitte noch bis Ende August 2022 einsenden!

Gerne mit einem Foto vom Gericht und am liebsten per Email an:
monika.wallner@st-florian.ooe.gv.at

Der Arbeitskreis wird ein möglichst buntes Gesamtwerk daraus zusammenstellen. Das fertige Jubiläums-Kochbuch gibt es Ende 2022 zum Selbstkostenpreis am

ARBEITSKREIS TEAM

v. l. n. r. Milena Hanisch, Monika Wallner (Schriftführerin), Ingeborg Fink-Schwarzmayr, Iris Lehner (Leitung), Thomas Holzmann, Maria Standhartinger, Karin Steinkogler, nicht im Bild (Pauline Reiter)



Lachen ist
gesund...

*Und wir LACHEN gesund ist, wenn viele beim Kabarett
im Juchzi Awar am 6. Mai 2022 im Alten Kino
Super war!!!*

Informieren Sie sich: Faktencheck: Coronavirus - Impfen schützt!

<https://www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/Corona-Schutzimpfung.html>

..... auch darauf sollte nicht vergessen werden.....

Gesundheitsvorsorge durch Schutzimpfungen

Schutzimpfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen, die der Medizin zur Verfügung stehen.

Mit diesen Impfungen schützen Sie sich selber aber auch Ihr Umfeld, wie noch nicht geimpfte kleine Kinder oder Kranke, die selber nicht geimpft werden dürfen.

Auch wenn Sie nicht verreisen, sollten folgende Impfungen vorliegen und regelmäßig aufgefrischt werden. Ihr erster Ansprechpartner dazu ist Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt (als Grundlage dient ihr/ihm der österreichische Impfplan).

Diphtherie/Tetanus/Kinderlähmung/Keuchhusten:

Diese 4-fach-Impfung wird alle 10 Jahre aufgefrischt, ab dem 60. Lebensjahr alle 5 Jahre.

Masern-Mumps-Röteln-Immunsierung:

Nach der 2. Impfung besteht lebenslanger Schutz.

FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis):

Diese wird von Zecken übertragen und verursacht eine Gehirnhautentzündung. Die Infektion kann in Ihrem eigenen Garten passieren.

Die jährliche Grippeimpfung und ein Impfschutz gegen Pneumokokken (Erreger von schweren Lungenentzündungen) wird ab dem 50. Lebensjahr oder wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden, in Absprache mit der/dem behandelnden Ärztin/Arzt angeraten.

Weiterführende Informationen zu Impfungen finden Sie unter

<https://www.land-oberoesterreich.gv.at> >Themen > Gesundheit > Gesundheitsschutz

Quelle: Abteilung Gesundheit beim Amt der Oö. Landesregierung



Und da LACHEN gesund ist:

War eben total stolz, das Training mit der Fitness-App abgeschlossen zu haben.
Zwar total fertig und am Ende - aber ich hab's geschafft.
... und dann sagte die App: „Aufwärmen abgeschlossen“

Neues aus
ST. FLORIAN

2021



Ferienpass 2021 (in digitaler Form)

Datum:	14. Juli 2021
Name:	Gänseblümchen-Reise
Was passiert:	Wir machen eine kleine Wanderung begleitet von einer Geschichte und sammeln Kräuter, die anschließend verarbeitet werden (Gänseblümchensalbe, Kräutersalz, -Tee, -Aufstrich, -Gelee);
Alter:	Kinder ab 5 Jahre
Wann:	09:00 – 11:30 Uhr
Treffpunkt/Abholung:	wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.
Mitzubringen:	wetterfeste Kleidung
Anmeldung:	bei Iris Lehner, Tel. 0664/3817097
Kosten:	€ 10 pro Kind
Veranstalter:	Gesunde Gemeinde & Lehner Iris, Dipl. Kräuterpädagogin



Kochworkshop - Gemüse haltbar machen und fermentieren am Dienstag, 3. August 2021 von 18.00 – 22.00 Uhr

Du bist, was du isst

Referentin:
Mag. Wilbirg Benischek

Veranstalter:
Gesunde Gemeinde St. Florian

Ort:
Kräuterparadies, Hohenbrunn 14



Anmeldung bis 27. Juli 2021 unter Tel. 07224-4535 bzw. kontakt@kraeuterparadies.net

Nichts übertrifft das Aroma und den Geschmack frischer, sonnengereifter Früchte, Gemüse und Kräuter. Viele heimische Gemüsesorten reifen gerade im Sommer alle auf einmal. Damit sie nicht verderben, möchten wir in diesem Workshop verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, Gemüse länger haltbar zu machen und so viel wie möglich von den wertvollen Inhaltsstoffen zu bewahren. So können wir den reichen Erntesegen auch in den Wintermonaten genießen und haben gleich einen gesunden Vorrat auf Lager.

Kochworkshop mit wertvollen Tipps und Rezepten!

Kosten: 48 €, die Teilnehmer bezahlen € 35, die verbleibenden Kosten für Rezepte, Vorratsgläser und Lebensmittel übernimmt die Gesunde Gemeinde.

Die Gesunde Gemeinde wünscht einen angenehmen Sommer

Und da LACHEN gesund ist:

Was ist ein Keks unter einem Baum?
EIN SCHATTIGES PLÄTZCHEN

Neups aus

RÜCKBLICK

Gänseblümchenreise am 14.7.2021 - Ferienpass



Kochworkshop „Gemüse haltbar machen und fermentieren“

Am Dienstag, 3. August 2021 fand dieser Workshop im Kräuterparadies der Familie Benischek statt. Gemeinsam wurden frisches, sonnengereiftes Gemüse, Kräuter und Obst haltbar gemacht und fermentiert. So können die wertvollen Inhaltsstoffen bewahrt werden und der gesunde, reiche Erntesegen auch in den Wintermonaten genossen werden.



Die Teilnehmerinnen waren begeistert von den vielen Möglichkeiten des Haltbar-Machens!

Und da LACHEN gesund ist:

**Mein Motto ist ja immer: Bauchmuskeln
ohne „B“ sind Auchmuskeln!**

RÜCKBLICK - Gesunder Monat November



Zumindest ein Vortrag hat heuer noch vor dem vierten Lockdown stattfinden können:

Am Montag, 8. November 2021 referierte die Diätologin, Frau Petra Eberharter zum Thema:

GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM

Was ist dran an dieser Weisheit? Es konnten viele Fragen rund um dieses Thema erörtert werden und die FlorianerInnen waren sehr interessiert.

Das Kabarett und die beiden anderen Vorträge werden wir im 1. Halbjahr 2022 nachholen. Die entsprechenden Informationen dazu finden Sie wieder in den Gemeindenachrichten, auf der Homepage und Plakaten.



Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde wünscht Ihnen besinnliche Weihnachtsfeiertage und ein gesundes neues Jahr!!

Rezept: Nusskugeln

Zutaten:

200 g Haselnüsse gerieben
4 EL Schlagobers
2 EL Honig
Zimt, Lebkuchengewürz
50 g Haselnüsse ganz
Konfektkapseln

Zubereitung:

Geriebene Haselnüsse mit flüssigem Schlagobers, Honig und Gewürzen gut verkneten. Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Kugeln formen. In Konfektkapseln setzen und mit einer ganzen Haselnuss belegen - und genießen.



(Quelle: Foto: Land OÖ / Unschuldig)

Und da LACHEN gesund ist:

Kennen Sie das?

Da will man nur mal kurz die Keksdose lüften, zack – ist die Hälfte der Kekse verdampft.

2020

NEUE ARBEITSKREISLEITERIN

Die Gesunde-Gemeinde-Mitarbeiter haben entschieden, den Arbeitskreis in Zukunft in einem Rotationsprinzip zu führen.

Mit 1. Jänner 2020 hat Ingeborg Fink-Schwarzmayr die Arbeitskreisleitung von Thomas Holzmann übernommen, welcher symbolisch eine von ihm kreierte Wandpokalscheibe an die neue Arbeitskreisleiterin überreichte.



Ingeborg Fink-Schwarzmayr, Thomas Holzmann

KIRTAG, Montag, 4. Mai 2020: ab 10 Uhr (nur bei Schönwetter!)

Kommt und besucht die Gesunde Gemeinde am Aktiv-Stand (Bereich Volksschule)!
Gesunde Vitamine – Gesundheitslose – Fitnessübungen – Infos

EINLADUNG ZUM WORKSHOP: Naturkosmetik selber machen

am Dienstag, 5. Mai 2020, um 18.00 - 20.45 Uhr in der Schulküche der NMS St. Florian

Referentin: Iris Lehner - Dipl. Kräuterpädagogin

Verschönere dein Leben mit hochwertigen Naturkosmetikprodukten. In diesem Naturkosmetik-Workshop lernst du deine Pflegeprodukte nachhaltig und selbst herzustellen. Gemeinsam werden wir Gesichtcremen, Handcremen, Bodybutter, Badepralinen, Deo, Körperpeeling und/oder einen Lippenbalsam herstellen. Mit deinen selbst gemachten Beauty- und Wellnessprodukten, dem dazu gehörenden Manuskript und breitem Wissen zum Thema Naturkosmetik gehst du wohlduftend nach Hause.



Materialkosten: €15 pro Person (max. 20 TeilnehmerInnen – Jugendliche/Erwachsene).
Die Vortragskosten übernimmt die Gesunde Gemeinde.
Anmeldung im Gemeindeamt (Fr. Monika Wallner, Tel. 07224-4255-13)

RÜCKBLICK



Spiegel-Treffpunkt und Union St. Florian freuen sich über die von der Gesunden Gemeinde gesponserten Spiel- und Sportgeräte und sagen Dankeschön!

Und da LACHEN gesund ist:

.....wenn Patienten zu viel googeln.....
Sie zum Arzt: Mein Mann leidet unter Kompressionen, sitzt den ganzen Tag völlig homöopathisch rum und infiziert sich für gar nichts mehr. Kann man das mediterran behandeln oder müssen wir zu einem Psychopathen?

2019



Spiegel-Treffpunkt und Union St. Florian freuen sich über die von der Gesunden Gemeinde gesponserten Spiel- und Sportgeräte und sagen **Dankeschön!**

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk (kbw) fanden im Gesunden Monat November heuer drei Vorträge und ein Kabarett statt.

04.11.2019: **Wechseljahre und Menopause**

Dr. Julia Ganhör-Schimböck

11.11.2019: **Gesünder leben ohne Müll – 33 Tipps für ein müllfrei(er)es Leben**

Mag. Michaela Bittner

18.11.2019: **Kabarett „Kreuz und Quer?“**

Monika Huemer - Kabarettistin

25.11.2019: **Ein Abend voll Energie**

Heidemarie Wagner – Human-Energetikerin, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester



Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde bedankt sich für Ihr Interesse und Ihren Besuch!!

Ferienpass 2019



23.7.2019: Kinderkochkurs im Kräuterparadies der Fam. Benischek: Saftig, knackig, würzig – einfach köstlich – die jungen HaubenköchInnen waren fleißig am Werken!

Am Montag, 4. Februar 2019 von 18:00 – 21:30 Uhr fand in der Neuen Mittelschule St. Florian der Koch-Workshop: **1,2,3 Fertig! Schnelle Küche, die schmeckt und gut tut!** statt

Zuerst gab es interessante Informationen zum Thema von der Referentin, Ernährungsberaterin Mag. Barbara Horvat. Danach konnten sich die Teilnehmer selbst überzeugen, dass schnelle und gesunde Küche kein Widerspruch sein müssen! Es wurden in kürzester Zeit viele Gerichte gekocht und somit praktisch ausprobiert, wie durch eine bewusste Auswahl an Fertigprodukten durch Ergänzung zB mit frischem/TK-Gemüse und Kräutern gesunde Mahlzeiten zubereitet werden können.

Bei den Köchinnen war jede Altersgruppe vertreten - die jüngsten waren erst 11 Jahre. 👍
Und es zeigte sich wieder einmal: Gemeinsames Kochen und Essen macht Spaß!



.... es brodelte am Herd!



... festlich gedeckte Tafel -
mit Kichererbsenaufstrich-Brotten



.... das Kochen war rasch erledigt!

Kichererbsenaufstrich-Rezept

Zutaten:

350 g gekochte Kichererbsen (Dose), 50 ml Wasser, 100 ml Naturjoghurt 1%, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Essigkurkel, 30 g geriebener Parmesan, 2-3 TL Estragonsenf, Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen, etwas Zitronensaft, Schnittlauch

Zubereitung:

Die gekochten Kichererbsen mit Wasser und Joghurt pürieren. Zwiebel, Knoblauch und Essigkurkel fein hacken und unter das Kichererbsenmus rühren. Alle weiteren Zutaten untermischen und abschmecken. Den frisch geschnittenen Schnittlauch darauf verteilen und auf Vollkornbrot servieren. GUTEN APPETIT!

2018



Ein Kräuter-/Wintergemüse-Kochkurs

fand am **Montag, 12. Februar 2018** im Kräuterparadies bei Wilbirg Benischek statt. Nach Kennenlernen der Kräuter und Gemüse wurde eifrig gekocht und anschließend in gemütlicher Runde gegessen. Alle Teilnehmer waren erstaunt über die Sortenvielfalt und die intensiven Farben der saisonalen Wintergemüse. www.kraeuterparadies.net

Das Menü war eine echte Freude für Gaumen und Auge!!



Mit Kräutern gedeckte Essenstafel

Kirtag – Freitag, 4. Mai 2018:

Am Aktiv-Stand der Gesunden Gemeinde war ordentlich was los!

Gesunde Vitamine wurden verteilt und jeder Besucher erhielt ein gratis Gesundheitslos. Die so gewonnenen Fitness-/Gesundheitsübungen konnten sofort in die Tat umgesetzt werden – zusätzlich gab es auch Infos zu Bewegungsangeboten und Gesundheitsthemen.



Ferienpassveranstaltung 2018:

Kinderkochkurs mit der Seminarbäurin Wilbirg Benischek am 20. Juli 2018

Bogenschießen: abgesagt aufgrund von Schlechtwetter

Schmankerlroas am 8. September 2018



In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk (kbw) fanden im **Gesunden Monat November** wieder **vier interessante Vorträge** statt.

Frauenherzen schlagen anders (Dr. Gunda Buchmayr) am 05.11.2018,

Seele und Immunsystem – ein starkes Paar (Ulrike Lukas) am 12.11.2018,

NetDoctor – wie viel Glauben schenke ich Doktor Google? (Patricia Groß-Bischof) am 19.11.2018 und

„Vergesslich, dement? – Wie verhält man sich richtig?“ (Jennifer Nieke) am 26.11.2018.

Wie immer waren die Vorträge äußerst informativ, und durch eine Prise Humor auch unterhaltsam. Nach den Vorträgen konnten sich die Teilnehmer bei Saft und Nussbrot noch austauschen bzw. auch die Vortragenden persönlich ansprechen.



Foto privat

12.11.2018 Seele und Immunsystem – ein starkes Paar

2017

Am Donnerstag, 27. April 2017 fand im Kräuterparadies Benischek der von der Gesunden Gemeinde organisierte Kräuterkochkurs statt. 14 Hobbyköchinnen zauberten aus vielen verschiedenen Wildkräutern schmackhafte Köstlichkeiten, die anschließend gemeinsam genossen wurden. Die Teilnehmer haben die Kräuter vor dem Kochen selbst gepflückt und dabei von der Kräuterpädagogin Mag. Wilbirg Benischek viel Interessantes und Wissenswertes erfahren.

Ein echt gschmackiger Abend!



FLORIANER GESUNDHEITSTAG

Der 2. Florianer Gesundheitstag fand am Samstag, 24. Juni 2017, von 9-13 Uhr, in der Florianhalle statt.

Zum Thema „Sicher auf Schritt und Tritt“ gab es eine motorischer Testung und Beratung für Bewegungssicherheit im Alltag. Herr Hannes Trinkl hielt einen Impulsvortrag über sein Leben und viele Aussteller und Vereine aus dem Gesundheitsbereich präsentierten ihr Angebot, u.a. konnte man sich einer Blutdruck- und Blutzuckermessung sowie einem Hör- und Sehtest unterziehen.

*Der Florianer Laden verköstigte uns und beim kniffligen Gesundheitsquiz gab es tolle Preise zu gewinnen!
Ein gesunder und informativer Vormittag für die gesamte Bevölkerung!*



Ferienpassveranstaltungen der Gesunden Gemeinde:



27.7.2017: Kinderkochkurs – Kunterbunter Knödelspaß



26.8.2017: Bogenschießen

RÜCKENAKTIV – GESUNDER RÜCKEN

Ab Donnerstag, 21. September von 18:00 bis 18:55 Uhr im Turnsaal der Volksschule St. Florian
€ 60,-- (für 10 KE bis 30.11.2017);
Anmeldung: 07224-40980 (Einstieg nach Platzverfügbarkeit jederzeit möglich)
Trainerin: Physiotherapeutin Laura Freimund

GESUNDER MONAT NOVEMBER

Auch heuer fanden wieder jeden Montag im November „gesunde“ Vorträge im Pfarrsaal statt. Die vielen, interessierten Besucher wurden von den Vortragenden zum jeweiligen Thema umfassend und anschaulich informiert. Am Vortragsende war stets genügend Zeit um Fragen zu stellen und im Anschluss konnten sich die Besucher bei einem gesunden Gläschen Saft untereinander noch austauschen.

- 06.11.2017: OA Dr. Poullos (Orthopäde) zum Thema Gelenksgesundheit
13.11.2017: „Gesundheits-Kabarett von Herrn Gerhard Birsak „I hob koa Zeid – Jammern auf höchster Ebene“
20.11.2017: OA Dr. Gerhard Müllner (Sehschule der BH Brüder in Linz) zum Thema Augengesundheit
27.11.2017: Dr.ⁱⁿ Tamara Aberham zum Thema „Bewegung ist Leben“

Die Gesunde Gemeinde freut sich, dass dieses Angebot so gut angenommen wurde!



6.11.2017: Orthopäde Dr. Nikos Poullos



13.11.2017: Coach/Kabarettist Gerhard Birsak

Weiters hat die Gesunde Gemeinde im Jahr 2017 beide Kindergärten mit dem Ankauf von Gesundheits-hockern sowie mit der Kostenübernahme von Waldtagen unterstützt. Ein Dankeschön von der Kindergartenleitung dafür!

2016

Saver Internet-Workshop – Volksschule St. Florian

Charity-Aktion – Rote Nasen Cliniclows (Florianerball)

11. April 2016: Getreidekochkurs mit Seminarbäuerin Fr. Strasser in der Schulküche der Neuen Mittelschule St. Florian, 18 - 21 Uhr



18. Juli: Ferienpass – Pizza – selbstgemacht



20. August: Ferienpass – Bogenschießen



Schmankerlroas der Gesunden Gemeinde am 8. Oktober 2016

35 Genießer und Genießerinnen wanderten mit Vertretern der Gesunden Gemeinde durch die wunderschöne Landschaft von St. Florian. Auf der Strecke vom Marktplatz über den Kogel nach Samesleiten konnten bei 3 Betrieben lokale Schmankerl probiert werden. Der Florianer Laden bewirtete uns mit belegten Brötchen, Säften und Most, beim Kürbishof Metz wurden wir mit Kürbissuppe und Kürbisstrudel verwöhnt und der süße Abschluss erfolgte beim Betrieb Wurm & Wurm, mit hausgemachten Mehlspeisen, Äpfel, Säften und Glühmost. Auch erhielten wir interessante Informationen über die Florianer Direktvermarkter. Begleitet wurde die Schmankerlroas von einem Gewinnspiel, wo Wissen über die besuchten Betriebe von Vorteil war. 3 Gewinner konnten sich so am Veranstaltungsende über Preise vom Florianer Laden, Kürbishof Metz sowie Wurm & Wurm freuen. Eine gelungene Herbstveranstaltung, die wir in anderen Ortsbereichen gerne wiederholen möchten.



Gesunder Monat November - Vortragsreihe 2016 (jeweils montags um 19:30 Uhr)

Unsere Vorträge wurden von vielen Florianerinnen und Florianern besucht. Sie waren interessant, informativ, man durfte sich was merken, lachen und mitmachen. Bei guter Stimmung konnte jeder Besucher sich das eine oder andere mitnehmen.

- 07.11.2016 Die Leber, chemische Zentrale unseres Körpers
Priv.-Doz. OA Dr. Andreas Maieron
- 14.11.2016 Unser Wasser – Heilmittel für den ganzen Körper
Dr. Markus Stöcher
- 21.11.2016 Ich weiß, was ich ess
Frau Jacqueline Stolk, BSc
- 28.11.2016 „Merk dirs – einfach!“
Gedächtnistraining und Merktechniken
Frau Bettina Presenhuber



Ankauf von Spielfahrzeugen für den neuen Kindergarten in Rohrbach.



Die Kinder des neuen Kindergartens in Rohrbach/St. Florian haben bereits viel Freude und Spaß mit den von der „Gesunden Gemeinde“ gesponserten Spielfahrzeugen und bedanken sich sehr herzlich.

AKTIVITÄTEN 2015:

22.08.2015: Ferienpass: Bogenschießen in Alberndorf



25.7.2015: Marktplatzbrunch (von 9-13 Uhr) am Marktplatz

Im Zuge der Initiative „Mahlzeit miteinander“ fand am 25.7.2015 der Marktplatzbrunch der Gesunden Gemeinde statt (zeitgleich mit der Eröffnung des Florianer Ladens).



Gesunder Monat November (Vortragsreihe im Pfarrsaal St. Florian, Beginn jeweils um 19:30 Uhr):

Montag, 16.11.2015: Erna Wacha-Egger, Bewusstseinsberaterin „Was zählt wirklich im Leben“

Montag, 23.11.2015: Mag. Stefan Ofner, Psychologe, Institut für neue Autorität
„Wachsam Sorgen – Eltern stärken“

Montag, 30.11.2015: Gertraude Reitinger, Dipl. Coaching, Heilpraktikerin, „Die Kraft der Gedanken“



Ankauf von je einer Getreidemühle für jeden Kindergarten.

Ankauf Matte für Schülerhort

Gesunde Volksschule (spezielle Turnstunden bis 2014/2015)